

PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP PUKULAN GYAKU TSUKI PADA ATLET KARATE KUMITE BUKIT BARUGA ANTANG

Andi Syahrul Ginayah^{1*}, Wahyudin², Etno Setyagraha³

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

syhrulginayah@gmail.com *

Abstract

While the purpose of this study was to determine the effect of rubber training on gyaku tsuki strokes in Karate Kumite athletes in Bukit Baruga Antang. In this research design, research subjects were selected by purposive sampling based on certain characteristics to become a research group so that the research subjects were homogeneous. The research subjects in this study were soccer athletes from Persinbar. consisting of 15 male athletes. While data analysis using SPSS 21 using descriptive test, normality test and hypothesis testing. Based on the results of the analysis, it can be seen that the results of data processing can be seen that the T-Test obtained is the value of the influence of rubber training on gyaku tsuki punches in Bukit Baruga Antang kumite athletes, the initial test of the effect of rubber training on gyaku tsuki punches on Bukit Baruga Antang kumite athletes obtained from The data on the initial test value of the gyaku tsuki stroke on the Kumite Dojo karate athlete in Bukit Baruga Antang obtained an average value of 15.4667 and obtained a P value of 0.000 ($P < 0.05$), and the data above is the final test of the effect of rubber training on gyaku tsuki strokes in karate athletes. Kumite dojo Bukit Baruga Antang obtained an average value of 16.3333 and obtained a P value of 0.000 ($P < 0.05$). From the data above, it can be seen that there was also an increase in the effect of rubber training on gyaku tsuki strokes in Kumite Dojo athletes at Bukit Baruga Antang with a difference of -86667

Keywords : Rubber training, Punch, Karate

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang. Dalam rancangan penelitian ini, subyek penelitian dipilih secara purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu untuk menjadi kelompok penelitian agar subyek penelitian bersifat homogen. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola Persinbar. yang berjumlah 15 atlet laki-laki. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS 21 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil analisis adalah hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa uji T-Tes yang diperoleh adalah nilai Pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang tes awal pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang didapatkan dari data nilai tes awal pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang didapatkan nilai rata-rata 15.4667 dan memperoleh nilai P value sebesar 0,000 ($P < 0.05$), dan data di atas tes akhir pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang didapatkan nilai rata-rata 16.3333 dan memperoleh nilai P value sebesar 0,000 ($P < 0.05$) dari data di atas dapat dilihat pula ada peningkatan pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang dengan perbedaan sebesar -86667.

Kata kunci : Latihan karet, Pukulan, Karate

PENDAHULUAN

Ditinjau dari segi bahasa “karate” berasal dari bahasa jepang yang berarti “tangan kosong”. Dalam tulisan jepang ditulis dengan dua huruf kanji yaitu “kara” yang berarti kosong, dan “te” yang berarti tangan. Jadi karate berarti olahraga beladiri menggunakan tangan kosong, artinya tidak menggunakan senjata apa-apa. Pada umumnya , karate dilakukan dengan menggunakan serangan-serangan dan pertahanan dengan menggunakan tangan dan kaki saja. Serangan dilakukan dengan lurus dan mendatar, pukulan dilakukan seperti meninju, dan tendangan dilakukan dengan cara yang teratur dengan berbagai gaya. latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

Latihan karet adalah alat olahraga kebugaran yang efisien dan mudah dibawa yang terbuat dari karet elastis. Latihan karet memiliki berbagai bentuk elastis dan elastisitas yang digunakan untuk melatih kekuatan dan ketahanan otot, sedangkan elastisitas itu sendiri adalah kemampuan suatu benda (karet) untuk kembali ke bentuk awalnya segera setelah gaya luar yang diberikan kepada benda tersebut dihilangkan.

Pukulan dalam karate, terdiri dari beberapa teknik salah satunya adalah pukulan gyaku tsuki. Namun dalam penelitian ini teknik pukulan yang dimaksud adalah teknik pukulan gyaku tsuki yaitu teknik pukulan dengan memotong serangan lawan / balikan serangan lawan ke arah ulu hati. Proses gerakannya yaitu dalam teknik Gyaku Tsuki dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda kuda Zenkutsu Dachi, seperti misalnya kaki kiri di depan, maka eksekusi pukulan dilakukan oleh tangan kiri. Dalam pertandingan kumite pukulan Gyaku Tsuki dilakukan dengan kecepatan maksimal sehingga karateka dapat kembali ke posisi awal (posisi bertahan) untuk mengantisipasi serangan lawan dengan menurunkan lengan dan melakukan gerakan fleksi elbow secepat mungkin setelah akhir pukulan Gyaku Tsuki baik saat serangan mengenai target maupun tidak, sehingga karateka dapat bersiaga apabila adanya serangan balasan.

Kebanyakan atlet karate terutama atlet kumite mengalami beberapa kendala seperti tidak dapat melakukan pukulan gyaku tsuki dengan cepat, tepat, akurat pada sasaran yang diinginkan dan kurang bertenaga. Hal ini mungkin terlihat ketika para karateka melakukan pukulan gyaku tsuki yang mengenai bagian tubuh lawan, pukulan yang dilakukannya kurang cepat dan kurang akurat akibatnya pukulan yang dilontarkan dengan mudahnya di blok oleh lawan.

Berpindah dari masalah masalah yang telah dikemukakan untuk meningkatkan pukulan Gyaku Tsuki perlu adanya latihan secara sistematis, tepat, dan terukur yang dituangkan dalam program latihan sebagai solusi dalam memecahkan masalah tersebut. Solusi dalam mengatasi masalah bagi atlet-atlet karateka lebih difokuskan pada latihan kekuatan otot lengan secara spesifik dengan tujuan meningkatkan pukulan Gyaku Tsuki.

Oleh karena itu penulis merasa terdorong untuk mengimplementasikan metode latihan karet. Metode latihan ini merupakan salah satu latihan beban untuk meningkatkan pukulan dimana karateka berlatih dengan menggunakan elastisitas karet sebagai beban. Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul Pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang.

METODE

Jenis penelitian pada skripsi ini adalah kuantitatif eksperimen, metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Desain penelitian pada hakikatnya merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Alsa, 2003;Siyoto. Sodik, 2015:98). Desain penelitian ini berfungsi untuk memberikan jalan dan arah dari prosespenelitian. Bagan penelitian ini adalah sebagai berikut:

O1 X O2

Gambar 1. Rancangan Desain Penelitian (Sugiyono,2013)

Keterangan:

O1 : Pre Test

X : Latihan karet

O2 : Post Test

Latihan karet yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan untuk melakukan pukulan gyaku tsuki dengan menggunakan karet ban yang cukup elastis kemudian ditarik dari belakang ke depan. Pukulan Gyaku Tsuki yang dimaksud adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan kuda kuda dasar secara menyilang yaitu tangan yang melakukan pukulan yang berlawanan dengan kaki kuda kuda didepan. Analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji T-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tentang pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Analisis deskriptif

Variabel	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Variance
Tes Pukulan Awal	15	8.00	12.00	20.00	232.00	15.4667	5.838
Tes Pukulan Akhir	15	12.00	10.00	22.00	245.00	16.3333	11.095

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui data kedua kelompok berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Maka hasil pengujian ui normalitas di dapatkan sebagai berikut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Tes pukulan awal	0.310	0.310	-0.128	1.200	0.112	Normal
Tes pukulan akhir	0.108	0.108	-0.092	0.419	0.995	Normal

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel analisis pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang yang diteliti, selanjutnya data tersebut aka diolah secara statistic, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Mean	Sig
----------	---	------	-----

Tes pukulan awal	15	15.4667	0.000
Tes pukulan akhir	15	16.3333	
Selisih		-86667	

Dalam penelitian ini variabel yang di gunakan adalah pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang dengan tes memukul sasaran pencing sebayanya mungkin dengan waktu yang di tentukan peneliti, Dengan melibatkan 15 sampel yang merupakan atlet karate Bukit Baruga Antang. Dengan kriteria umur dewasa 20-23, dengan perlakuan penelitian yaitu mengukur latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki atlet ,di bantu tim penilai, pencatat dan pemegang stopwach.

Berdasarkan uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil uji SPSS yaitu Dari hasil perhitungan pada data tes awal pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang didapatkan nilai tes awal pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang didapatkan nilai rata-rata 15.4667 dan memperoleh nilai P value sebesar 0,000 ($P < 0.05$), dan data di atas tes akhir pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang didapatkan nilai rata-rata 16.3333 dan memperoleh nilai P value sebesar 0,000 ($P < 0.05$) dari data di atas dapat dilihat pula ada peningkatan pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang dengan perbedaan sebesar -86667.

Karet ban dalam mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Kecepatan pukulan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan.

Latihan yang dimodifikasi menggunakan karet sangatlah efektif dan mudah dilakukan, sehingga jika sering dilatih dengan mengikat karet ke tiang atau tembok yang menahan karet kemudian karet yang sudah di ikat dipegang atau digengam, lakukan pukulan Gyaku tsuki Chudan 10 hingga 20 kali pukulan tiap set. Intensitas latihan adalah takaran kesungguhan, ditandai dengan pengeluaran tenaga dalam melakukan kegiatan jasmani. Contoh: tingkat kecepatan lari, tingkatan berat beban, frekuensi gerakan. Intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan. Intensitas latihan dapat diekspresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO2 maks maupun RPE/ Rating of Perceived Exertion).

Secara sederhana latihan dapat dijelaskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang teratur dan berulang ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu dan intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan adalah suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Faktor-faktor dasar latihan meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis (mental). Faktor faktor lathan tersebut saling berkaitan dan diatur dalam program latihan dan merupakan bagian penting dari setiap program latihan. Fakto faktor latihan harus memperhatikan beberapa aspek antara lain usia atlet, poensi individu, tingkatan persiapan atau tahap latihan. Meskipun faktor-faktor latihan saling berkaitan erat, tetapi masing-masing mempunyai cara dalam mengembangkan. Persiapan fisik dan teknik memberikan dasar bagi pembentukan kemampuan

berikutnya. Dalam menyusun program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: 1. Intensitas, 2. Durasi, 3. Frekuensi.

Secara harfiah kumite berarti tangan-tangan yang bersilang/beradu. Dalam pemahaman karate-do murni yang berlandaskan Zen ia tidak dianggap sebagai sebuah bentuk pertarungan, namun didefinisikan lebih jauh sebagai sebuah bentuk latihan dimana dua orang saling berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan sportif untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tetap tunduk pada aturan yang sangat ketat.

Salah satu teknik pukulan yang ada di kumite adalah pukulan gyaku tsuki. Pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam olahraga beladiri karate. Pukulan Gyaku Tsuki Chudan merupakan teknik pukulan dengan memotong serangan lawan/balikan serangan lawan ke arah ulu hati. Tangan memukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal. Pukulan Gyaku Tsuki Chudan merupakan pukulan yang dominan yang dilakukan oleh seorang atlet karate dalam kumite, diantara pukulan lain seperti oi-tsuki chudan, oi-tsuki jodan, dan uraken. 70% dari semua teknik karate banyak menggunakan pukulan sebagai senjata yang cukup ampuh, oleh sebab itu seorang karateka harus memiliki pukulan yang benar-benar baik untuk dapat memperoleh angka atau point bila dalam pertarungan atau kumite Oyama.

Gyaku Tsuki Chudan adalah teknik pukulan yang mengarah ke bagian perut, menggunakan tangan yang berlawanan dengan posisi kaki. Gyaku tsuki dilancarkan dari kudakuda yang kuat dan stabil, dapat memberikan momentum yang kuat kepada sasaran, pinggul diputar dan dijaga tingginya tetap tidak berubah selama diputar kemudian geser titik pusat berat badan sedikit kedepan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka diperoleh Pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang. Maka dapat disimpulkan bahwa dari data Pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite Bukit Baruga Antang ada peningkatan dapat dilihat pula ada peningkatan pengaruh latihan karet terhadap pukulan gyaku tsuki pada atlet karate kumite dojo Bukit Baruga Antang dengan perbedaan sebesar -86667.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. S. (2015). dasar metodologi penelitian. yogyakarta: literasi media publishing.
- Anggriawan, N. (2015). PERAN FISILOGI OLAHRAGA DALAM MENUNJANG PRESTASI. jurnal olahraga prestasi.
- Azmi, S. S. (2016). Pengaruh latihan karet dan latihan beban terhadap peningkatan power lengan dan kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan pada karateka dojo SMP N 20 Pemalang.
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh latihan tiga gerakan push up terhadap kekuatan atlet PORWIL panjat tebing SUMSEL. jurnal ilmu keolahragaan, 18 (2), 72-78.
- Hotliber, P. P. (2016). upaya meningkatkan kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan melalui bentuk latihan variation OF BODY DROPS PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER KARATE SMASWASTA KRISTENIMMANUEL MEDAN TAHUN 2016. 14 (3), 1-161.
- Iqbal, M. S. (2018). analisis komponen fisik terhadap kemampuan tendangan mawashi geri dalam beladiri karate cabang Soppeng.

- 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 sport*, 3 (2), 1-7.
- Mustofa, A. (2013). uji hipotesis statistik. yogyakarta: Gapura Publishing.
- Pranata, L. D. (2017). pengaruh latihan beban gaya pegas karet banterhadap kecepatann pukulan kumite gyaku tsuki untuk atlet karate inkanas kota bengkulu. *jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 3 (1).
- Sugiyono. (2017). metode penelitian kuantitatif, Kualitatif R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tarjo. (2019). Metode penelitian. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Wahid, A. (2007). Shotokan. Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA.