



Pengaruh Metode Latihan Dengan Alat Karet Ban Terhadap Hasil Latihan Pukulan Kecepatan Kizame Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Di Dojo KKI YAPIM Medan T.P 2021/2022

Marulitua Manalu¹

¹Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received Feb 15, 2021
Revised Feb 28, 2021
Accepted Mar 16, 2021

Keywords:

Pukulan Kizame Tsuki
Alat Karet Ban
Kecepatan

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui pengaruh metode latihan dengan alat karet ban terhadap hasil latihan pukulan kecepatan kizame tsuki pada cabang olahraga karate di dojo KKI YAPIM Medan. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test and post-test design, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 20 dan 21 Agustus 2021, yang bertempat di Dojo KKI YAPIM Medan, subjek penelitian berjumlah (13) orang atlet Karate KKI YAPIM Medan. Hasil penelitian Kecepatan pukulan kizame tsuki pada atlet karate KKI YAPIM Medan dengan latihan menggunakan alat karet ban saat post test dari (13) orang atlet diperoleh nilai maksimum = (100), nilai minimum = (70), rata - rata = (84,3). Hasil penelitian Kecepatan pukulan kizame tsuki pada atlet karate KKI YAPIM Medan dengan latihan tanpa menggunakan alat karet ban saat post test dari (13) orang atlet diperoleh nilai maksimum = (100), nilai minimum = (71), rata - rata = (85,2). Nilai signifikansi dari hasil penelitian (2-tailed) dari hasil data Uji Paired Sample T Test ini adalah (0,705) ($p < 0.005$). Diperoleh persentase peningkatan kecepatan pukulan kizame tsuki pada atlet karate KKI YAPIM Medan dengan latihan menggunakan alat karet ban dan tanpa menggunakan alat karet ban diperoleh sebesar (1,98 %). Hasil pre test nilai rata - rata (84,3), nilai post test (85,2) artinya keduanya mempunyai perbedaan dan mempunyai peningkatan. Sedangkan dalam uji paired sample t test (0,705) ($p < 0.005$) menunjukkan tidak terlalu berpengaruh atau signifikan (berarti).

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



Corresponding Author:

Marulitua Manalu,
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia (UPMI),
Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214
Email: ejurnal@upmi.ac.id

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga yang tinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya baik secara individu maupun kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam latihan. Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kebugaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang gemar berolahraga.. Masyarakat yang semakin sadar akan arti penting dan fungsi olahraga perkembangan olahraga di Indonesia saat ini terasa semakin maju.

Teknik pertama yang dipelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan (*tsuki*), teknik pukulan ada berbagai macam salah satunya adalah *kizame tsuki*. Pukulan *kizame tsuki* merupakan pukulan yang dilakukan salah satu tangan yaitu tangan yang berada di bagian depan dalam posisi *kumite* (siap bertarung). Dalam melakukan pukulan *Kizami Tsuki* perlu memperhatikan garis lintasan dari pukulan tersebut. Pukulan maupun tarikan harus dalam satu garis lurus karena jarak yang terdekat dan efektif dari pukulan adalah garis lintasan lurus. Pukulan *kizame tsuki* sangat perlu digunakan pada saat melakukan pertandingan untuk mengambil *point*, *target point* akan mengenai bagian kepala, wajah dan dada lawan, kondisi fisik yang diperlukan adalah kecepatan, *power*, dan ketepatan.

Berdasarkan hasil pengamatan di Dojo KKI YAPIM Medan bahwa atlet melakukan pukulan *kizame tsuki* belum bisa dikatakan baik, karena pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju, permasalahan atlet tersebut kemudian mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan mendalam mengenai ketepatan pukulan *kizame tsuki*. Sehingga perlu adanya kombinasi latihan pada pukulan *kizami tsuki* bentuk latihan yang menggunakan alat bantu karet ban dan memperhatikan kecepatan pukulan oleh atlet tersebut. Sehingga penulis perlu mengadakan suatu penelitian untuk mencari jalan keluar faktor-faktor apa saja yang masih dapat diperbaiki untuk memaksimalkan hasil kemampuan pukulan *kizame tsuki*. Untuk itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Latihan dengan alat Karet Ban Terhadap hasil Latihan Pukulan Kecepatan *Kizame Tsuki* pada Cabang Olahraga Karate di Dojo KKI YAPIM Medan".

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test and post-test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test and post-test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh metodelatihan dengan alat karet ban terhadap hasil latihan pukulan *kizame tsuki* pada atlet Karate KKI YAPIM Medan. Dengan membuat metode latihan pertama yaitu, latihan dasar Karate pukulan *kizame tsuki* dengan posisi kuda – kuda *Zenkutsu dachi* antara satu kaki didepan dan satu lagi dibelakang. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *post test* data kecepatan pukulan *kizame tsuki* oleh atlet karate KKI YAPIM Medan, tes menggunakan alat karet ban.

Data kecepatan pukulan *kizame tsuki* dengan latihan te menggunakan alat karet ban *post test*.

Kecepatan pukulan *kizame tsuki* pada atlet karate KKI YAPIM Medan dengan latihan menggunakan alat karet ban saat *post test* dari (13) orang atlet diperoleh nilai maksimum = (100), nilai minimum = (70), rata - rata = (84,3). Dalam mencari rata - rata menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rata - Rata} = \frac{\text{Jumlah Nilai(Total)}}{\text{Banyak Data}} \quad (1)$$

Hasil penelitian kecepatan pukulan *kizame tsuki* dengan menggunakan alat karet ban oleh atlet Karate KKI YAPIM Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.

Hasil Tes Kecepatan Pukulan <i>Kizame Tsuki</i> Dengan Menggunakan Alat Karet Ban					
No	Nama	Waktu	Pencapaian	Nilai	Keterangan
1	Herdian Harinja	10 detik	11	70	Kurang/ Gagal
2	Dimas Fauzy	10 detik	15	74	Kurang / Gagal
3	Andre	10 detik	19	79	Cukup
4	Norvan	10 detik	23	87	Baik
5	Roganda Samosir	10 detik	24	89	Baik
6	Monggun Siregar	10 detik	19	79	Cukup
7	Rahmania	10 detik	20	80	Cukup
8	Dinus	10 detik	24	89	Baik
9	Saqila Putri	10 detik	21	85	Baik
10	Nico Tobing	10 detik	30	100	Sangat Baik
11	Abdul Gofur	10 detik	24	89	Baik
12	Esra Micael	10 detik	21	85	Baik
13	Hafizh	10 detik	25	90	Baik
JUMLAH			275	1.096	
TOTAL RATA-RATA			21,1	84,3	

Keterangan :

1. Waktu yang ditentukan adalah (10) detik
2. Pencapaian maksimal (30) Pukulan
3. Nilai antara : <74 Kurang/gagal antara 0 - 15 Pukulan
75-80 Cukup antara 16 - 20 Pukulan
85 - 90 Baik antara 21 - 25 Pukulan
95 - 100 Sangat baik antara 26 - 30 Pukulan

Penjelasan dari data diatas, dimana pada saat melakukan tes pukulan *kizame tsuki* dengan waktu (10) detik yang diperoleh oleh atlet Karate tersebut rata - rata mendapatkan nilai kategori baik. Dengan total nilai rata - rata = (84,3) pada atlet Karate KKI YAPIM Medan.

Data Kecepatan pukulan kizame tsuki dengan latihan tes tanpa menggunakan alat karet ban post test

Kecepatan pukulan *kizame tsuki* pada atlet karate KKI YAPIM Medan dengan latihan tanpa menggunakan alat karet ban saat *post test* dari (13) orang atlet diperoleh nilai maksimum = (100), nilai minimum = (71) , rata - rata = (85,2).

Hasil penelitian kecepatan pukulan *kizame tsuki* tanpa menggunakan alat karet ban oleh atlet Karate KKI YAPIM Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2.

Hasil Tes Pukulan *Kizame Tsuki* Tanpa Menggunakan Alat Karet Ban

No	Nama	Waktu	Pencapaian	Nilai	Keterangan
1	Herdian Harianja	10 detik	16	75	Cukup
2	Dimas Fauzy	10 detik	24	89	Baik
3	Andre	10 detik	16	75	Cukup
4	Norvan	10 detik	21	85	Baik
5	Roganda Samosir	10 detik	12	71	Kurang/ Gagal
6	Monggun Siregar	10 detik	20	80	Cukup
7	Rahmania	10 detik	24	89	Baik
8	Dinus	10 detik	24	89	Baik
9	Saqila Putri	10 detik	23	87	Baik
10	Nico Tobing	10 detik	30	100	Sangat Baik
11	Abdul Gofur	10 detik	19	79	Cukup
12	Esra Micael	10 detik	24	89	Baik
13	Hafizh	10 detik	30	100	Sangat Baik
JUMLAH			383	1.108	
TOTAL RATA-RATA			22	85,2	

Keterangan :

1. Waktu yang ditentukan adalah (10) detik
2. Pencapaian maksimal (30) Pukulan
3. KKM(Kriteria kelulusan Maksimal) = 75
4. Nilai antara : <74 Kurang/gagal antara 0 - 15 Pukulan
75-80 Cukup antara 16 - 20 Pukulan
85 - 90 Baik antara 21 - 25 Pukulan
95 - 100 Sangat baik antara 26 - 30 Pukulan

Penjelasan dari data diatas, dimana pada saat melakukan tes pukulan *kizame tsuki* dengan waktu (10) detik yang diperoleh oleh atlet Karate tersebut rata - rata mendapatkan nilai kategori baik. Dengan total nilai rata - rata = (85,2) pada atlet Karate KKI YAPIM Medan. Kesimpulan dalam tes pukulan *kizame tsuki* tanpa menggunakan alat karet ban adalah hampir semua mendapatkan nilai maksimal atau kategori baik. Dengan peningkatan hasil tes pada pukulan *kizame tsuki* setelah dilakukan post test dan terdapat hasil pre test meningkat oleh atlet Karate KKI YAPIM Medan.

Setelah mendapatkan rata - rata nilai dari *post test* dan *pretest*, untuk mengetahui besarnya peningkatan persentase pengaruh metode latihan dengan alat karet ban terhadap pukulan *kizame tsuki* pada atlet KKI YAPIM Medan dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase .

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan persentase} = \frac{169,4}{85,2} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 1,98 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan kecepatan pukulan *kizame tsuki* pada atlet karate KKI YAPIM Medan dengan latihan menggunakan alat karet ban dan tanpa menggunakan alat karet ban diperoleh sebesar (1,98 %). Dari data dan peningkatan persentase yang diperoleh hasil tersebut bahwa pengaruh metode latihan dengan alat karet ban terhadap hasil latihan pukulan *kizame tsuki* dikatakan sangat berpengaruh terhadap kecepatan pukulan. Dimana terdapat perbedaan hasil latihan yang menggunakan alat karet ban, dan setelah itu di tes tanpa menggunakan alat bantu hasilnya sangat berpengaruh baik itu dalam kecepatan tangan, ketepatan dan posisi sasaran.

Untuk meningkatkan kecepatan pada kecepatan pukulan *kizame tsuki* dengan menggunakan alat karet ban dan perlu juga alat bantu sasaran atau testor (*punching pad*). Berdasarkan hasil tes pukulan *kizame tsuki* pada *pre test* terdapat nilai rata - rata (84,3) sedangkan pada tes pukulan *kizame tsuki* pada *post test* terdapat nilai rata - rata (85,2). Dari data tersebut maka latihan menggunakan alat karet ban sangat berpengaruh terhadap hasil pukulan *kizame tsuki*. Sedangkan Dengan *Uji Paired Sample T Test* nilai signifikansi (2-tailed) dari hasil data ini adalah (0,705) ($p < 0,005$), sehingga hasil *pre test* dan hasil *post test* mengalami tidak terlalu adanya perubahan yang signifikan (berarti).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan yaitu: 1) Terdapat pengaruh latihan menggunakan alat karet ban terhadap kecepatan pukulan *kizame tsuki* pada atlet karate KKI YAPIM Medan. Dengan peningkatan persentase sebesar (1,89 %), 2) Hasil pukulan kecepatan *kizame tsuki* menggunakan alat karet ban memperoleh nilai rata - rata (84,3), sedangkan pukulan kecepatan *kizame tsuki* tanpa menggunakan alat karet ban memperoleh nilai rata - rata (85,2) artinya keduanya mempunyai perbedaan dan mempunyai peningkatan. 3) Metode latihan menggunakan alat karet ban lebih efektif dari pada latihan biasa yang tidak menggunakan alat bantu terhadap kecepatan pukulan *kizame tsuki* pada atlet KKI YAPIM Medan. 4) Sedangkan dalam uji *paired sample t test* tidak terlalu berpengaruh atau signifikan (berarti) dengan hasil (0,705) ($p < 0,005$).

Referensi

- Aggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *olahraga prestasi*.
- Akhmad, D. I. (2013). *Dasar -dasar melatih fisik Olahragawan*. Medan.
- Alif, M. N. (2019). Pengaruh penerapan model *cooperative learning tipe stad* terhadap proses dan hasil pembelajaran karate nomor kata. *jurnal edukasi sebelas april*.
- Amrullah, G. W. (2017). kontribusi *power* dan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola pada ssb psp jember u-15. *Kontribusi power dan kekuatan otot tungkai*.
- Asnaldi, A. (2015). *Sport Science. Jurnal ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani*.
- Destsari, V. (2018). analisis kemampuan *footwork kumite*. *footwort kumite*.
- Fajar, M. (2018). *Belajar Karate*. Bandung.
- Maksum, D. A. (2012). *metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya.
- Sugiyono, P. D. (2014). *metode penelitian administrasi*. Bandung.
- Sulistyo, H. (2013). Sejarah Karate Shotokan dan Incai Institut Karate-do Indonesia. Jakarta Selatan
- Hardiansyah, S. (2017). pengaruh metode interval *training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *jurnal penjaroka*.
- Martutu, O. N. (2019). kontribusi kecepatan reaksi tangan dan ketepatan terhadap kemampuan pukulan gyaku tsuki pada cabang olahraga karate indako di ranting kota makassar. *Jurnal olahraga karate*.
- 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 ilmu pendidikan*.
- Santoso, W. b. (2020). pengembangan media gawan ayun baapsa dalam pembelajaran sepak bola siswa kelas v madrasah ibtidaiyah (MI) sugihan. *jurnal kesehatan jasmani dan olahraga*.
- Sudarsono, S. (2011). penyusunan pogram pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *jurnal ilmiah spirit*.
- Zarwan. (2019). Penyusunan program latihan bulu tangkis usia sekolah dasar bagi guru PJOK. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.
- ziqra, A. (2019). Tinjauan kondisi fisik karate-ka inkanas dojo SKB. *Jurnal Stamina*.