

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

(Skripsi)

Oleh

MOCH SYAHID FATURRAHMAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2024

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*

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

Oleh

MOCH SYAHID FATURRAHMAN

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **Efektivitas Model Latihan Ketepatan Pukulan
Selama 6 Minggu Terhadap Hasil Gyaku Tsuki Pada
Atlet Pemula KKI Lampung Utara**

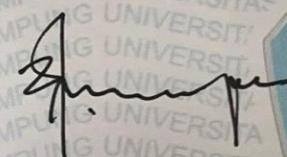
Nama : Moch Syahid Faturrahman
Nomor Pokok Mahasiswa : 1963051011
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

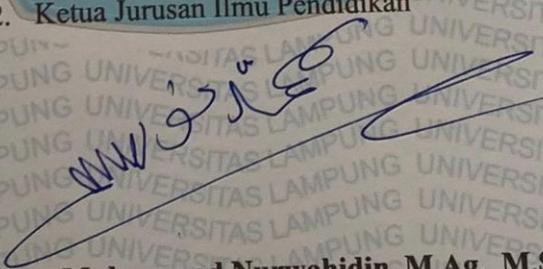
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Dwi Priyono., M.Pd.
NIP 196110281988031003


Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Dwi Priyono, M. Pd.

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Penguji : Lungit Wicaksono, S.Pd., M. Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 8 Mei 2024



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Moch Syahid Faturrahman
NPM : 1963051011
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Model Latihan Ketepatan Pukulan Selama 6 Minggu Terhadap Hasil Gyaku Tsuki Pada Atlet Pemula KKI Lampung Utara”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 5 Mei 2024

Yang membuat Pernyataan



Moch Syahid Faturrahman

NPM 1963051011

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Moch Syahid Faturrahman, dilahirkan di Kota Bumi 5 Juni 2000, merupakan anak dari pasangan suami isteri Bapak Ahmad Tarmuzi, S.P dan Ibu Kokoh Muntakoh, S.Ag. Penulis sekarang menetap di Kota Bumi, Lampung Utara.

Riwayat pendidikan penulis di Taman Kanak-Kanak (TK) AlHuda selesai pada tahun 2007, Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1

Gapura selesai pada tahun 2012, MTS Negeri 2 Lampung Utara selesai pada tahun 2015 dan Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA N) 3 Kota Bumi selesai pada tahun 2018. Pada tahun 2019, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Lampung melalui jalur prestasi. Selama menempuh pendidikan di Pendidikan Jasmani saya pernah mengemban amanah sebagai ketua Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sido Mulyo, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara, Lampung dan melakukan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SDN Sido Mulyo.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara.

MOTTO

“Jatuh 100 kali, bangkit 1000 kali kun fayakun”

(Moch Syahid Faturrahman)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan.

Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umurpanjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bissmillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Model Latihan Ketepatan Pukulan Selama 6 Minggu Terhadap Hasil Gyaku Tsuki Pada Atlet Pemula KKI Lampung Utara”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmunya membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Abahku A.Tarmuzi, SP & Ibuku Kokoh Muntakoh, S.Ag yang telah membesarkan, mendidik, mensupport apa yang fatur lakukan selama ini. Terima kasih tak terhingga sudah tidak menyerah untuk merawat anakmu yang pertama ini, semoga apa yang kalian harapkan dari anakmu yang pertama ini bisa terjadi dan terealisasikan dan mengangkat derajat keluarga kita. Semoga kita kembali disatukan saat diakhirat terimakasih sekali lagi untuk abah sang superhero keluarga yang kadang suka ngeselin ibu dikit, Ibuku surgaku jangan suka marah marah ya kurangi dikit, semoga kalian sehat selalu dan bisa melihat anakmu ini menjadi seorang yang sukses di kemudian hari.
10. Nona Iva pemilik NPM 1963051011 terima kasih telah menjadi tempat untuk pulang ketika semua hal menjadi rumit ataupun ketika semua hal menjadi tidak berpihak kepada diri sendiri. Tidak cukup satu halaman untuk saya berterima kasih dan bangga akan hadirnya nona dihidup saya. Semoga apa yang kita cita-citakan dan harapkan menjadi suatu fakta di dunia dan akhirat.
11. Kepada keluarga pendidikan terima kasih telah membantu dan menyukseskan. Nay yang udah jadi fakboy, Juhandi yang sekarang jadi bapak, Sunandar yang sekarang otw Gerryano, Aldan yang sekarang berdamai untuk jadi guru, Agus yang otw banyak duit, Rhaf yang gamau jadi guru, Fajar yang jadi role model Nay pas deketin cewek dan Mang yang rumahnya selalu jadi mabes buat berkeluh kesah dan bercerita. Semoga kita semua bakal bahagia kedepannya dan bisa berkumpul lagi.
12. Kepada keluarga Kotabumi yang barbar, terima kasih walaupun gak banyak bantu tapi gak nyusahin juga. Bang Aldy dimudahkan segala urusannya tahun ini dan tahun selanjutnya, Rangga jangan patah semangat dan pandai menabung, Purba semoga bisnis kita semuanya ngebuahin hasil yang penting jangan sering buat orang dongkol, Aldo semoga rek bisnis kita apapun lancar jaya sampe kita kaya dan cepet cari cewek jangan jomblo terus, Jeni semoga rek skripsi lo dimudahin maap ya gua salip duluan rek, Nando semoga pamanda gua satu ini gak jadi fak boy tapi jangan jadi sadboy lagi cepet nikah.

13. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan Kebersamaannya.
14. Teman-teman PLP di SDN Sido Mulyo dan Bapak/ibu masyarakat di tempat KKN Desa Sido Mulyo, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara,Lampung, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kitasemua. Amin.

Bandar Lampung, 8 Mei 2024

Penulis

Moch Syahid Faturrahman
NPM 1963051011

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Latihan	6
2.2 Prinsip Latihan.....	6
2.3 Model Latihan.....	11
2.4 Macam-Macam Model Variasi Latihan dalam Meningkatkan Ketepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	11
2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan Pukulan	12
2.6 Karate.....	13
2.7 Sejarah Dan Perkembangan Karate.....	13
2.8 Teknik Karate.....	15
2.9 Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	22
2.10 Penelitian yang Relevan	23
2.11 Kerangka Berfikir	25
2.12 Hipotesis Penelitian	26
III. METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Jenis Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.4 Desain Penelitian	29
3.5 Varibel Penelitian	31
3.6 Instrumen Penelitian	32

3.7 Teknik Pengumpulan Data	33
3.8 Teknik Analisis Data	34
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.2 Uji Prasyarat	44
4.3 Uji Hipotesis.....	45
4.4 Pembahasan	46
V. KESIMPULAN DAN SARAN	47
4.1 Kesimpulan	47
4.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tujuan Latihan Sesuai Umur	7
3.1 Norma Penilaian Tes Ketepatan Pukulan	33
4.1 Deskripsi Data Kelompok Eksperimen	37
4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen	38
4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	40
4.4 Deskripsi Data Kelompok Kontrol.....	41
4.5 Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test Kelompok Kontrol	42
4.6 Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Kelompok Kontrol	43
4.7 Uji Normalitas	44
4.8 Uji Homogenitas	44
4.9 Uji Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. <i>Dachi</i> atau Kuda-Kuda	18
2.2. Tsuki atau Pukulan	19
2.3. Geri atau Tendangan	20
2.4. Tangkisan Chudan Uke	21
2.5. Dokumentasi Pribadi Pukulan Gyaku Tsuki	23
2.6. Kerangka Berfikir.....	25
3.1. Desain Penelitian.....	29
3.2. Ordinal Pairing	30
4.1. Diagram Batang Tes Gyaku Tsuki pada Kelompok Eksperimen (Pre Test).....	38
4.2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen (Pre Test).....	39
4.3. Diagram Batang Tes Gyaku Tsuki pada Kelompok Eksperimen (Post Test)	39
4.4. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen (Post Test)	40
4.5. Diagram Batang Tes Gyaku Tsuki pada Kelompok Kontrol (Pre Test)	41
4.6. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol (Pre Test)	42
4.7. Diagram Batang Tes Gyaku Tsuki pada Kelompok Kontrol (Post Test)	42
4.8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol (Post Test)	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	51
2. Surat Balasan	52
3. Hasil Reliabilitas	53
4. Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>)	55
5. Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen(<i>Post Test</i>)	55
6. Hasil Penelitian Kelompok Kontrol (<i>Pre Test</i>)	56
7. Hasil Penelitian Kelompok Kontrol (<i>Post Test</i>)	56
8. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>)	57
9. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>Post Test</i>).....	58
10. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>)	59
11. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>Post Test</i>).....	60
12. Uji Homogenitas Kelompok (<i>Pre Test</i>).....	61
13. Uji Homogenitas Kelompok (<i>Post Test</i>)	62
14. Uji Hipotesis	63
15. Tabel L	66
16. Dokumentasi Penelitian	67
17. Program Latihan.....	71

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga prestasi merupakan sarana yang baik untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup manusia maka banyak sekali ragam cabang olahraga yang bisa dilakukan yang sesuai dengan kesenangan atau kegemaran manusia itu sendiri dan salah satu olahraga yang diminati untuk mendapatkan prestasi yaitu olahraga beladiri. Beragam beladiri berkembang di Indonesia. Beberapa diantaranya berasal dari negara lain seperti Judo dan Karate yang berasal dari Jepang. Kemudian ada juga Wing Chun, Tai Chi dan Kungfu dari Tiongkok. Taekwondo dari Korea serta dari Indonesia sendiri yang biasa kita kenal dengan Pencak Silat. Olahraga beladiri di atas akan mudah dijumpai baik di kalangan pelajar SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi bahkan Umum. Menjadi olahraga yang populer dan banyak diminati, hal terpenting yaitu perlu mengetahui apa tujuan dasar dari beladiri. Beladiri merupakan aktivitas gerak yang digunakan untuk membela diri dari serangan musuh. Beladiri sendiri sering didefinisikan sebagai sistem pertarungan menyerang dan bertahan, baik yang melibatkan latihan tangan kosong maupun menggunakan senjata. Beladiri juga memiliki berbagai macam seni yang berupa gerakan maupun jurus. Salah satu beladiri yang sangat familiar di dunia dan di Indonesia yaitu beladiri Karate.

Saat ini beladiri karate berkembang begitu pesat khususnya di Indonesia yang ditandai dengan banyaknya perguruan karate yang ada dan banyak yang mengikutinya baik dari kalangan baik laki-laki maupun perempuan. Dalam prakteknya karate juga dapat disebut sebagai olahraga tangan kosong, sehingga tidak memerlukan peralatan yang khusus dan biaya yang mahal untuk mempelajari teknik gerakannya. Karate membutuhkan ketepatan, kecepatan,

kelincahan dan lebih dominan kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. Gerakan tunggal yang berbeda gerak dapat di lihat dari tendangan *oshiro geri*, *kekomi geri*, *ashi mawasi geri* dan *mawasi geri*. Power juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga karate seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan ketepatan (Nala, Ngurah 2011. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*)

Kihon secara harfiah adalah pondasi, awal, akar (Nakayama, 1980;42) sedangkan dalam bahasa jepang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik. Teknik pertama yang dipelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan (*tsuki*), Teknik ada berbagaimacam pukulan salah satunya adalah pukulan *gyaku-tsuki*. Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang melibatkan lengan belakang dan bahu, sering disebut dengan pukulan terbalik, dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, misalnya kaki kiri di depan dengan demikian memukul dengan tangan kanan, pukulan *gyaku-tsuki* sering digunakan pada saat pertarungan (*kumite*) karena dalam bentuk pukulan *gyaku-tsuki* sangat efektif untuk mendapatkan point dalam pertarungan. dalam gerakan ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga lebih besar jika cara melakukannya menggunakan putaran pinggul secara maksimal. Selain putaran pinggul yang benar pukulan dikatakan baik apabila pukulan tepat dengan arah sasaran ataupun arah yang dituju untuk melatih pukulan supaya tepat dengan sasaran .

Ketepatan sasaran belum diperhatikan oleh atlet, Sehingga pukulan masih belum tepat mengarah kesasarannya. Ketepatan atau akurasi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Harsono 1988 :9). Ketepatan sebagai Keterampilan motoric merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai

ketepatan hasil (widiastuti, 2011:17) Pada saat itu peneliti melakukan pengamatan di dojo KKI Lampung Utara bahwa atlet melakukan pukulan *gyaku-tsuki* belum bisa dikatakan baik, karena pukulan masih belum terarah pada sasaran yang dituju, Permasalahan pada atlet di dojo KKI Lampung Utara tersebut mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan mendalam untuk mengetahui ketepatan sasaran pukulan *gyaku-tsuki*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan dua pelatih dojo KKI Lampung Utara yaitu senpai Jeki Arisandi dan senpai Nur Hikmah menemukan kenyataan bahwa terdapat sebagian besar atlet pemula di dojo KKI Lampung Utara pada saat melakukan sesi latihan atlet kurang memperhatikan sasaran disaat melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Berdasarkan masalah yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu terhadap hasil *gyaku tsuki* pada atlet pemula KKI Lampung Utara” yang bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan untuk meningkatkan prestasi atlet karate agar lebih baik. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengidentifikasi ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan menggunakan cone berwarna dan menjadecuan pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet karate.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.2.1 Sebagian atlet kurang tepat sasaran dalam melakukan gerakan *gyaku tsuki*.
- 1.2.2 Sebagian atlet kurang sempurna dalam bentuk kuda kuda saat melakukan *gyaku tsuki*
- 1.2.3 Sebagian atlet hanya mementingkan kecepatan dari pada ketepatan saat melakukan pukulan *gyaku tsuki*

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas agar penelitian ini tidak melenceng dari tujuan yang ingin dicapai maka perlu dibatasi. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Efektivitas model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu terhadap hasil gyaku tsuki pada atlet pemula KKI Lampung Utara”.

1.4 Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu apakah model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu efektif terhadap peningkatan hasil gyaku tsuki pada atlet pemula KKI Lampung Utara?

1.5 Tujuan Penelitian

Setelah melihat rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu terhadap hasil gyaku tsuki pada atlet pemula KKI Lampung Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- 1.6.1 Bagi atlet, untuk menambah serta meningkatkan kualitas pengetahuan dan kemampuan serta semangat untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga karate.
- 1.6.2 Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai bahan pengajaran atau variasi latihan untuk dapat lebih mudah dalam mengajarkan ketepatan pukulan dalam olahraga karate.
- 1.6.3 Bagi peneliti, untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat latihan

Latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang mengandung: *practice, exercise* dan *training* Sukadiyanto (2010:7-8). Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yaitu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Nossek Josef (1995:9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak.

2.2 Prinsip-Prinsip latihan

Pembinaan dan latihan adalah suatu proses yang kompleks karena di dalam proses tersebut tidak hanya memperhatikan bidang ilmu yang berkaitan dengan teori dan pengetahuan tentang pembinaan dan latihan, namun tetap diperlukan pemahaman bidang ilmu-ilmu olahraga yang lain, seperti fisiologi, anatomi, psikologi, kinesiologi, ilmu gizi, dan sosial. Dalam bidang pendidikan olahraga dibahas aspek-aspek yang sangat berkaitan tentang proses pembinaan dan latihan, yaitu termasuk membahas tentang prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan Sukadiyanto (2005:12). Menurut Sukadiyanto (2005:13) prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip kebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

2.2.1 Prinsip Kesiapan

Dalam latihan prinsip kesiapan harus diperhatikan, karena setiap individu mempunyai karakteristik berbeda-beda. Materi latihan harus disesuaikan dengan beban yang diberikan dan umur. Sukadiyanto (2005:13) mengemukakan, “pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan”. Dari pendapat tersebut jelas umur menentukan dari intensitas latihan dimana pada setiap umur harus disesuaikan. Meskipun atlet memiliki umur yang sama karakteristik kesiapan atlet akan berbeda. Hal tersebut dikarenakan faktor gizi, keturunan, lingkungan, dan umur kalender. Mengingat tujuan latihan adalah mengembangkan keterampilan, tidak semua usia sama peningkatan keterampilan. Atlet umur dini lebih dititik beratkan pada pengayaan gerak dalam latihan keterampilan. Berikut adalah tujuan latihan yang disesuaikan dengan umur.

Usia 6-10 Tahun			
Membangun Kemauan	Usia 11-13 Tahun		
Menyenangkan	Pengayaan Keterampilan	Usia 14-18 tahun	
Belajar Keterampilan	Penyempurnaan Teknik	Peningkatan latihan	Dewasa
	Persiapan peningkatan Latihan	Latihan khusus Frekuensi kompetisi diperbanyak	Penampilan Puncak atau masa prestasi

Tabel 2.1. Tujuan Latihan Sesuai Umur (Sukadiyanto, 2005:14).

2.2.2 Prinsip individual

Prinsip individu menuntut pelatih untuk memahami kondisi olahragawan. Hal tersebut dikarenakan setiap individu tidak sama dan mempunyai karakteristik masing-masing yang berbeda. Meskipun kembar identik, karakter atlet tidak sama. Pelatih harus mampu menangani atlet sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Perbedaan karakteristik atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Birch, Mac Laren dan George (2005:129) bahwa, "*heredity play sasignifi control eindetermining how quickly and how much a body adapt stoa training program*". Sukadiyanto (2005:14) menjelaskan, "Faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya, faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat, kebugaran, lingkungan, cedera, motivasi." Sedangkan Bompa (2009:38) menjelaskan *individualization is one of the main requirements of contemporary training. Individualization requires tha the coach consider he athlete' sabilities, potential, and learning characteristics and the demand soft he athlete's sport ,regardless soft he performance level.* Dalam hal ini pelatih dituntut merancang program latihan yang dibuat harus sesuai dengan dosis per individu agar latihan mampu diterima oleh kondisi tubuh atlet.

2.2.3 Prinsip Adaptasi

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna, hal ini dikarenakan manusia mempunyai akal pikiran. Selain akal pikiran manusia juga diberikan organ tubuh yang mampu beradaptasi dalam rangsangan latihan yang diberikan. Sukadiyanto (2005:17) menjelaskan, “latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.” Jika beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan dengan baik. Prinsip adaptasi tidak semata-mata terjadi pada organ tubuh. Tidak lepas dari pemberian beban latihan yang secara progresif memberikan adaptasi yang bagus. Artinya organ tubuh mampu beradaptasi dengan beban latihan dengan baik jika beban latihan yang diberikan secara progresif yaitu secara baik, maju berkelanjutan.

2.2.4 Prinsip beban berlebih

Menurut Sukadiyanto (2005:17), “beban Latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas ambang rangsang. Dari kedua pendapat tersebut prinsip dari beban berlebih adalah memberikan beban latihan sedikit diatas kemampuan atlet dalam merespon beban latihan. Dalam pembebanan yang baik adalah progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada olahragawan.

Sukadiyanto (2005:17) mengemukakan, “adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.” Dapat disimpulkan dalam prinsip beban berlebih atlet dilatihkan dengan beban yang melebihi dari kemampuan atlet dengan caranya diperbanyak, diperberat, dipercepat, diperlama. Hal tersebut memberikan atlet rangsangan beban yang terjadi pada organ-organ tubuh untuk beradaptasi.

2.2.5 Prinsip progresi

Agar terjadi proses adaptasi dalam tubuh, maka diperlukan prinsip beban berlebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif,

artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara baik, bertahap, cermat, berkontinyu dan tepat (Sukadiyanto, 2005:18). Sedangkan Birch, MacLaren dan George (2005:131) menjelaskan bahwa, “*Systems such as the cardio vascular system and muscles increase their capacity in response to a training overload.*” Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang tepat adalah latihan yang dimulai dari beban yang ringan menuju beban yang berat dan dilakukan secara baik dan meningkat. Latihan juga harus dilaksanakan dengan penambahan beban yang seimbang sesuai dengan proses adaptasi anak agar beban latihan yang diberikan memberikan peningkatan.

2.2.6 Prinsip spesifikasi

Dalam setiap latihan cabang olahraga tidak berlaku buat latihan cabang olahraga yang lain, dimana pemain bulu tangkis melakukan renang 100 meter terlihat terengah-engah saat melakukan. Maka dari itu latihan yang berat pada bulutangkis tidak berlaku untuk olahraga renang. juga harus sesuai dengan tujuan latihan dari cabang olahraga. Dalam merespon rangsangan latihan, kebutuhan khusus akan direspon baik oleh atlet, sehingga materi latihan dipilih sesuai dengan cabang olahragawan. Selain komponen biomotorik atlet yang diperhatikan dalam prinsip spesifikasi sistem energy dan unsur-unsur harus spesifik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga.

Birch, MacLaren dan George (2005:130) menuliskan bahwa, “*The concept of specificity refers not only to the mode of training and the muscle groups trained, but also to the energy systems needed to provide ATP for under taking the activity.*” Dari pendapat tersebut jelas menerangkan tentang pembedaan latihan dilihat dari sistem energy cabang olahraga.

2.2.7 Prinsip variasi

Pelatihan yang dituntut keseriusan dan mengerahkan energi yang banyak menjadikan atlet mudah jenuh dalam latihan. Pada setiap latihan yang sama maka kejenuhan akan mudah dirasakan oleh atlet. Prinsip variasi dalam latihan berguna untuk menjauhkan rasa kejenuhan atlet. Sukadiyanto (2005:19) menjelaskan bahwa, “program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindarkan kejenuhan, ketegangan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.” Bomp (2009:40) mengemukakan bahwa, “*variation is one of the key components needed to induce adaptations in responseto training.*” Artinya latihan yang bervariasi merupakan kunci untuk membuat atlet tidak merasakan kebosanan dalam menerima rangsangan beban latihan. Dalam prinsip variasi tidak semata-mata latihan divariasi, namun terdapat komponen-komponen utama yang diperlukan.

Menurut (Sukadiyanto, 2009:19) bahwa, “komponen utama untuk memvariasi latihan adalah perbandingan antara: (1) kejadian istirahat, (2) latihan berat dan ringan.”

2.2.8 Prinsip pemanasan dan pendinginan

Dalam olahraga tidak bisa dilepaskan dari pemanasan dan pendinginan. Pemanasan selalu dilakukan sebelum latihan inti dimulai, sedangkan pendinginan dilaksanakan sesudah latihan inti atau sebagai penutup latihan. *Warm-up and warm-down are easily ignored as they may not appear to have a direct bearing on the training session in hand but both elements should be part of every training session and time should be allocated (at least 10 minutes each) to allow this to happen (Badminton Association of England, 2002: 7).* Artinya, pemanasan dan pendinginan adalah komponen yang mudah atau sering dianggap tidak perlu. Namun pemanasan dan pendinginan harus dilakukan sesi latihan sekurang-kurangnya 10 menit.

Birch, MacLaren dan George (2005: 33) menjelaskan, *the purpose of the warm up is to increase blood flow to the muscles and there by deliver oxygen and metabolic nutrients for the muscles to work, and also to increase the muscle temperature so that enzy mesresponsible for generation of energy can function at their optimum. A cool down is desirable aftertrenuous session orga mein order to remove lacticacid and anyo thermetabolities or hormones that may have accumulated, and generally to enable blood that may have pooled in the muscles to be returned to the central circulation .* Meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan dengan demikian memberikan oksigen dan nutrisi metabolik bagi otot untuk bekerja, dan juga untuk meningkatkan suhu otot sehingga enzim yang bertanggung jawab untuk pembangkit energi dapat berfungsi secara optimal. Sedangkan pendinginan pada intinya mengembalikan otot dan suhu tubuh ke kondisi semula atau normal. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, sistem energi, prinsip *overload*, dan prinsip pemanasan dan pendinginan.

2.3 Model latihan

Model adalah gambaran tentang suatu keadaan yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur- unsur yang ada (Rosdiana Dini dalam *buku model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*). Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya (Lubis, Johansyah dalam buku *panduan praktis penyusunan program latihan tahun 2016*). Menggunakan model latihan yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman atlet tentang materi latihan yang diberikan sehingga menjadi efisien dan efektif

2.4 Macam-macam model variasi latihan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku tsuki*

Berikut macam latihan ketepatan :

1. Bola tenis yang digantung
Atlet melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan dihadapan bola tenis yang digantung di depannya . atlet harus berhasil memukul tepat pada sasaran disaat bola tenis bergerak atau tidak
2. Riddle yang dipegang
Atlet melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan dihadapan terdapat riddle dimana ada lubang di riddle atlet harus memukul kesela sela lubang tanpa menyentuh sisi riddle

2.5 Faktor yang mempengaruhi latihan ketepatan

“Ketepatan (Accuracy) Menurut Budiwanto (2012 : 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan” sedangkan menurut Kent dalam Budiwanto (2012:43) “Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Jadi dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran lainnya. Faktor yang mempengaruhi dalam latihan ketepatan pukulan yaitu kecepatan,kekuatan otot dan target.

1. Kecepatan

Kecepatan sendiri di bagi menjadi dua yaitu kecepatan aksi dan reaksi Menurut Jonath & Krempel dalam Syafruddin (2011:124), Sajoto (1995:10) menyatakan bahwa reaksi *Reaction* adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf, atau filling lainnya.Seperti mengantisipasi datangnya bola. Jonath&Krempel dalam Syafruddin (2011:124) menyatakan kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optic dan taktil dengan cepat. Rangsangan akustik merupakan rangsangan yang diterima melalui indera pendengaran seperti bunyi pistol saat lari jarakpendek, ataupun bunyi pluit, tepukan tangan, dan sebagainya.Sedangkan rangsangan optik merupakan rangsangan yang

diterima melalui indera penglihatan mata, seperti seseorang bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya dan mengikuti arah gerakan tersebut dengan bergerak maju mundur, kekiri ataupun ke arah kanan. Bisa juga melalui rangsangan dengan menggunakan cahaya, bola, dan lain-lain. Sementara rangsangan taktil yaitu rangsangan yang diterima melalui indera peraba kulit, misalnya dengan sentuhan pada tangan, ataupun tepukan pada pundak tubuh bagian belakang.

2. Kekuatan otot

Sebagaimana sudah dielaskan di atas bahwa kecepatan reaksi tidak bisa maksimal jika tidak mempunyai kekuatan otot yang memadai. Oleh karena itu kekuatan otot yang kuat dan terlatih akan sangat di perlukan untuk mendapatkan suatu kecepatan reaksi (Syafrudin, 2011: 133)

2.6 Karate

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut; Kara= kosong, cakrawala, Te = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, Do = jalan. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Beladiri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri (Danardono, 2006: 6).

2.7 Sejarah dan Perkembangan karate

Seni beladiri karate berasal dari Okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari negara Jepang. Seni bela diri ini pertamakali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang

tinggi tingginya. Tahun 1921, Gichin Funakoshi (1886-1957), orang dari Suri, berhasil memperkenalkan beladiri *Tote* di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya pengalaman baru beladiri *Tote* secara benar dan sistematis. Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah *Tote* menjadi Karate-do, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang sehingga Gichin Funakoshi yang juga dijuluki sebagai "Bapak Karate Modern" mengubah kanji Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi "karate" (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang (Bermanhot, 2014: 1).

Saat ini karate sudah berkembang pesat hampir di seluruh negara tidak terkecuali di Indonesia. Negara di luar Jepang seperti Eropa, Amerika, dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya. Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Mahasiswa tersebut yang pertama memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti: Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia, antara lain: Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokushinkai-1967), Ishi (Gojuryu 1969) dan Hayashi (Shitoryu-1971) (Danardono, 2006: 7).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah salah satu beladiri tangan kosong tanpa senjata yang berasal dari Okinawa, Jepang. Karate berkembang di Indonesia dibawa oleh mahasiswa mahasiswa yang studi ke Jepang.

Pada masa sekarang ini olahraga bela diri karate banyak digemari masyarakat Indonesia karena merupakan olahraga yang paling adaptif bisa dilakukan di mana saja, kapan saja, oleh siapa saja, tidak perlu tempat khusus, peralatan khusus, maupun orang yang diperlukan sebagai partner. Bela diri karate juga sangat berkembang di Indonesia terbukti dengan banyaknya kejuaraan dari mulai SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi serta dari tingkat daerah, nasional hingga internasional seperti KOSN, POPNAS, POMNAS, PORDA, PON, SEA Games, ASIAN Games, OLYMPIADE di tahun 2021 dan lain sebagainya. Karate dapat terbagi menjadi beberapa nomor pertandingan. Menurut Danardono (2006: 1) Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan WKF (World Karate-do Federation), nomor-nomor yang dapat dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu kata dan kumite. Selain dibedakan dengan kategori kata dan kumite, penomoran pada pertandingan olahraga beladiri karate dibedakan menurut jenis kelamin yakni putra dan putri.

2.8 Teknik Karate

Bermanhot (2014:2) menjelaskan teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) Kihon, gerakan dasar atau pondasi (2) kata, yaitu latihan jurus; (3) Kumite, yaitu latihan tanding atau pertarungan. Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kuda- kuda dachi, teknik pukulan tsuki, teknik tendangan geri , dan teknik tangkisan uke Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga.

Teknik kuda-kuda awal dalam karate ada tiga jenis, yaitu *zenkutsu-dachi*, *kokutsu-dachi*, dan *kiba-dachi*. Setelah menguasai teknik kuda-kuda dengan benar, maka dilanjutkan dengan mempelajari teknik pukulan. Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang

karateka adalah pukulan *oi-tsuki* dan *gyaku-tsuki*. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis tangkisan, *gedan-barai*, *age-uke*, dan sebagainya.

2.8.1 Kihon

Kihon secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi karate harus menguasai kihon dengan baik sebelum mempelajari kata dan kumite. Latihan kihon dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan (sabuk putih) dan bantingan (sabuk coklat). Pada tahap “*Dan*” atau sabuk hitam, karateka dianggap sudah menguasai seluruh kihon dengan baik.

2.8.2 Kata

Secara harfiah berarti bentuk atau pola. Kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobic saja. Kata mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pemanasan yang berbeda. Dalam kata ada yang dinamakan bunkai. Bunkai adalah pengaplikasian dari gerakan-gerakan kata itu sendiri.

Menurut Nakayama ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah *kata* :

- Tenaga, dicapai dengan pemahaman yang mendalam tentang *kihon* (gerak dasar) yang utuh dan sempurna, dilakukan dengan bantuan pernafasan yang benar agar dapat menghasilkan sebuah tampilan teknik yang kelihatan bertenaga maksimal, *kime* (*maximum output energy performe*).
- Irama, dicapai dengan penghayatan total arti *kata* sebenarnya, bentuk teknik, penguasaan dan pengaturan tempo, cepat-lambatnya gerakan. Pergerakan sebuah *kata* berdasarkan pada *embusen* (garis arah baku dari pergerakan sebuah *kata*) dan aplikasi gerakan teknik yang ada pada sebuah *kata*.
- Keindahan, dicapai melalui peneguhan diri dalam dua hal, yaitu:
- Spirit dari dalam, yaitu pemahaman mendalam tentang arti historis-filosofis dari *kata* yang dimainkan. Ekspresi wajah pada saat

memainkan akan mempertegas hal itu dan aura akan terpancar keluar terlihat bagi menyaksikan

- Spirit dari luar, yaitu bahasa tubuh yang mampu menarik perhatian dalam mendukung esensi teknik gerak yang hendak disampaikan pemainnya. Pergerakan dan perputaran pinggul serta keluwesan tubuh saat memainkan gerakan *kata* merupakan hal yang utama

2.8.3 Kumite

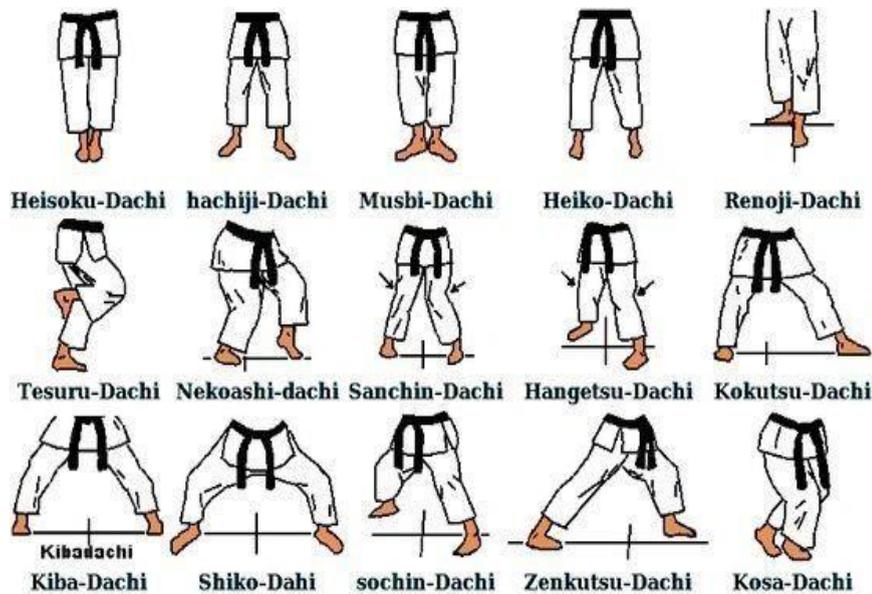
Kumite atau pertarungan secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. Kumite dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih) *Kumite* secara harfiah berarti "pertemuan tangan". *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada *dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*) atau (*yakusoku kumite*). Untuk kumite aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite Shiai* atau *Kumite* Pertandingan.

Untuk aliran *Shotokan* di Jepang, *kumite* hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat *dan* (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding.

Untuk aliran "kontak langsung" seperti *Kyokushin*, praktisi Karate sudah dibiasakan untuk melakukan *kumite* sejak sabuk biru strip. Praktisi *Kyokushin* diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tenaganya ke arah lawan bertanding.

Untuk aliran kombinasi seperti *Wado-ryu*, yang tekniknya terdiri atas kombinasi Karate dan Jujutsu, maka *Kumite* dibagi menjadi dua macam, yaitu *Kumite* untuk persiapan **Shiai**, yang dilatih hanya teknik-teknik yang diperbolehkan dalam pertandingan, dan **Goshinjutsu Kumite** atau Kumite untuk beladiri, semua teknik dipergunakan, termasuk jurus-jurus Jujutsu seperti bantingan, kuncian, dan menyerang titik vital.

2.8.4 *Dachi* atau Kuda-kuda



Gambar 2.1. *Dachi* atau Kuda-kuda

(Sumber: Federasi Karate Tradisional Indonesia)

Dachi adalah teknik gerakan dasar dalam olahraga bela diri karate yang perlu bagi seluruh praktisi pemula untuk menguasainya dengan benar dan sempurna. Kuda-kuda adalah awal yang penting di dalam sebuah bela diri karena dianggap sebagai tumpuan dari seluruh gerakan yang ada sehingga karatedo (sebutan untuk praktisi karate) untuk mengenal dan mempelajarinya dengan baik.

- Kuda-kuda dasar atau kaki yang perlu dibuka selebar bahu, yaitu *hachiji-dachi*.
- Kuda-kuda berat belakang, yaitu *ko-kutsu-dachi*.
- Kuda-kuda berat depan, yaitu *zen-kutsu-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah, yaitu *sanshin-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah namun kaki dirapatkan (dalam Kata Unsu), yaitu *heisoku-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah (dalam Kata Hangetsu), yaitu *hangetsu-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah (dalam Kata Sochin), yaitu *sochi-dachi*.

2.8.5 *Tsuki* atau Pukulan



Gambar 2.2 Pukulan *Oi Tsuki*
(Sumber : Dokumentasi Zigi atlet Timnas Karate)

Teknik di dalam karate lainnya adalah gerakan pukulan atau yang kita bisa sebut dengan istilah *tsuki*. Gerakan dasar ini juga merupakan yang paling penting bagi para karatedo untuk menguasainya secara sempurna agar ketika menyerang lawan bisa dilakukan dengan baik. Dan berikut ini adalah jenis teknik pukulan yang perlu diketahui dan diperhatikan.

- Pukulan mengarah ke ulu hati atau perut, yaitu *oi-zuki-chudan*.
- Pukulan mengarah ke kepala, yaitu *oi-zuki-jodan*.
- Pukulan mengarah ke perut namun kaki tak melangkah, yaitu *gyaku-zuki*.
- Pukulan mengarah ke kepala namun kaki tak melangkah, yaitu *kisame-zuki*.
- Pukulan dan dorongan, yaitu *morete-zuki*.
- Pukulan dalam bentuk seperti *soto-ude-uke*, yaitu *ura-zuki*.
- Pukulan dengan menggunakan kedua tangan, yaitu *morete-hisame-zuki*.
- Pukulan ganda menggunakan kedua tangan, yaitu *yama-zuki*.
- Pukulan dengan bentuk seperti *uchi-ude-uke*, yaitu *tate-zuki*.
- Pukulan ke arah samping seperti pada Kata *Tekki Shodan*, yaitu *kage-zuki*

- Pukulan ke arah perut sambil menggunakan kuda-kuda *hachiji-dachi*, yaitu *choku-zuki*.
- Pukulan menggunakan tangan bagian dalam yang juga bentuknya seperti *agi-uke*, yaitu *agi-zuki*.
- Sikutan, yaitu *empi*.
- Tangan pedang, yaitu *tate-shuto*.
- Tangan pedang, yaitu *shuto-uchi*.
- Tangan pedang, yaitu *haito-uchi*.
- Tangan pedang, yaitu *haishu-uchi*.
- Pukulan menyamping, yaitu *uraken-uchi*.
- Tangan palu, yaitu *tetsui-uchi*.

2.8.6 Geri atau Tendangan

t



Gambar 2.3. Tendangan *mawashi geri*
(Sumber : istock.photokarate)

Teknik ini merupakan salah satu teknik vital di mana teknik gerakan tendangan juga digunakan saat menyerang lawan selain dari penggunaan pukulan. Berikut ini adalah jenis-jenis tendangan yang perlu diperhatikan dan bahkan dikuasai dengan baik oleh para karatedo sebagai dasar.

- Tendangan belakang, yaitu *usiro-geri*.
- Tendangan menggunakan kaki bagian samping atau disnap, yaitu *yoko-geri-keange*.
- Tendangan menggunakan kaki bagian samping atau disodok, yaitu *yoko-geri-kekome*.
- Tendangan menggunakan kaki bagian atas, yaitu *mawashi-geri*. Tendangan yang mengarah ke perut maupun kepala dengan arah ke depan, yaitu *mae-geri*.

2.8.7 Uke atau Tangkisan



Gambar 2.4. Tangkisan chudan uke
(Sumber: dokumentasi kiyou simizu juara dunia dari japan)

Teknik selanjutnya adalah teknik gerakan menangkis. Tangkisan diperlukan juga ketika berhadapan dengan lawan di pertandingan dan dalam gerakan tangkisan, posisi badan perlu menyamping atau paling tidaksegaris dengan kuda-kuda. Tujuannya adalah agar ketika tendangan atau pukulan lawan tak mengenai tangkisan kita, serangan itu tak akan bisa mengenai tubuh kita. Berikut ini adalah sejumlah teknik tangkisan untuk diperhatikan.

- Tangkisan dengan bentuk seperti *morote-zuki*, yaitu *morote-uke*.
- Tangkisan menggunakan kedua tangan yang disilang, yaitu *juji-uke*.
- Tangkisan menggunakan tangan pedang, yaitu *shuto-uke*.
- Tangkisan tengah berasal dari bawah ketiak, yaitu *uchi-ude-uke*.

- Tangkisan tengah berasal dari belakang telinga, yaitu *soto-ude-uke*.
- Tangkisan atas, yaitu *agi-uke*.
- Tangkisan bawah, yaitu *gedan barai*

2.9 Pukulan *gyaku tsuki*

Menurut FORKI (2005:19) pukulan yaitu salah satu inti dari gerakan olahraga karate yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus dinamakan *tsuki*. Sedangkan menurut Oyama dalam J.B. Sujoto (1996:54) mengemukakan: “Pukulan dalam karate hampir sama dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak benar, berarti karate kita juga kurang baik.” Kepalan tangan yang merupakan tumpuan akhir dari pukulan harus dibentuk secara benar sesuai dengan bentuk serangan pukulan yang dilakukan.

olahraga karate yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus dinamakan *tsuki*. Sedangkan menurut Oyama dalam J.B. Sujoto (1996:54) mengemukakan: “Pukulan dalam karate hampir sama dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak benar, berarti karate kita juga kurang baik.” Kepalan tangan yang merupakan tumpuan akhir dari pukulan harus dibentuk secara benar sesuai dengan bentuk serangan pukulan yang dilakukan.

Rahasia pukulan dalam karate terletak pada puntiran atau putaran yang dilakukan pada saat kontak terjadi. Hal ini dapat dipahami apabila kita pernah membuat lubang pada sesuatu dengan menggunakan keterampilan tangan. Hal penting lain adalah yang harus diingat ketika memukul tidak hanya dengan pergelangan tangan dan lengan saja, melainkan memukul seolah-olah dengan tenaga dari seluruh tubuh. Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan *gyaku-tsuki* sering disebut dengan pukulan terbalik. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor *kumite* atau pertarungan titik serangan Terdapat pada perut.

(Nakayama:1980) menjelaskan bahwa pukulan *gyaku-tsuki* yaitu pukulan kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan.



Gambar 2.5. Dokumentasi pribadi Pukulan *Gyaku Tsuki*

Sajoto (1995:9) mengemukakan bahwa ketepatan (accuracy) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Apabila hal ini dimiliki seorang atlet akan memberikan beberapa keuntungan, prestasi akan lebih baik, gerakan lebih efisien dan efektif, mencegah terjadinya cedera dan mempermudah penguasaan teknik serta taktik sehingga membuat pukulan ini sangat mematikan ketika di dalam matras saat bertanding kumite.

2.10 Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

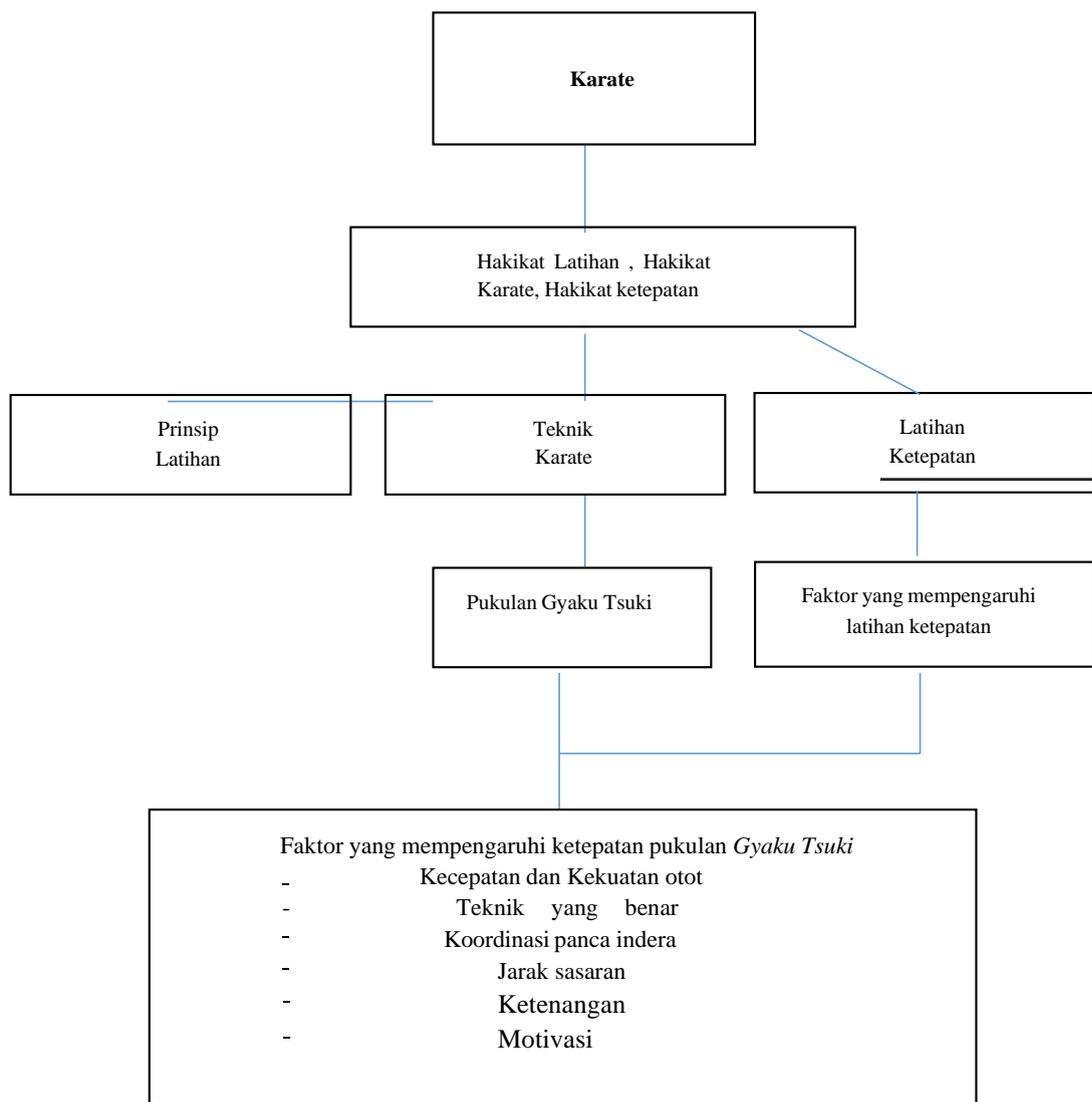
1) Penelitian oleh Dewangga Yudhistira (2018) pengaruh latihan target tetap

dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Karate Amura DIY. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. ada pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate amura DIY dan persentase peningkatan ketepatan dengan latihan target bergerak mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan dengan latihan yang tetap.

2) Penelitian Oleh Fahrora, Ferdi, Simanjuntak, Victor G, Eka Supriatna (2020) Pengaruh latihan target terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* peserta didik ekstrakurikuler Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* yang signifikan. Rata-rata hasil ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada *pretest* 4,76 sedangkan pada *posttest* adalah 7,38 dengan persentase peningkatan kemampuan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* sebesar 55,25%. Peningkatan kemampuan tersebut merupakan pengaruh dari latihan target yang dilakukan Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebgaimana besar hasil yang diperoleh oleh peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak mengalami peningkatan yaitu berjumlah 19 siswa namun selain itu juga terdapat beberapa peserta didik yang kurang mengalami Peningkatan yaitu berjumlah 2 orang, namun intensitasnya sangat kecil, hal ini disebabkan karena faktor-faktor internal pada peserta didik diantaranya adalah tingkat konsentrasi dalam proses latihannya yang kurang dan tidak menjalani proses latihan dengan serius. Hal ini yang menjadi kendala yang dialami peneliti pada saat penelitian, namun beberapa kendala tersebut semaksimal mungkin dioptimalkan oleh peneliti untuk diatasi antara lain dengan memberikan pemahaman pada siswa yang tidak mengalami peningkatan untuk belajar lebih baik lagi agar diwaktu yang akan datang keterampilan ini akan dapat dikuasai dengan baik. Hasil yang ditampilkan di lapangan yang berdampak positif dalam mengembangkan dan peningkatan kualitas yang dimiliki peserta didik

berkaitan dengan hasil belajar peserta didik, diharapkan dengan hasil tersebut dapat diaplikasikan dilapangan baik untuk meningkatkan prestasi dalam latihan maupun pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang dilakukan peserta didik berkaitan dengan kualitas bermain dan pengayaan gerak yang berdampak pada kemampuan *afektif*, *kognitif*, dan *psikomotorik* secara keseluruhan.

2.11 Kerangka berfikir



Gambar 2.6 : Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori maka dapat di jadikan suatu kerangka berfikir. Pukulan gyaku tsuki akan dengan adanya teknik,kecepatan dan kekuatan otot untuk mendapatkan suatu *point* pada saat pertandingan kumite maupun kata

2.12 Hipotesis

Menurut Jonathan Sarwono (2017 : 13) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan kajian di atas maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu efektif terhadap peningkatan hasil gyaku tsuki pada atlet pemula KKI Lampung Utara?

Ho : Model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu tidak efektif terhadap peningkatan hasil gyaku tsuki pada atlet pemula KKI Lampung Utara?

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, Menurut Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Uhar Suharsaputra (2012:151) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inkuiri*) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) model latihan ketepatan variabel terikat (Y) kemampuan pukulan *gyaku tsuki*. Pemberian treatment (latihan model ketepatan pukulan *gyaku tsuki*) dilakukan dalam 6 minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014: 9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebabakibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014:124) menggambarkan didalam disain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu ketepatan pukulan *gyaku tsuki* menggunakan bola tenis sebanyak 10 kali lemparan pada atlet karate pemula KKI Lampung Utara.

3.3 Populasi dan Sampel

1.3.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut (Arikunto,2006:54) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini atlet pemula karate KKI Lampung Utara berjumlah 30 orang.

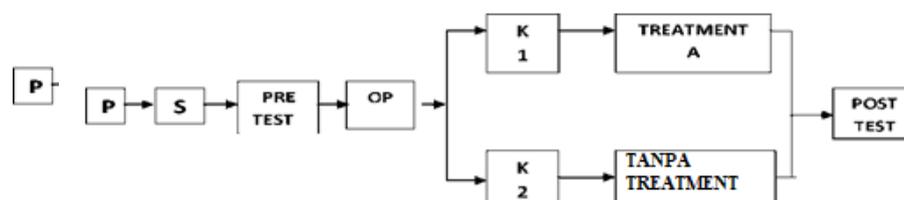
1.3.2 Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2010: 124) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto 2014: 176), karena peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel penelitian ini atlet pemula karate KKI Lampung Utara berjumlah 30 orang.

3.4 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 44) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test design*. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan

- P : Populasi
 S : Sampel
Pre test : Tes ketepatan pukulan *gyaku tsuki*
 OP : *Ordinal Pairing* pengelompokkan
 K1 : Kelompok eksperiman
 K2 : Kelompok kontrol
Treatment A : Kelompok eksperimen (latihan model ketepatan pukulan *gyaku tsuki*)
Treatment B : Tidak diberi perlakuan
Post test : Tes akhir ketepatan pukulan *gyaku tsuki*

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes Tes ketepatan pukulan *gyaku tsuki*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin.

Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal Pada Atlet pemula karate KKI Lampung Utara. Kemudian dilakukan perangkan, dari skor atau poin Tes ketepatan pukulan *gyaku tsuki* menggunakan bola tenis yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan ordinal pairing (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000: 111)), berpatokan dengan hasil ranking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan Ordinal Pairing, sebagai berikut:



Gambar 3.2. Ordinal Pairing

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh model latihan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:161). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018:61).

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu model ketepatan pukulan *gyaku tsuki* dan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pukulan *gyaku tsuki*.

agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1) Model Latihan

Model adalah gambaran tentang suatu keadaan yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada (Rosdiana Dini, 2012)

Model juga diartikan sebagai sebuah pola, rencana atau contoh dari suatu yang dilakukan (Wirawan, 2012). Dapat disimpulkan dari para pendapat ahli di atas bahwa mode latihan merupakan suatu kegiatan untuk membuat suasana latihan tersusun dan dilakukan kontinyu sesuai dengan tujuan latihan agar diperoleh latihan yang efektif dan efisien. Peneliti mencoba untuk melakukan pengembangan model latihan untuk meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet.

2) Pukulan *gyaku tsuki*

Menurut FORKI (2005:19) pukulan yaitu salah satu inti dari gerakan olahraga karate yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus dinamakan *tsuki*. Sedangkan menurut Oyama dalam J.B. Sujoto (1996:54) mengemukakan: "Pukulan dalam karate hampir sama dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak benar, berarti karate kita juga kurang baik." Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan *gyaku-tsuki* sering disebut dengan pukulan terbalik. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor *kumite* atau pertarungan titik serangan terdapat pada perut. (Nakayama:1980) menjelaskan bahwa pukulan *gyaku-tsuki* yaitu pukulan kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalantangan kanan.

3.6 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1) Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data supaya pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap , dan sistematis sehingga mudah diolah Suharsimi Arikunto (2006:136). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu tes ketepatan pukulan. Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali setiap atlet, Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali setiap atlet, dan dari data ini dapat diketahui bagaimana ketepatan dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* (Prihastono,1994:76).

Berdasarkan pengukuran Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini saya mendapatkan tes pukulan *Gyaku Tsuki* dengan memiliki koefisien reliabilitas 0,65 dan validitas 0,56. (Perhitungan validitas dan reliabilitas pada lampiran 55-56)

1. Perlengkapan yang digunakan
 - a. Alat tulis
 - b. Bola Tennis
2. Petugas/testor
 - a. 1 Pelatih 1 Testor dan 1 orang pencatat hasil
3. Pelaksanaan tes
 - a. Seluruh sampel diberikan penjelasan mengenai cara melakukan testersebut
 - b. Sebelum mulai *test* seluruh sampel melakukan pemanasan danperegangan.
 - c. Seluruh sampel, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, testor memegang bola tenis , kemudian bola tenis dilempar kearah*testi* dengan tinggi minimal lemparan 1 meter di atas kepala *testi* dan jarak lemparan 2 meter, dan *testi* memukul bola tenis dengantechnik pukulan *gyaku-tsuki* ke arah testor tepatnya di sasaran perut, di lakukan sebanyak 10 kali berturut-turut.

- d. Setelah selesai test petugas mencatat hasil pukulan sesuai ketepatan target pukulan
- e. Penilaian: setelah tes dilakukan, diambil rata-rata dari tes, kemudian digolongkan. Jika sama dengan rata rata(X) = cukup, lebih satu diatas X = lebih dari cukup, lebih 2 diatas X = baik, dan lebih 3 diatas X =baik sekali. Dapat dilihat pada tabel berikut :

Norma	Kategori Penilaian
Dibawah rata-rata X	Kurang
Sama dengan X	Cukup
>1 dari X	Sedang
> 2 dari X	Baik
> 3 dari X	Sangat Baik

Tabel .Norma Penilaian Tes Ketepatan Pukulan
Sumber: Prihastono(1994:76)

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu tes ketepatan pukulan. Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali setiap atlet, Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali setiap atlet, dan dari data ini dapat diketahui bagaimana ketepatan dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* (Prihastono,1994:76).

3.8 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2010:4) “jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”.Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Menghitung hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post- test) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1) Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

1. Uji Normalitas

Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis akan lebih dulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
5. Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut: Homogenitas dicari dengan uji F dari data daya

tahan (*cardiovascular*) dengan menggunakan bantuan *microsoft excel 2010*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus:

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar).

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil).

- Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F.

Dengan kriteria pengujian jika : F hitung \geq F tabel tidak homogen. F hitung \leq F table berarti homogen.

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

- Uji Hipotesis (Uji T)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 + n_2) s_1^2 + (n_2) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

X_1 = Rerata Skor I

X_2 = Rerata Skor II

n_1 = Banyak Data Sampel I

n_2 = Banyak Data Sampel II

S_1^2 = Varians Sampel I

S_2^2 = Varians Sampel II

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap atlet pemula KKI Lampung Utara dengan melakukan model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu untuk meningkatkan hasil *gyaku tsuki* diperoleh kesimpulan bahwa model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu efektif meningkatkan hasil pukulan *gyaku tsuki* pada atlet pemula KKI Lampung Utara dengan nilai t hitung = 4,657 > t tabel = 2,145, dan peningkatan sebesar 28,57%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka, penulis menyarankan hal-hal untuk dijadikan masukan antara lain:

- 5.2.1 Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak, dengan waktu yang lebih lama, dan menambah variabel bebas untuk perbandingan
- 5.2.2 Bagi pelatih model latihan ketepatan selama 6 minggu dapat dijadikan sebagai program latihan dalam meningkatkan hasil *gyaku tsuki*.
- 5.2.3 Bagi atlet yang mempunyai ketepatan pukulan *gyaku tsuki* kurang baik dapat meningkatnya dengan model latihan ketepatan selama 6 minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, M. Nakayama., Sabeth, Muchsin. 1980 . *Best Karate Comprehensive*.(Cetak I) Kodansha International
- Arikunto, Suharsimi. 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Renika Cipta. Jakarta
- Bermanhot. 2014 . *Latihan dan Melatih Karateka*. Griya Pustaka. Yogyakarta
- Budiawanto, S. 2004 . *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Depdiknas Universitas Negeri Malang. Malang.
- Danardono. 2006. *Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate*.Artikel e-staff FIK UNY. Hlm.1-23.
- Ferdi, F., Victor, G. Simanjuntak., Eka, S. 2020. Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Peserta Didik Ekstrak Kurikuler Karate Vol 9, No 3. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa*
- Sujoto, J.B. 2006. *Teknik Oyama Karate*. PT Elex Media Kompotindo. Jakarta
- Johansyah, L. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Josef, Nossek. 1995. *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992.General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Pemuda dan Olahraga. Jakarta
- Roestiyah, N. K. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. PT. Asdi Mahasatya. Jakarta
- Rosdiana, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung
- Saiful, Sagala 2008. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta. Bandung
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung

- Sukadiyanto. dan Dangsina, M. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik* Bandung. Lubuk Agung.
- Prihastono, Arief. 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. CV. Aneka. Solo
- Wirawan. 2020. *Evaluasi, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi*. PT. Raja Grafindo Persada. Depok
- Yudhistira, Dewangga. 2018. *Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Amura Diy.*(Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.