



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN
BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN
GYAKU TSUKI PADA ATLET PUTRA CLUB
KARATE DOJO TUNGGUL
SRAGEN TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

DEWI TRI CAHYANI

D0216111

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN
BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN
GYAKU TSUKI PADA ATLET PUTRA CLUB
KARATE DOJO TUNGGUL
SRAGEN TAHUN 2021**

**OLEH:
DEWI TRI CAHYANI
D0216111**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Dewi Tri Cahyani

NIM : D0216111

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyo S.Pd, M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Hartini S.Pd, M.Or
NIDN. 0623047603

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Dewi Tri Cahyani

NIM : D0216111

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 20 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo S.Pd, M.Or

Anggota II : Hartini S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.
(Prof. Mukti Ali)*

*Lebih baik mencoba walau gagal, dari pada gagal mencoba. Gagal berasal dari
rasa takut yang tidak dilawan. Di Setiap kesulitan pasti ada kemudahan.
Menyerah hanya untuk orang yang kalah.
(Ghozali)*

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Kedua Orang Tua Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Keluarga Andi Prasetya tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Hartini, S.Pd M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 11 April 2022

D.T.C

ABSTRAK

Dewi Tri Cahyani. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *GYAKU TSUKI* PADA ATLET PUTRA CLUB KARATE DOJO TUNGGUL SRAGEN TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara perbedaan pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan pukulan Gyaku-tsuki dengan latihan *target tetap* dan *bergerak* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan pukulan Gyaku-tsuki variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan pukulan Gyaku-tsuki menggunakan tes ketepatan pukulan Gyaku-tsuki menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Lingga Dwi Permata, Yarmani, Tono Sugihartono, (2017:108). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan target tetap dan latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* Pada Atlet Putra Karate *Dojo* Tunggul Kabupaten Sragen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3,6211$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan target tetap lebih baik pengaruhnya dari pada latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* Pada Atlet Putra Karate *Dojo* Tunggul Kabupaten Sragen Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pengaruh latihan target tetap) adalah 76.406% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan pengaruh latihan target bergerak) adalah 51.516%.

Kata Kunci : Target Tetap, Bergerak, Pukulan Gyaku Tsuki

ABSTRACT

Dewi Tri Cahyani. *DIFFERENCES OF THE EFFECT OF FIXED AND MOVING TARGET EXERCISE ON THE PRECISION OF GYAKU TSUKI'S BITTING IN THE PUTRA KARATE ATHLETES OF DOJO TUNGGUL SRAGEN 2021.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of fixed and moving target training on the accuracy of gyaku tsuki strokes at the Male Athletes of the Karate Club Dojo Tunggul Sragen in 2021, and if there is a difference then to find out which is better between the differences in the effect of fixed and moving target exercises on the accuracy of gyaku strokes. tsuki at the Men's Athlete of the Club Karate Dojo Tunggul Sragen in 2021.

The research sample was the male athletes of the Karate Club Dojo Tunggul Sragen with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this study are the results of the accuracy of Gyaku-tsuki hitting with fixed and moving target exercises as the independent variable and the results of the accuracy of the Gyaku-tsuki hitting the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of Gyaku-tsuki's punches uses the Gyaku-tsuki punch accuracy test using the test implementation instructions from Lingga Dwi Permata, Yarmani, Tono Sugihartono, (2017:108).

The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula. The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference between fixed target training and moving target training on the accuracy of the gyaku tsuki stroke in the Dojo Tunggul Male Athlete, Sragen Regency in 2021. This is evidenced from the results of the calculation of each final test. group, namely $t_{count} = 3.6211$, greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Fixed target training has a better effect than moving target training on the accuracy of gyaku tsuki strokes at the Male Athletes of Karate Dojo Tunggul, Sragen Regency in 2021. fixed) was 76.406% > group 2 (the group that received the effect of moving target training) was 51.516%.

Keywords: Fixed Target, Move, Gyaku Tsuki's Punch

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Hakikat Karate.....	6
2. Hakikat Pukulan <i>Gyaku tsuki</i> dalam karate.....	13
3. Analisa Gerak Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	14
4. Kondisi Fisik	20
5. Hakikat Latihan.....	24
6. Hakikat Latihan Target Tetap.....	25
7. Hakikat Latihan Target Bergerak	26

B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
D. Pengajuan Hipotesis	36
BAB III. METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Rancangan/Desain Penelitian	29
C. Variabel Penelitian	30
D. Definisi Oprasional Variabel	30
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	31
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Uji Reliabilitas.....	39
C. Pengujian Persyaratan Analisis	39
D. Hasil Analisis Data	41
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	43
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	48
A. Simpulan.....	48
B. Implikasi	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Jenis-jenis dachi waza (kuda-kuda).....	10
Gambar 2. Jenis-jenis Tsuki (pukulan)	10
Gambar 3. Jenis-jenisuke (tangkisan)	11
Gambar 4. Macam-macam Geri.....	12
Gambar 5. Kepalan Kedepan (<i>Seiken</i>)	14
Gambar 6. Posisi Berdiri <i>Zenkutsu-Dachi</i>	15
Gambar 7. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	16
Gambar 8. Sikap “ <i>Sie</i> ” Tampak Depan dan Samping.....	18
Gambar 9. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Tampak Depan dan Samping	18
Gambar 10. Pukulan <i>Gyaku-Zuki</i> pada Target.....	19
Gambar 11. Desain Penelitian.....	29
Gambar 12. Pembagian dengan <i>Ordinal Pairing</i>	30
Gambar 13. Cara melakukan test pukulan	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	38
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	39
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	39
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	40
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	40
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	41
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	41
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	42
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Tes pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	52
Lampiran 2. Program Latihan pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	54
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	60
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	66
Lampiran 5. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil Pukulan antara kelompok 1 dengan kelompok 2.....	69
Lampiran 6. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	70
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	76
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok.....	79
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Gyaku-tsuki</i> dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	82
Lampiran 11. Presensi Kehadiran Atlet	83
Lampiran 12. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	84
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	85
Lampiran 14. Tabel F.....	86
Lampiran 15. Dokumentasi.....	89
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	

