



Benny Badaru¹
 Juhanis²
 Ahmad Rum Bismar³
 Muh. Adnan Hudain⁴
 Muqwimul Kadir⁵

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN TARGET BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA ATLET PERGURUAN INKANAS KABUPATEN BANTAENG

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target tetap dan target bergerak terhadap ketepatan pukulan gyaku tsuki atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng. Metode Penelitian ini menggunakan ekeperimen dengan pendekatan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet yang dibagi kedalam 2 kelompok dengan menggunakan radom sampel dengan desain matching ordinal pairing sehingga menghasilkan 10 atlet tergabung dalam kelompok latihan target tetap dan 10 atlet tergabung dalam kelompok latihan target bergerak. Hasil penelitian uji normalitas dan homegenitas kedua kelompok latihan diperoleh data diatas alpha 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen. Pengaruh latihan target bergerak sebesar 0,000 dan Pengaruh latihan target tetap sebesar 0,001, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh target bergerak lebih besar daripada target tetap dan terjadi perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest atlet. Hasil pretest kelompok latihan target tetap sebesar 1,30 menjadi 2,00 pukulan setelah posttest. Sedangkan kolompok target bergerak hasil pretest memperoleh sebesar 1,20 menjadi 3,00 pukulan. Kesimpulan penelitian bahwa ada perbedaan pengaruh signifikan antara latihan target tetap dan target bergerak terhadap ketepatan pukulan gyaku tsuki atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng.

Kata Kunci: Pukulan Gyaku Tsuki, Target Tetap, Target Bergerak.

Abstract

This research is a pseudo-experimental study that aims to determine the effect of fixed target training and moving targets on the accuracy of gyaku tsuki punches of Bantaeng Regency Inkanas College athletes. This research method uses experiments with a quantitative approach approach. The research sample consisted of 20 athletes who were divided into 2 groups using sample radomes with a matching ordinal pairing design resulting in 10 athletes joining the fixed target training group and 10 athletes joining the moving target training group. The results showed that there was a difference in the average pretest and posttest results of athletes. The pretest results of the fixed target training group amounted to 1.30 to 2.00 strokes after the posttest. While the moving target group obtained pretest results of 1.20 to 3.00 strokes. The conclusion of the study is that there is a significant difference in influence between fixed target training and moving targets on the accuracy of gyaku tsuki punches of Bantaeng Regency Inkanas College athletes.

Keywords: Gyaku Tsuki Punch, Fixed Target, Moving Target

PENDAHULUAN

Karate sudah menjadi olahraga populer disaat ini. Beladiri dari Jepang ini diciptakan Gichin Funkoshi. Karate menggunakan alat maupun tangan kosong untuk melawan musuh(Adi Saputra, 2020). Adanya lawan atau musuh yang akan dihadapi dalam karate maka perlu cara latihan yang efektif dan efisien, terutama dalam hal latihan memukul. Penguasaan teknik yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi karateka (Fahroraizi et al., 2020). Hal ini merujuk

^{1,2,3,4,5}Progam Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar
 email: benny.b@unm.ac.id

kepada ketepatan dalam memukul target yang telah ditetapkan (Zebua & Siahaan, 2021). Bagian Salah satu penyebab utama adalah kurangnya presisi dalam menentukan target sasaran. Jika tidak memiliki Target tetap yang baik atas pukulan atau jika Anda terlalu terburu-buru, maka pukulan gyaku tsuki bisa meleset dari target yang seharusnya (Lamusu & Lamusu, 2023). Terlalu tegang atau kaku saat melaksanakan pukulan gyaku, atlet mungkin kehilangan fleksibilitas dan akurasi gerakan. Tubuh yang terlalu tegang bisa membuat pukulan gyaku tsuki tidak terarah dengan baik (Hudain & Ishak, 2020). Fokus yang kurang saat melaksanakan pukulan dapat mengakibatkan kesalahan dalam menilai jarak dan sudut terhadap lawan. Konsentrasi yang kurang bisa membuat atlet kehilangan target yang seharusnya. Hal ini tidak terlepas dari akurasi tangan saat memukul oleh atlet (Utomo & Wulandari, 2017). Dengan beberapa kesalahan tersebut maka peneliti melihat sebagai sebuah permasalahan yang bisa diatasi dengan latihan target tetap maupun target bergerak. Sehingga dalam penelitian ini kedepannya maka pelatih maupun peneliti bisa mendapatkan pengetahuan baru dalam melakukan ketepatan pukulan gyaku tsuki Atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng.

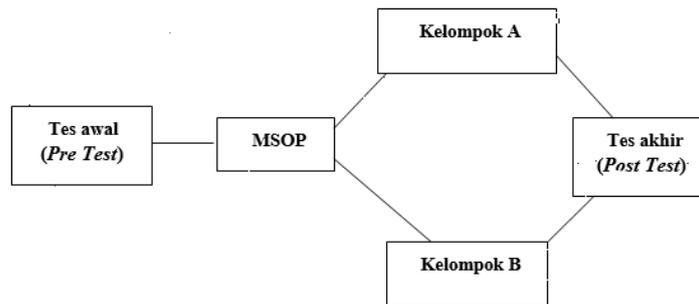
Kesalahan dalam posisi tubuh Anda saat melaksanakan pukulan gyaku juga bisa menyebabkan pukulan Anda salah sasaran. Pastikan bahwa tubuh Anda dalam posisi yang benar, kaki terbuka dengan lebar bahu, dan bahu, pinggul, dan kaki sejajar. Untuk mengatasi masalah ini, sangat penting untuk berlatih secara teratur dengan fokus pada presisi dan Target tetap gerakan atlet (Firdausi et al., 2023). Berlatih dengan partner atau instruktur yang dapat memberikan umpan balik juga dapat membantu atlet memperbaiki kemampuan dalam menentukan target dengan tepat. Selain itu, perhatikan teknik dasar, seperti posisi tubuh dan rotasi pinggul, untuk memastikan bahwa gerakan atlet sesuai dengan standar teknik yang benar. Semua hal ini bisa ditasi dengan latihan target. 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 kearah ulu hati (Purba, 2014). 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. Agar bisa mencapai semua keterampilan gerak tersebut maka perlu latihan target dalam melakukan pukulan gyaku tsuki. Dalam latihan pukulan gyakutsuki menggunakan target tetap ada beberapa kelebihan atlet lebih terfokus dengan teknik gerakan pukulan gyakutsuki. Memungkinkan atlet mampu mengatur besar power atau jarak yang dilakukan untuk gerakan pukulan (Yudhistira, 2018).

Berdasarkan masalah yang ditemukan, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan Gyaku-tsuki pada Atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng yang bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan gyaku-tsuki dan untuk meningkatkan prestasi atlet karate agar lebih baik. Oleh karena itu penulis ingin melaksanakan penelitian untuk mengidentifikasi ketepatan pukulan gyaku-tsuki dan menjadi acuan pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet karate.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Rancangan eksperimental digunakan secara khusus untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat (Winarno, 2013).

Rancangan Penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Two Group Pre-test-Post-test Design
 Sumber: (G. Maulana & Irawan, 2020)

Keterangan :

- Pretest : Tes awal ketepatan pukulan gyaku-tsuki
- MSOP : Matched Subject Ordinal Pairing
- Kelompok A : Kelompok eksperimen 1 (latihan target tetap)
- Kelompok B : Kelompok eksperimen 2 (Latihan target bergerak)
- (Posttest) : Tes akhir ketepatan pukulan gyaku-tsuki

Penelitian ini akan dilaksanakan di tempat latihan Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng dan waktu penelitian direncanakan pada bulan September-Oktober 2023

Populasi adalah semua hal yang akan diteliti, baik itu berupa obyek atau benda tidak hidup atau berupa subyek atau manusia atau perangkat sosial yang tersedia dalam sebuah penelitian (Rahmadani et al., 2023). Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristiknya) dan apabila karakteristiknya terlalu luas maka peneliti harus mengambil sampel untuk diteliti populai dalam penelitian sebanyak 53 orang. namun setelah dilakukan observasi maka terpilih sebanyak 20 sampel yang sangat kurang dalam melakukan servis pendek backhand (Gunadi et al., 2023).

Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Latihan target tetap, target tetap di sini adalah target sasaran yg menggunakan media makiwara untuk melakukan pukulan gyaku-tsuki.
- b. Latihan target bergerak, target bergerak di sini adalah target sasaran menggunakan alat punching pad dengan bantuan gerakan manusia.
- c. Ketepatan pukulan gyaku-tsuki, dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang atlet memukul dengan tepat sasaran yang dituju.

Untuk mengetahui data secara langsung melalui suatu rangkaian pretest dan posttest yang dilakukan kepada para atlet. Pretest,yaitu tes awal yang dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan awal pukulan gyaku-tsuki sebelum diberikan program latihan. Posttest, adalah tes akhir yang dilaksanakan sesudah diberikan progam latihan untuk mengetahui peningkatan kemampuan ketepatan pukulan gyaku-tsuki.

Intrumen penelitian ketepatan pukulan gyaku tsuki sebagai berikut. Pelaksanaan: testor memegang bola tenis, kemudian bola tenis di lempar kearah testi dengan tinggi minimal lemparan 1 meter di atas kepala testi dan jarak lemparan 2 meter, dan testi memukul bola tenis dengan teknik pukulan gyaku-tsuki ke arah testor tepatnya di sasaran perut, dilakukan sebanyak 10 kali berturut-turut. Adapun gambar gyaku tsuki sebagi berikut



Gambar 1. Pukulan Gyaku-Tsuki
Sumber : (Saputra, 2019)

Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas serta uji T dengan bantuan SPSS 23 untuk melihat data memenuhi syarat dengan berdistribusi normal dan homogen serta besaran berpengaruh dari kedua latihan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian ini adalah hasil dari data pretest dan posttest tes ketepatan pukulan gyaku-tsuki. Pada pengambilan data dalam penelitian ini melalui empat tahap. Pada tahap pertama dilakukan pengambilan data ketepatan pukulan gyaku-tsuki dilanjutkan peringkatan hasil kemampuan ketepatan pukulan gyaku tsuki. Setelah itu dibagi menjadi 2 kelompok untuk dijadikan kelompok A (Target Bergerak) dan kelompok B (Tidak Bergerak/ Tetap), tahap kedua diberikan treatment latihan pukulan dengan target bergerak dan target tetap dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah disusun yaitu dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama 5 minggu sejak bulan Oktober sampai Nopember 2023, setiap pekan dilakukan 3 kali latihan. Pada tahap ketiga setelah pemberian treatment dilakukan pengambilan data posttest ketepatan pukulan gyaku tsuki. Hasil ketepatan pukulan atlet perguruan inkanas Bantaeng selanjutnya akan ditampilkan dalam table sebagai berikut:

Table 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Penelitian Target Bergerak dan Kelompok Target tetap Atlet Perguruan Inkanas Bantaeng.

Descriptive Statistics				
Variabel	Pretest Target Bergerak	Postest Target Bergerak	Pretest Target tetap	Postest Target tetap
N	10	10	10	10
Range	3	3	3	3
Minimum	0	2	0	1
Maximum	3	5	3	4
Sum	12	30	13	20
Mean	1,20	3,00	1,30	2,00
Std. Deviation	1,229	1,054	1,252	1,054
Variance	1,511	1,111	1,567	1,111

Berdasarkan hasil analisis deskriptif latihan kelompok target bergerak dan kelompok tidak bergerak di Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng maka diperoleh data bahwa:

1. Pretes kelompok eksperimen Target Bergerak dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng memiliki nilai statistik jarak antara nilai minimal ke nilai akhir sebesar 3. Nilai minimal 0 dan nilai maksimal 3. Nilai skor keseluruhan sebesar 12 pukulan dengan rata-rata 1,20. Standar deviasi sebesar 1,229 dan nilai varians sebesar 1,511.
2. Pretes kelompok Target tetap dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng memiliki nilai statistik jarak antara nilai minimal ke nilai akhir sebesar 3. Nilai minimal 0 dan nilai maksimal 3. Nilai skor keseluruhan sebesar 13 pukulan dengan rata-rata 1,30. Standar deviasi sebesar 1,252 dan nilai varians sebesar 1,567.

3. Postes kelompok eksperimen Target Bergerak dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng memiliki nilai statistik jarak antara nilai minimal ke nilai akhir sebesar 3. Nilai minimal 2 dan nilai maksimal 5. Nilai skor keseluruhan sebesar 30 pukulan dengan rata-rata 3,00. Standar deviasi sebesar 1,054 dan nilai varians sebesar 1,111.
4. Postes kelompok Target tetap dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng memiliki nilai statistik jarak antara nilai minimal ke nilai akhir sebesar 3. Nilai minimal 1 dan nilai maksimal 4. Nilai skor keseluruhan sebesar 20 pukulan dengan rata-rata 2,00. Standar deviasi sebesar 1,504 dan nilai varians sebesar 1,111.

Selanjutnya setelah analisis deskriptif terhadap data yang dihasilkan maka akan dilakukan uji prasyarat terhadap data tersebut yaitu uji normalitas dan uji homegenitas terhadap kedua kelompok sampel atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng.

Table 2. Uji Normalitas data hasil pretest dan posttest Atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng

Tests of Normality			
Latihan	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest Target Bergerak	0,236	10	0,123
Postest Target Bergerak	0,229	10	0,148
Pretest Target tetap	0,251	10	0,075
Postest Target tetap	0,229	10	0,148

Hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov. Maka hasil data pretest Target Bergerak menunjukkan data yang berdistribusi normal dengan nilai 0,123. Data posttest Target Bergerak menunjukkan data yang berdistribusi normal dengan nilai 0,148. Prestet kelompok Target tetap menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai 0,75. Postest kelompok Target tetap menunjukkan data yang berdistribusi normal dengan nilai 0,148. Sesuai standar uji normalitas sebesar alpha 0,05. Dengan sebuah pernyataan bahwa jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Table 3. Uji Homogenitas Kelompok Target Bergerak dan Kelompok Target Tetap Atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng

Test of Homogeneity of Variances				
Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Kelompok Target Bergerak dan Target tetap	0,068	1	18	0,789
Postest Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Kelompok Target Bergerak dan Target tetap	0,000	1	18	1,000

Hasil Uji Homogenitas Kelompok Target Bergerak dan Kelompok Target tetap Atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng di atas maka data pretest kelompok Target Bergerak dan Target tetap menunjukkan data homogen dengan nilai statistik 0,789 dan nilai posttest kelompok Target Bergerak dan kelompok Target tetap menunjukkan data homogen dengan nilai statistic 1,000. Dengan standar nilai alpha 0,05 maka semua nilai statistik pretest dan posttest menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05. Maka data yang dihasilkan dikatakan homogen.

Tabel 4. Uji Paired Samples Test

Variabel	Mean	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pre-posttest eksperimen	0,1800	9,000	9	0,000
Pre-posttest Target tetap	0,700	4,583	9	0,001

Berdasarkan uji sampel test maka diperoleh data statistik tentang kemampuan ketepatan pukulan gyaku-tsuki atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng oleh dua kelompok antara kelompok Target Bergerak dan kelompok Target tetap dengan masing-masing rincian:

1. Pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,800, dengan t tabel sebesar 9,000 dari 9 sampel dengan sig. (2-tailed) sebesar 0,000.
2. Pretest dan posttest kelompok kontrol dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,700 dengan t tabel sebesar 4,583 dari 9 sampel dengan sig. (2-tailed) sebesar 0,001.

Paired Samples Statistics					
Variabel		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelompok A	Pretest Target Bergerak	1,20	10	1,229	0,389
	Posttest Target Bergerak	3,00	10	1,054	0,333
Kelompok B	Pretest Target tetap	1,30	10	1,252	0,396
	Posttest Target tetap	2,00	10	1,054	0,333

Berdasarkan hasil uji T Test paired sampel statistik diatas maka diperoleh data bahwa hasil pretest rata-rata kelompok Target Bergerak dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet sebesar 1,20 dengan standar deviasi sebesar 1,229 dan standar error sebesar 0,389. Hasil pretest rata-rata kelompok Target tetap dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet sebesar 1,30 dengan standar deviasi sebesar 1,252 dan standar error sebesar 0,396. Sedangkan hasil posttest rata-rata kelompok Target Bergerak dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet sebesar 3,00 dengan standar deviasi sebesar 1,054 dan standar error sebesar 0,333. Hasil posttest rata-rata kelompok Target tetap dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa sebesar 2,00 dengan standar deviasi sebesar 1,054 dan standar error sebesar 0,333. Dari hasil ini maka bisa dilihat perbedaan pangaruh yang dihasilkan dari kedua latihan.

Dalam pertandingan olahraga karate, pukulan gyaku tsuki haruslah cepat. Kecepatan pukulan dapat ditingkatkan dengan cara melatih grup otot lengan dengan latihan ketepatan. Ketepatan merupakan perpaduan antara kecepatan dan fokus dan kekuatan sehingga mampu menuju ke titik sasaran (Hendrayana et al., 2021). Bagian tubuh yang bergerak dalam pukulan gyaku tsuki yaitu kekuatan otot lengan. Kekuatan otot merupakan kemampuan untuk berkontraksi dan melawan tahanan maksimal dalam satu kontraksi tunggal. Sementara kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara berulang dan terus-menerus dalam waktu singkat. Latihan secara umum dapat diartikan sebagai serangkaian instruksi yang diorganisir dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan keterampilan baik secara intelektual maupun motoric (M. N. Maulana et al., 2023).

Latihan ini mencakup berbagai jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan aspek-aspek tertentu dari kesehatan dan kinerja seseorang, baik dalam hal kebugaran fisik, keterampilan mental, maupun keterampilan motorik latihan ini akan berpengaruh dan berhasil dalam penelitian ini karena dilakukan selama 16 kali pertemuan sehingga mampu memberi dampak terhadap keterampilan pukulan atlet dalam melakukan ketepatan pukulan gyaku tsuki. Teknik pukulan gyaku-tsuki adalah salah satu pukulan dasar yang melibatkan lengan belakang. Sering disebut sebagai pukulan "terbalik," teknik ini dapat memberikan kekuatan maksimal dengan menggunakan gerakan pinggul yang tepat. Gyaku-tsuki sangat efektif dalam karate, terutama dalam nomor kumite di mana serangan fokus pada titik di perut lawan. Pentingnya akurasi dalam melakukan gyaku-tsuki tak dapat diabaikan. Ketepatan ini menjamin pencapaiannya target pukulan dan memungkinkan atlet meraih poin dalam pertandingan kumite.

Secara Bersama-sama ketiga unsur kondisi fisik tersebut berupa kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi support terhadap pukulan depan pencak silat. Hasil penelitian ini selaras dengan referensi dari penelitian sebelumnya, sehingga untuk meningkatkan kekuatan dan kecermatan pukulan depan seorang pesilat, memerlukan kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi secara bersama-sama yang dilakukan oleh (Hasyiyati & Winarno, 2021).

Gyaku Tsuki, teknik pukulan yang mengarah kebagian perut, menggunakan tangan yang berlawanan dengan posisi kaki. Gyaku tsuki dilancarkan dari kuda-kuda 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. Setiap akan melakukan pukulan maka akan selalu dibarengi dengan putaran sehingga perlu disesuaikan dengan momentum antara pukulan dan sasaran pukulan. Untuk melatih gerakan itu maka perlu sasaran yang bergerak agar senantiasa menyesuaikan dengan gerak tubuh dan sasaran (Ginayah et al., 2022).

Selanjutnya untuk latihan pukulan dengan target bergerak untuk uji T Paired Sampel Test Menunjukkan bahwa T Hitung lebih besar dari T Tabel dengan nilai Thitung 9,000 > TTabel 1,812 maka disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan gyaku tsuki atlet Perguruan Inkanas Kabupate Bantaeng. Sedangkan uji T Paired Sampel Test Menunjukkan bahwa T Hitung lebih besar dari T Tabel dengan nilai Thitung 4,583 > TTabel 1,812 maka disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan gyaku tsuki atlet Perguruan Inkanas Kabupate Bantaeng. Namun dalam hasil penelitian ini membuktikan bahwa target bergerak mempunyai pengaruh yang lebih besar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik dalam penelitian ini bahwa terjadi peningkatan dari data awal pretest menunjukkan bahwa rata-rata awal kemampuan atlet dalam ketepatan atlet sebesar 1,20 kali pukulan meningkat menjadi 3,00 kali pukulan. Besaran peningkatan ini terlihat bahwa 1,80 kali pukulan meningkat setelah dilakukan latihan target bergerak.

Ketepatan merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerakan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Ketepatan (accuracy) melibatkan kontrol yang baik terhadap gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini bisa berupa jarak tertentu atau objek langsung yang harus dicapai menggunakan bagian tubuh tertentu. Kemampuan ini memberikan sejumlah keuntungan bagi seorang atlet. Mereka dapat mencapai prestasi yang lebih baik, menggunakan gerakan yang lebih efisien dan efektif, mengurangi risiko cedera, serta memudahkan pembelajaran teknik dan taktik.

Ketepatan atau akurasi belum diperhatikan oleh pelatih, Sehingga pukulan masih belum tepat mengarah kesasarannya. Ketepatan atau akurasi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seorang untuk mencapai target yang diinginkan. Pukulan ini pada saat bertanding banyak melesetnya atau tidak tepat pada sasaran yang di tuju sehingga tidak memiliki point dan tentunya itu sangat merugikan untuk atlet dan tentunya akan mempengaruhi prestasi atlet tersebut oleh sebab itu maka dalam latihan dengan target bergerak sesuai dengan kondisi atlet ketika dalam suatu pertandingan.

Hal ini membuat latihan dengan target bergerak mempunyai pengaruh yang cukup baik untuk meningkatkan ketepatan pukulan gyaku tsuki. Latihan target bergerak membuat atlet lebih mampu melatih akurasi, kecepatan dan kelincahan tangan dalam merespon gerak sasaran pukulan sehingga bisa melakukan pukulan dengan baik dan tepat. Sedangkan untuk target tetap atlet mampu melakukan pukulan dengan tepat tapi tidak mempunyai kecepatan dalam memukul sehingga arah pukulan sudah tepat tetapi tidak mengenai target. Sehingga pada saat melakukan pukulan terhadap bola yang dipukul pada tes akhir tangan atlet lambat dalam merespon bola yang datang.

Untuk meningkatkan ketepatan dalam pukulan gyaku-tsuki, latihan yang konsisten dan terarah sangat diperlukan bagi atlet. Latihan pukulan gyaku-tsuki dengan target tetap dan bergerak sangat penting untuk meningkatkan ketepatan atlet dalam mengenai sasaran. Melatih pukulan pada target yang diam membantu atlet mengasah keakuratan dan kestabilan dalam mengarahkan pukulan dengan tepat namun tidak menambah kecepatan tangan dalam merespon pukulan. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Yudhistira, 2018) bahwa latihan target beregerak lebih berpengaruh daripada target tetap dalam ketepatan pukulan gyaku tsuki pada atlet karate Amura DIY. Selanjutnya dalam penelitian (S, 2023)

bahwa Ada pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan gyaku-tsuki pada atlet jambi karate club.

Latihan dengan target yang bergerak menantang atlet untuk menyesuaikan timing, kecepatan, dan akurasi pukulan mereka. Ini membantu melatih reaksi dan kemampuan atlet dalam mengenai sasaran yang bergerak, yang sering kali lebih menantang dalam situasi pertandingan sebenarnya. Kombinasi dari kedua jenis latihan ini diharapkan dapat memberikan atlet pengalaman yang lebih lengkap dalam meningkatkan ketepatan pukulan gyaku-tsuki atlet serta menambah kecepatan tangan merespon terhadap target yang dituju.

Latihan target tetap sangat efektif untuk peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki karena atlet mempelajari suatu latihan teknik dasar yang dilakukan secara terus menerus, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan gerak otomatis yang kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki. Dengan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki yang baik, maka akan mendukung peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki yang lebih optimal.

Kelebihan latihan pukulan menggunakan target bergerak dalam latihan pukulan gyaku tsuki menggunakan target bergerak ada beberapa kelebihan diantaranya: Gerak dalam melakukan pukulan akan lebih acak sehingga atlet dituntut dengan cepat untuk melakukan gerakan pukulan Kondisi fisik atlet secara otomatis akan terlatih. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gunadi et al., 2023).

SIMPULAN

1. Ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan gyaku-tsuki pada atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng.
2. Ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan gyaku-tsuki pada atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng.
3. Ada perbedaan pengaruh latihan tetap dan target bergerak terhadap ketepatan pukulan gyaku-tsuki pada atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng..

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Saputra, S. (2020). Giakusuki Pada Karate: Analisi Peran Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Bahu. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 24–35.
- Fahrorazi, F., Simanjuntak, V. G., & Supriatna, E. (2020). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal Pendidikan*, Vol. 9(No.3), 1–8.
- Firdausi, M. A., Wahyudi, U., Yudasmar, D. S., & Kurniawan, A. W. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate SMA. *Sport Science and Health*, 5(5), 533–543.
- Ginayah, A. S., Wahyudin, & Setyaghara, A. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karet Kumite Bukit Baruga Antang. *Jurnal Ilara*, 13(4), 19–24.
- Gunadi, D., Kusuma, D. A., Yulianto, R., Umar, T., Tunas, U., & Surakarta, P. (2023). Implementasi Metode Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Putra Club KaratE. 4, 200–204.
- Hasyiyati, R. W., & Winarno, M. E. (2021). The correlation of arm muscle strength , power , and coordination to Pencak Silat athletes ' punch. *Korelasi Kekuatan Otot Lengan, Power, Dan Koordinasi Terhadap Pukulan Atlet Pencak Silat*, 1(1), 96–107.
- Hendrayana, I. P. A., Sena, I. G. A., & ... (2021). Pengaruh Latihan Decline Push-Up Terhadap Kekuatan Grup Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada *Jurnal Kesehatan ...*, 5(2), 71–74.
- Hudain, M. A., & Ishak, M. (2020). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 46.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Karate Mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 72–79.
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot*

- Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020, 2(2019), 220–232.
- Maulana, M. N., Wahyudi, U., Kurniawan, R., & Kurniawan, A. W. (2023). Pengaruh Latihan Pushup dan Latihan Dumbbell Terhadap Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Karate Shindoka Kota Pasuruan. *Sport Science and Health*, 5(1), 89–97.
- Purba, P. H. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push Up dengan Latihan Stall Bras Hops Terhadap Power Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*.
- S, P. (2023). Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Jambi Karate Club. In *Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi (Vol. 4, Issue 2023)*. Universitas Jambi.
- Saputra. (2019). Pengaruh Latihan Bola Reaksi Terhadap Kecepatan Pukulan Oi-Tsuki Atlet Forki Kabupaten Batanghari. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Utomo, A. W. M., & Wulandari, F. Y. (2017). Hubungan antara kekuatan oto tungkai, perut dan lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki.
- Winarno. (2013). Buku Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. In Nanik (Ed.), Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press) (Pertama, Issue Nopember). Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Yudhistira, D. (2018). Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Amura DIY. *Transcommunication*, 53(1), 1–8.
- Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 70.