

**PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP TERHADAP
KETEPATAN PUKULAN *GYAKU – TSUKI* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATE
SMA NEGERI 9 BANYUASIN**

SKRIPSI

oleh

Nandia

NIM: 06061181722044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Pukulan
Gyaku-Tsuki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA
Negeri 9 Banyuasin**

SKRIPSI

Oleh

Nandia

NIM:06061181722044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Ketua Program Studi

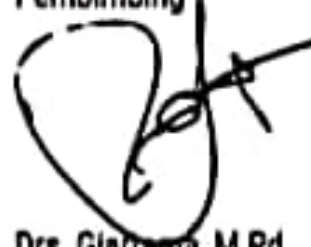


Dr. Hertati, M. Kes

NIP. 196006101985032006

Mengetahui,

Pembimbing



Drs. Giartama, M.Pd

NIP.195707021985031001

**Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan
Pukulan *Gyaku-Tsuki* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler
Karate SMA Negeri 9 Banyuasin**

SKRIPSI

Oleh

NANDIA

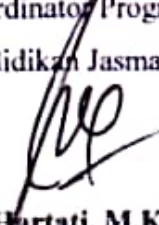
NIM: 06061281722028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

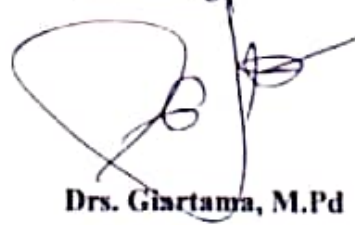
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Drs. Giartama, M.Pd

NIP.195707021985031001



**Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan
Pukulan *Gyaku-Tsuki* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler
Karate SMA Negeri 9 Banyuasin**

SKRIPSI

NANDIA

NIM: 06061181722044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

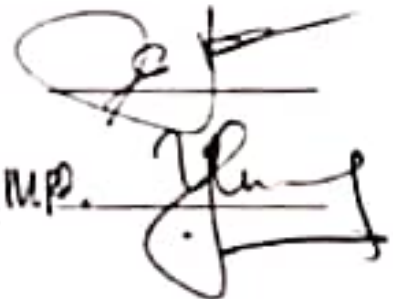
Hari : Senin

Tanggal : 11 Juli 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : **Drs. Grantana M.Pd**

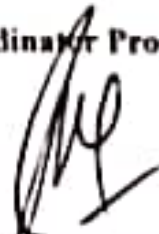
2. Anggota : **Dr. Wahyu Irfan Bayu, M.Pd.**



Inderalaya, 11 Juli 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Harlati, M.Kes

NIP.196006101985032006

PERNYATAAN

Peneliti yang bertanda tanda tangan dibawah ini:

Nama : Nandia

NIM : 06061181722044

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 9 Banyuwasin**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya penelitian sendiri, dan peneliti tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulang Plagiat Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam Skripsi ini atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini peneliti bersedia manggung sanksi yang dijatuhkan kepada peneliti.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 9 September 2022

Yang membuat pernyataan,



Nandia

NIM 06061181722044

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Puji syukur Alhamdulillah yang selalu terucap, untuk setiap hembusan nafas ini, untuk segala nikmat, dan untuk setiap hal-hal baik. Terima kasih pula untuk keluarga besar, sanak kerabat dan serta orang-orang yang diam-diam mendoakanku, terima kasih telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku tersayang, Bapak Andari dan Ibu Rohma yang tak henti-hentinya mendukung, melangitkan do'anya, mentransfer semangat setiap harinya, menasehati dan membimbingku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semua usaha yang aku lakukan hanyalah untuk membuat lengkungan manis dibibir mereka, membahagiakan mereka dan membuat mereka bangga.
- ❖ Saudara-saudariku Predi, Kirana, M. Raihan, Aisyah, Asyifa, dan Manik Aryana dan keluarga besar yang tiada henti memberikan dukungan, semangat, kasih sayang serta ikut mendo'akan keberhasilan ini.
- ❖ Keluarga besar bapak Nurdin yang selalu mendukung baik materil maupun moral.
- ❖ Keluarga besar bapak Mustadin yang tak henti-henti memberikan dukungan, dan do'anya.
- ❖ Kepada Bapak Drs. Giartama, M. Pd selaku pembimbing dan Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu selaku penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, Ibu Silvi, bapak Iyakrus, Bapak Wahyu, Ibu Marsiyem, Bapak Risky, Bapak Reza, Bapak Soleh, , Bapak Syafaruddin, Bapak Meirizal, Bapak Syamsuramel, Bapak Richard, Ibu Ana, Ibu Ani, Bapak Yusfi, Ibu Fauziah dan Admin Penjaskes (Kak Angga dan Mba Cika).
- ❖ Rahmah Melati, S.Pd, dan Aries Cahyani Puspa Ayu Syaiputri, S.A.P yang ikut

andil dan ikhlas untuk direpotkan peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.

- ❖ Kelurga di rantau tersayang (Ratih, Chairani, Yulia, Rani) semoga perjuangan kita senantiasa membawa kita dalam kesuksesan dan masa depan yang cerah.
- ❖ Terima kasih kepada Bapak Drs. H. Firman, M.Pd selaku kepala SMA Negeri 1 Rambutan, Bapak Juanda Firzal, S. Ag, Bapak Muslim, beserta staf dan guru yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data.
- ❖ Pelatih Karate yang telah ikut serta membantu peneliti (Sensei Apriansyah, S. Sos)
- ❖ Adik-adik SMA Negeri 1 Rambutan terkhususnya (adik-adik ekstrakurikuler Karate).
- ❖ Terima kasih untuk orang yang jauh (Rz) meski pertemuannya masih dapat terhitung dengan jari namun tetap memberikan makna tersendiri dalam penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Geng Pawang terkhususnya (Haerunnisa, Om Dan, Wullan, Icha dan Windy) yang selalu menghibur dengan dan menciptakan galak tawa mereka.
- ❖ Teman-teman seperjuangan PENJASKES 2017 Indralaya khususnya (Sonia Pratiwi, Eva Safitri, Sulastri, Vina Oktavia, Hasriyanti, Fina Wulandari), dan keluarga besar HMPJ Unsri
- ❖ Serta tidak lupa untuk teman seperjuangan satu bimbingan khususnya (Gilang Maekhendra, Al-ikhshan, Nadia Simanungkalit, Muhlis Triharyanto, M. Dwi Parlindungan, Yuka Firdaus, Bagas Prasetyo, M. Raihan Wahyudi, dan Leo), yang senantiasa membantu dan memberikan arahan.
- ❖ Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.
- ❖ Lalisa Manoban, Kim Jennie, Kim Jisoo, dan Park Chaeyoung, yang selalu memberiku semangat, hiburan, dan warna karena telah membuat hariku lebih berirama dengan musik yang dinyanyikan selama penulisan skripsi.
- ❖ Almamaterku.

MOTTO:

“Give The Best Get The Best ”

(Penulis)

“Setengah Isi Setengah Kosong”

(Penulis)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah,6-8)

KATA PENGANTAR

Bismillaah,

Puji dan syukur selalu dilantarkan atas kehadiran yang Maha Agung Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat teriring salam selalu tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 9 Banyuasin”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya di dunia olahraga.

Indralaya, 20 Juli 2022

Penulis

Nandia

NIM 06061181722044

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Deskripsi Teori Karate	6
2.2 Hakikat Ketepatan dan Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	13
2.2.1 Pengertian Ketepatan.....	13
2.2.2 Pengertian Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	14
2.3 Hakikat Target Tetap.....	15
2.3.1 Pengertian Target Tetap	15
2.3.2. Tujuan Target Tetap	17
2.4 Instrumen untuk Mengukur	17
2.4.1 Ketepatan Pukulan.....	17
2.5 Otot Lengan yang Terlibat dalam Penelitian.....	18
2.5.1 Fungsi Otot Ketika Memukul.....	18

2.5.2	Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan	19
2.6	Hakikat Latihan	19
2.6.1	Pengertian Latihan.....	19
2.6.2	Prinsip-prinsip Latihan	20
2.6.3	Tujuan dan Sasaran Latihan	21
2.6.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan	21
2.7	Hakikat Ekstrakurikuler	22
2.7.1	Pengertian Ekstrakurikuler	22
2.8	Program Latihan	23
2.9	Kerangka Berpikir	24
2.10	Hipotesis.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Jenis Penelitian	26
3.2	Rancangan Penelitian	26
3.3	Variabel Penelitian	26
3.4	Definisi Operasional Variabel	27
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.5.1	Populasi	27
3.5.2	Sample	28
3.6	Lokasi Penelitian	28
3.6.1	Tempat Penelitian.....	28
3.6.2	Waktu Penelitian	28
3.7	Teknik Pengumpulan Data	28
3.8	Instrumen Penelitian.....	29
3.9	Teknik Analisis Data	30
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Hasil Penelitian.....	31
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian.....	31

4.1.3	Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	31
4.1.4	Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Pukulan <i>Gyaku-Tsuk</i> Kelompok Eksperimen	33
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	34
4.1.6	Uji Normalitas	36
4.1.7	Uji Homogenitas.....	37
4.1.8	Uji Hipotesis.....	37
4.2	Pembahasan	38
4.2.1	Pembahasan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	38
4.2.2.	Pembahasan Data Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i> pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Banyuasin	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		42
5.1	Kesimpulan.....	42
5.2	Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA		43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Norma Penilaian Tes Ketepatan Pukulan.....	14
Tabel 2 Norma Penilaian Tes Ketepatan Pukulan.....	30
Tabel 3 Distribusi Data Instrumen Tes Pukulan <i>Gyaku-Tsuki (Pretest)</i>	32
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil Tes Pukulan <i>Gyaku-Tsuki (Pretest)</i>	32
Tabel 5 Distribusi Data Instrumen Tes Pukulan <i>Gyaku-Tsuki (Posttest)</i>	33
Tabel 6 Daftar Distribusi Hasil Tes Pukulan <i>Gyaku-Tsuki (Posttest)</i>	33
Tabel 7 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Pukulan <i>Gyaku- Tsuki</i>	35
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 9 Hasil Perhitungan Uji Homogenoitas	37
Tabel 10 Uji <i>Paired t-test</i>	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kuda-kuda <i>Heiko Dachi</i>	7
Gambar 2 Kuda-kuda <i>Zenkutsu Dachi</i>	8
Gambar 3 Kuda-kuda <i>Kiba Dachi</i>	8
Gambar 4 Tangkisan <i>Gedan Barai</i>	9
Gambar 5 Tangkisan <i>Uchi Uke</i>	9
Gambar 6 Tangkisan <i>Agi Uke</i>	9
Gambar 7 Pukulan <i>Jodan Tsuki</i>	10
Gambar 8 Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	10
Gambar 9 Pukulan <i>Gedan Tsuki</i>	10
Gambar 10 Pukulan <i>Oi Tsuki</i>	11
Gambar 11 Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	11
Gambar 12 Tendangan <i>Mae Geri</i>	11
Gambar 13 Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	12
Gambar 14 Tendangan <i>Ushiro Geri</i>	12
Gambar 15 Cara Membentuk Kepalan Tangan.....	15
Gambar 16 Foto Dokumentasi Pribadi Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	15
Gambar 17 Target Tetap	17
Gambar 18 Otot Lengan	18
Gambar 19 Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	18
Gambar 20 Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 21 Desain Penelitian.....	26
Gambar 22 Histogram Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i> (Pretest)	33
Gambar 23 Histogram Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i> (Posttest)	34
Gambar 24 Diagram Nilai Pretest SMA N 9 Banyuasin.....	35
Gambar 25 Diagram Nilai Posttest SMA N 9 Banyuasin	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	48
Lampiran 2. Data Analisis Penelitian.....	49
Daftar Data Hasil <i>Pretest</i> Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	49
Daftar Data Hasil <i>Posttest</i> Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	50
Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	51
Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas.....	52
Lampiran 4. Statistik Deskriptif.....	55
Lampiran 5. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis.....	58
Lampiran 7. Tabel Distribusi t.....	60
Lampiran 8. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	61
Lampiran 9. Usul Judul Skripsi.....	62
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Proposal.....	63
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Proposal.....	64
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Proposal.....	65
Lampiran 13. SK Pembimbing.....	66
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	68
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	69
Lampiran 16. SK Telah Melakukan Penelitian.....	70
Lampiran 17. Lembar Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	71
Lampiran 18. Lembar Pendaftaran Seminar Hasil Penelitian.....	72
Lampiran 19. Lembar Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	73
Lampiran 20. Surat Persetujuan Ujian Akhir.....	74
Lampiran 21. SK Persetujuan Ujian Akhir.....	75
Lampiran 22. Bukti Perbaikan Ujian Akhir.....	78
Lampiran 22. Program Latihan Menggunakan Target Tetap.....	79
Lampiran 23. Foto Dokumentasi.....	87

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 9 Banyuasin bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan gyaku-tsuki menggunakan metode penelitian eksperimen dengan disain *One Group Pretest-Posttest*, populasi seluruh peserta yaitu 34 siswa. Hasil penelitian tes awal didapat nilai tertinggi adalah 3 dan nilai terendah adalah 0, sedangkan data hasil *posttest* nilai tertinggi adalah 5 dan nilai terendah adalah 3. Dari hasil *pretest* dan *posttest* didapat perbedaan rata-rata sebesar 1,65. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik “uji t” dengan taraf signifikan ($\alpha=0,05$). Berdasarkan hasil analisis data yang digunakan didapat thitung = 10,470 dan ttabel = 1,70. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Ha mengatakan terdapat pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* kegiatan ekstrakurikuler karate SMA negeri 9 Banyuasin.

Kata kunci: Latihan Target Tetap, Ketepatan, Pukulan *Gyaku-Tsuki*

ABSTRACT

The title of this research is the effect of the train of fixed target on *gyaku-tsuki* strokes in karate at SMA Negeri 9 Banyuasin. It was aimed to determine the magnitude of the effect of the train fixed target on *gyaku-tsuki* strokes using experimental research methods with One Group Pretest-posttest design. The population of this research was all of the 34 members of karate at SMA Negeri 9 Banyuasin. The result of the pretest obtained the highest score 3 and the lowest value was 0, while the posttest data had the highest score of 5 and the lowest score of 3. An average difference of 1.65 was obtained from the result of the pretest and posttest. The data analysis technique used is the statistical “t-test” with a significant level ($\alpha = 0.05$). Based on the result of the data analysis, it was obtained that $t\text{-count} = 10,470$ and $t\text{-table} = 1,70$. Thus the hypothesis in this study is accepted. The Ha Stated that there was an effect of the train fixed target on *gyaku-tsuki* strokes in karate at SMA Negeri 9 Banyuasin.

Keywords: Fixed target Training, Accuracy, *Gyaku-Tsuki* Strokes.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga karate berasal dari Jepang yang diperkenalkan oleh Ginchin Funakoshi pada tahun 1921 di Tokyo. Karate masuk di Indonesia tahun 1964 dibawa oleh Drs. Baud A.D. Adikusumo yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan kuliahnya setelah itu karate berkembang sangat pesat di Indonesia dan sekarang termasuk olahraga yang populer di Indonesia biasa dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan dari tingkat lokal, nasional maupun internasional.

Karate-do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti *kara* berarti kosong, langit atau *cakrawala te* berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama *do* berarti jalan seni perkasa. Karate ialah bela diri dengan tangan kosong dan merupakan bela diri yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Pendapat ini juga sepadan dengan Oktasari dkk., (2018:53) yang mengatakan bahwasanya karate adalah suatu cabang olahraga bela diri yang dikenal dengan baik di kalangan masyarakat pada umumnya.

Perkembangan olahraga karate di Indonesia dapat dilihat dari semakin banyaknya respon dari kalangan masyarakat untuk mengikuti karate, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Menurut Pramata (2016:3) karate adalah olahraga bela diri yang bentuk aktivitas gerakannya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Karate sangat bermanfaat untuk melindungi diri, untuk kesehatan, dan untuk kebugaran tubuh. Adapun teknik dasar karate yang terbagi menjadi tiga bagian utama, yakni: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan) (Fendrian dan Nurzaman, 2013:35).

Menurut Yudhistira (2018:2) 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 pukulan *gyaku-tsuki* sangat efektif dan aman untuk mendapatkan point dalam pertarungan. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga lebih besar jika cara melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar.

Pukulan *gyaku tsuki* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam komite di antara pukulan lain seperti, *Oi Tsuki Chudan*, *Oi Tsuki Jodan* dan *Uraken* (Ishak dan Muhammad, 2020:48). Budiwanto (2012:9) mengemukakan bahwa, “akurasi atau ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa melakukan kesalahan”.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 9 Banyuasin yang mengikuti latihan berjumlah 34 siswa, peneliti menemukan kenyataan bahwa terdapat sebagian besar atlet pada saat menjalankan sesi latihan, atlet kurang fokus dan kurang memperhatikan instruksi dari pelatih, sehingga apa yang diinstruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik yang mengakibatkan teknik pukulan tidak bisa tepat pada sasarannya.

Teknik pukulan dalam olahraga karate merupakan bentuk serangan yang paling efektif dan efisien sehingga sangat penting dikuasai seorang karateka. Menurut FORKI (2012:19) pukulan *gyaku-tsuki* merupakan pukulan yang cepat dan akurat serta penuh tenaga sehingga dapat menghasilkan point. Pukulan *gyaku-tsuki* merupakan salah satu teknik pukulan yang sering digunakan dalam berbagai *event*. Dari seluruh sample yang berjumlah 34 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Banyuasin, hanya ada 6 (15%) siswa yang sudah baik dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dengan lengan dan bahu yang benar; 7 (25%) dikategorikan cukup saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki*; dan 21 (60%) siswa lainnya masih kurang dalam melakukan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

Pencapaian target ketepatan pukulan yang baik dibutuhkan latihan yang maksimal. Untuk mengembangkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Banyuasin, dengan memberikan pemahaman tentang teknik pukulan *gyaku-tsuki* yang benar dan juga

latihan yang baik tentang pukulan *gyaku-tsuki*. Permasalahan yang dialami siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 9 Banyuasin pada saat latihan hari Senin, Rabu & Jumat dan sparing antar siswa. Hari Senin tanggal 28 Desember 2020 masih banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut, masih belum maksimal dalam mengatur jarak antar lawan sehingga target yang dituju belum tepat dan sulit memperoleh *point*.

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan atau akurasi masih belum diperhatikan oleh pelatih, sehingga pukulan masih belum tepat mengarah kesasarannya. Peneliti menemukan kenyataan bahwa terdapat sebagian besar siswa pada saat menjalankan latihan siswa kurang fokus dan kurang memperhatikan instruksi dari pelatih sehingga apa yang diinstruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik yang mengakibatkan teknik pukulan tidak bisa tepat pada sasarannya. Dari data hasil observasi memperlihatkan kurangnya ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Banyuasin, hal ini diperlukan suatu cara untuk memperbaiki kekurangan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* tersebut.

Latihan target tetap ini disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi saat ini dan kondisi serta kebutuhan karakteristik siswa. Maka melalui latihan target tetap tersebut diharapkan dapat memudahkan siswa dalam menguasai teknik ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dalam bela diri karate. Dalam berlatih suatu bela diri sangat diperlukan suatu alat untuk menunjang kegiatan berlatih, alat itu adalah target tetap, alat tersebut adalah makiwara. Makiwara adalah “tiang pemukul”. *Maki* adalah “menggulung” atau “gulungan” sedangkan *Wara* diterjemahkan menjadi “jerami.”

Tiang pemukul karate tradisional merupakan sebuah papan yang dibungkus dengan gulungan jerami yang salah satu ujungnya dikubur di tanah, oleh karena itu dinamakan makiwara (Kane, 2010:3). Latihan target tetap ini dilakukan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Selasa, Rabu & Jumat. Berdasarkan masalah yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Target Tetap terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-*

Tsuki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 9 Banyuasin,” yang bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan untuk meningkatkan prestasi siswa karate agar lebih baik lagi ke depannya. Oleh karena itu peneliti ingin melaksanakan penelitian untuk mengidentifikasi ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan menjadi acuan pelatih dalam meningkatkan prestasi siswa.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Siswa ekstrakurikuler karate kurang menguasai teknik dasar pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Ketepatan atau akurasi dalam melakukan pukulan masih belum tepat mengarah pada sasaran.
3. Pada saat latihan siswa ekstrakurikuler karate tidak fokus melakukan gerakan yang diinstruksikan pelatih sehingga mengakibatkan teknik pukulan tidak bisa tepat pada sasaran.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka untuk menghindari terjadinya penafsiran yang beragam perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Untuk itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada “Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 9 Banyuasin.”

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, adakah Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 9 Banyuasin?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian masalah pada penelitian ini yaitu, adakah Pengaruh Latihan Target Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 9 Banyuasin.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan manfaat bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan ketepatan Pakulan saat latihan atau bertanding
2. Memberikan manfaat bagi siswa untuk menumbuhkan semangat dalam berlatih maupun bertkompetisi.
3. Memberikan manfaat bagi pelatih untuk mengembangkan keterampilan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2011). *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Alexander, G. W. (2010). Makiwara & Tamashiwara : *The Lost Art of Breaking*.
<https://worldbudokan.com/worldbudokanhome/articles-2/makiwara-tamashiwara-the-lost-art-of-breaking/>. Diakses pada 7 April 2021.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 3 (2):118-127.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, H.B. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 3(1): 41- 47.
- Bagia, I.M. (2016). Korelasi Berat Badan dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Karate Mawashi Geri Jodan Siswa SMP Negeri 11 Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 2(2): 119-127.
- Budiwanto. (2012). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*. 6(1): 140-151.
- Cahyani, F.D. (2015). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 1(1): 1-12.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1546>
- Chan, F. (2012). *Strength Training* (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*.1: 1-7.
- Damanik, S.A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(2): 16-21.

- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2013). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 8(2): 35-47.
- FORKI. (2012). Pedoman Karate. Studio 3 Plus.
- Hamsa, M., & Hartoto, S. (2015). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(3): 783-788.
- Hartati.,& Kusnanik, N.W. (2017). *Physical and Physiological Profile of Junior High Students In Indonesia*. Issue.1: 96-99.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan *Dot Drill One Foot* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.<https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Ishak.M., & Muhammad, A. H. (2020). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Chudan. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 4(1):46-52. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17175>
- Ismoko, A.P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 1-12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Iyakrus. (2011). Permainan Sepak Takraw. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kurnia, O.N., Hartati.,& Aryanti, S. (2017). Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(2): 148-155.
- Kane.L. (2010). Makiwara Training: *The Time Honoured Way To Develop Fight-Ending Power*. <https://iainabernethy.co.uk/article/makiwara-training-time-honoured-way-develop-fight-ending-power>. Diakses pada 8 Februari 2021.

- Manullang, J.G. (2014). Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal of Physical Education and Sports*. 3(2): 103-109.
- Manullang, J.G. (2015). Teori dan Praktik Karate Dasar. Palembang: RD Multicipta.
- Melati, R. (2020). Pengaruh Latihan Melempar Bola Basket Menggunakan Satu Tangan Terhadap Hasil Keterampilan Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu. *Skripsi*. Inderalaya: FKIP Unsri <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Oktasari, dkk. (2018). Pengaruh Power Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri Pelajar Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 2 Kalianda. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*. 3(1): 53-59.
- Palmizal. (2011). Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Akurasi *Ground Stroke Forehand* dalam Permainan Tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1(2):140-146.
- Pramata, A. (2016). Analisis Kemampuan VO2MAX pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6(2): 575-581.
- Purba, P.H. (2016). Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* Melalui Bentuk Latihan *Variation of Body Drops* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Jurnal Kependidikan*. 14(3):1-13.
- Purwocahyono. M. W. (2013). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan kemampuan Servis Atas Bola Voli Siswa Putra SMP Kanisius Gayam Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*. 11(2):45-56.
- Prihastono, A. (1994). Pembinaan Kondisi Fisik Karate. Solo: CV. Aneka.
- Setiawan, A., & Setiabudi, M.A. (2016). Pengaruh Penggunaan Rompi Berbeban Terhadap Gerakan Dasar (Kihon) Karate *Zenkutsu Dachi* Pada Atlet Sekolah Dasar Karate Dojo Satria Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*. 1(2): 51-59.
- Sucipto, E., & Widiyanto. (2016). Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot Terhadap *Hypertrophy* Otot dan Ketebalan Lemak. *Jurnal Keolahraagaan*. 4(1): 111-121. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8131>
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). Pengaruh Model Pembelajaran dan Koordinasi Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Remaja*. 2(1):108-119. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.337>
- Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori, dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wahyuddin., Tahir, H., & Suyuti, A. (2019). Pengaruh Latihan *Leg Press* dan *Leg Extension* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Karate Sulawesi Selatan. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2):95- 100. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9507>
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Wiguna, I.B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*. 6(11): 963-970.
- Yudhistira, D. (2018). Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Amura DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.