



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

Moch Syahid Faturrahman¹, Dwi Priyono², Canda Kurniawan³, Lungit Wicaksono⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: fatur.msf@gmail.com

ABSTRACT

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

ABSTRAK

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 $t \text{ hitung} = 4,657 > t \text{ tabel} = 2,145$, 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

© 2024 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 26 April 2024

Diterima : 25 Mei 2024

Dipublikasikan : 1 Juni 2024

PENDAHULUAN

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 dikalangan 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 dilihat 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 danbahu, 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

METODE

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diawali dengan menyajikan deskripsi hasil *pre test* dan *post test* baik kelompok eksperimen maupun kontrol:

Tabel 1. Deskripsi hasil *pre test* dan *post test* baik kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	Data	N	Sum	Rerata	SD
Eksperimen	<i>Pre Test</i>	15	98	6,53	1,92
	<i>Post Test</i>	15	126	8,40	1,80

Kontrol	<i>Pre Test</i>	15	87	6,21	2,33
	<i>Post Test</i>	15	101	7,21	2,46

Tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre test* hasil ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada kelompok eksperimen yaitu 6,53 dengan standar deviasinya 1,92, sedangkan rata-rata hasil *post test* hasil ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada kelompok eksperimen yaitu 8,40 dengan standar deviasinya 1,80. Untuk hasil ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada kelompok kontrol yaitu 6,21 dengan standar deviasinya 2,33, sedangkan rata-rata hasil *post test* hasil ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada kelompok kontrol yaitu 7,21 dengan standar deviasinya 2,46. Kemudian distribusi frekuensi hasil *pre test* dan *post test* baik kelompok eksperimen dan kontrol sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 1	Kurang Sekali	4	26,67 %
6	Kurang	2	13,33 %
7	Sedang	4	26,67 %
8	Baik	4	26,67 %
> 9	Sangat Baik	1	6,67 %
Jumlah		15	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 1	Kurang Sekali	1	6,67 %
6	Kurang	1	6,67 %
7	Sedang	2	13,33 %
8	Baik	3	20 %
> 9	Sangat Baik	8	53,33 %
Jumlah		15	100%

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan upaya untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan data bersifat homogen.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	L Hitung	L Tabel	Ket.
Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>)	0,134	0,319	Normal
Kelompok Eksperimen (<i>Post Test</i>)	0,282	0,319	Normal
Kelompok Kontrol (<i>Pre Test</i>)	0,112	0,285	Normal
Kelompok Kontrol (<i>Post Test</i>)	0,242	0,300	Normal

Tabel 5. Uji Homogenitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	Ket.
<i>Pre test</i> kelompok eksperimen dan <i>pre test</i> kelompok kontrol	1,418	2,484	Homogen
<i>Post test</i> kelompok eksperimen dan <i>post test</i> kelompok kontrol	1,719	2,484	Homogen

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa data semua variabel berdistribusi normal dan bersifat homogen.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Kelompok	Data	N	T Hitung	T Tabel	Ket
Eksperimen	<i>Pre Test</i>	15	4,657	2,145	Signifikan
	<i>Post Test</i>	15			
Kontrol	<i>Pre Test</i>	15	1,899	2,145	Tidak Signifikan
	<i>Post Test</i>	15			

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai $t\text{-hitung} = 4,657 > t\text{-tabel} = 2,145$ taraf signifikan $\alpha 5\%$, derajat kebebasan $dk = N-1 = 15-1 = 14$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* selama 6 minggu pada atlet pemula KKI Lampung Utara. Sedangkan kelompok kontrol, nilai $T\text{ hitung} = 1,899 < T\text{ tabel} = 2,145$, taraf signifikan $\alpha 5\%$, derajat kebebasan $dk = N-1 = 15-1 = 14$, hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol.

Hasil deskripsi data setelah menerapkan latihan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* selama 6 minggu pada atlet pemula diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* selama 6 minggu pada atlet pemula KKI Lampung Utara dapat diterima karena dari perhitungan diketahui $T\text{ hitung}$ kelompok eksperimen lebih besar dari $t\text{ tabel}$.

Faktor yang mempengaruhi dalam latihan ketepatan pukulan yaitu

kecepatan, kekuatan otot dan target. Oleh karena itu diperlukan sebuah model latihan yang efektif dan variatif seperti dipenelitian ini yang menggunakan bolatenis yang digantung dan riddle yang dipegang.

Pada saat menerapkan model latihan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* selama 6 minggu pada atlet pemula KKI Lampung Utara ada hambatan yaitu tingkat emosional atlet yang masih labil dan jiwa bermain yang masih besar sehingga membuat penulis merasa tertantang dan penulis melakukan variasi-variasi latihan yang membuat atlet merasa senang dan kurangnya pemahaman tentang Teknik dasar saat melakukan pukulan *gyaku tsuki*.

SIMPULAN

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%.

REFERENSI

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta

Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.

Danardono. 2006. *Sejarah, Etika, dan Filososfi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm.1-23.

Josef Nossek. 1995. *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta:Sebelas Maret University.

Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.

Sukadiyanto & Dangsina, M. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi MelatihFisik*. Bandung. Lubuk Agung.

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. Bandung : Alfabeta,CV.

Saiful Sagala 2008,Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
Roestiyah, N. K. 2012. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
Achmad, M Nakayama, Sabeth Muchsin. 1980 : Best Karate Comprehensive, Cetakan Pertama

J.B Sujoto. 2006. Teknik Oyama Karate. Jakarta : PT Elex Media Kompotindo
Prihastono, Arief. 1994. Pembinaan Kondisi Fisik Karate.Solo: CV. Aneka.

Budiawanto, S. 2004. Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga. Depdiknas Universitas Negeri Malang. Malang.

Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.

PB FORKI. 1990, Sejarah dan Organisasi Karate, Jakarta