

**PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN BERGERAK
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *GYAKU-TSUKI*
PADA ATLET KARATE AMURA DIY**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Dewangga Yudhistira
NIM: 14602241005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN BERGERAK
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN GYAKU-TSUKI
PADA ATLET KARATE AMURA DIY**


Disusun oleh :

Dewangga Yudhistira
NIM 14602241005

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
Dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang
Bersangkutan

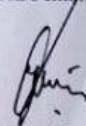
Yogyakarta, 25 juni 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP. 197112292000032001

Disetujui
Dosen Pembimbing,



Dr. Dra Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407196012001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewangga Yudhistira
NIM : 14602241005
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak
Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Pada
Atlet Karate Amura DIY

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Juli 2018
Yang menyatakan



Dewangga Yudhistira
NIM. 14602241005

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN BERGERAK
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *GYAKU-TSUKI*
PADA ATLET KARATE AMURA DIY**

Disusun Oleh:

Dewangga Yudhistira
NIM. 14602241005

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta,

Pada tanggal 9 Juli 2018


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S Ketua Penguji/Pembimbing		25/7-2018
Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M. Or Sekretaris		24/7/2018
Danardono M. Or Penguji		27/7

Yogyakarta, 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0016

iv

MOTTO

Manusia selalu punya pilihan, udara dingin tidak mesti menjadikan kita kedinginan. Keadaan sulit tidak harus membuat kita putus asa. Bahkan tidak memilih pun merupakan sebuah pilihan. Anda belajar malas-malasan, namun akhirnya kemampuan akan tumpul dengan sendirinya. Atau anda dapat belajar dengan giat, dengan imbalan mendapatkan peningkatan yang signifikan.

(Dewangga Yudhistira)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kedua adik yang aku sayangi, terima kasih atas dorongan dan semangatnya.
3. Sahabat, teman-teman seperjuangan PKO C 2014 yang selalu memberikan motivasi. Terimakasih sudah memberikan keceriaan dalam perkuliahan.

**PENGARUH LATIHAN TARGET TETAP DAN BERGERAK TERHADAP
KETEPATAN PUKULAN *GYAKU-TSUKI* PADA
ATLET KARATE AMURA DIY**

Oleh :

**Dewangga Yudhistira
14602241005**

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate amura DIY.

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk penelitian eksperimen semu, dengan metode eksperimen. Subjek penelitian adalah atlet karate amura DIY yang berjumlah 20 peserta. Instrumen yang digunakan adalah ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil analisis uji t pertama diperoleh nilai $t_{hitung} (2,714) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,024) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-Tsuki*. Dengan besarnya pengaruh yang diberikan sebesar 42,8 %. Sedangkan uji t kedua diperoleh nilai $t_{hitung} (3,873) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-Tsuki* dengan besarnya pengaruh yang diberikan sebesar 71,42 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate amura DIY dan persentase peningkatan ketepatan dengan latihan target bergerak mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan dengan latihan yang tetap.

Kata kunci : latihan target tetap, latihan target bergerak, ketepatan, pukulan gyaku-tsuki

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Amura DIY” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
4. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Danardono M. Or dan Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or selaku Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Irwansyah Ginting selaku pengurus Pengprov Amura DIY, Mutihan, Banguntapan, Bantul yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juli 2018

Penulis,

Dewangga Yudhistira
NIM. 14602241005

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN TEORI	6
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Latihan	7
a. Pengertian latihan	7
b. Prinsip-prinsip latihan	8
c. Tujuan dan sasaran latihan.....	14
2. Hakikat Karate	15
a. Pengertian dan sejarah karate	15
1. Pengertian karate.....	15
2. Sejarah karate	16
b. Filosofi karate	17

c. Teknik karate	18
3. Sejarah Perguruan Karate Amura.....	19
a. Sejarah Amura Karate-do Indonesia	19
4. Hakikat Target Tetap dan Bergerak	30
a. Pengertian Target Tetap dan Bergerak.....	30
b. Faktor Yang Mempengaruhi Target Tetap dan Bergerak.....	31
5. Ketepatan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	32
a. Hakikat Ketepatan.....	32
b. Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>	33
B. Kerangka Berfikir.....	35
C. Hipotesis.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Instrumen	41
E. Teknik Pengumpulan data.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi penelitian	59
C. Keterbatasan penelitian	60
D. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Ordinal pairing</i>	41
Tabel 2. Norma penilaian tes ketepatan pukulan.....	42
Tabel 3. <i>Pretest</i> target tetap.....	48
Tabel 4. <i>Posttest</i> target tetap.....	49
Tabel 5. <i>Pretest</i> target bergerak.....	50
Tabel 6. <i>Posttest</i> target bergerak.....	51
Tabel 7. Hasil <i>uji normalitas</i>	53
Tabel 8. Hasil <i>uji homogenitas</i>	54
Tabel 9. Hasil <i>uji paired sample t test</i>	54
Tabel 10. Hasil <i>uji independent sample t test</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Cara membentuk pukulan.....	34
Gambar 2. Dokumentasi pribadi pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	35
Gambar 3. <i>Two group pretest-posttest design</i>	38
Gambar 4. Diagram target tetap <i>pretest</i>	48
Gambar 5. Diagram target tetap <i>posttest</i>	49
Gambar 6. Diagram target bergerak <i>pretest</i>	51
Gambar 7. Diagram target bergerak <i>posttest</i>	52
Gambar 8. Gambar <i>pretest</i>	115
Gambar 9. Gambar <i>posttest</i>	116
Gambar 10. Gambar treatment target bergerak.....	117
Gambar 10. Gambar treatment target tetap.....	118

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan.....	63
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 3. Surat Validasi Instrumen.....	65
Lampiran 4. Surat Keterangan.....	66
Lampiran 5. Presensi.....	67
Lampiran 6. Kesanggupan Mengikuti <i>Treatment</i>	68
Lampiran 7. Jadwal Pemberian <i>Treatment</i>	69
Lampiran 8. <i>Ordinal Pairing</i>	70
Lampiran 9. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	72
Lampiran 10. Deskripsi data.....	73
Lampiran 11. <i>Uji normalitas</i> dan <i>homogenitas</i>	75
Lampiran 12. <i>Uji paired sample t test</i>	77
Lampiran 13. <i>Uji independent sample t test</i>	79
Lampiran 14. T table.....	82
Lampiran 15. Program latihan.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. 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. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai teknik seni perkasa yang memungkinkan seorang bela diri tanpa senjata (Masatoshi,1983:26). Selain untuk membeladiri karate untuk olahraga kesehatan dan olahraga prestasi, untuk mendapatkan prestasi yang baik atlet harus mempunyai *kihon* yang baik pula, *Kihon* secara harfiah adalah pondasi, awal, akar (Nakayama,1980;42) sedangkan dalam bahasa Jepang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik. Teknik pertama yang dipelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan (*tsuki*), Teknik pukulan ada berbagai macam salah satunya adalah pukulan *gyaku-tsuki*.

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. Selain putaran pinggul yang benar pukulan dikatakan baik apabila pukulan tepat dengan arah sasaran yang dituju. Untuk melatih pukulan supaya tepat dengan sasaran bisa dilakukan dengan latihan menggunakan media *makiwara*.

Makiwara berasal dari dua kata *maki* yang berarti bungkusan atau gulungan dan *wara* yang berarti jerami, Jadi secara harfiah *makiwara* adalah jerami. *Makiwara* adalah tiang dari papan yang ditanam kedalam tanah dimana bagian atasnya dililit jerami sebagai sasaran. Menurut sejarahnya *makiwara* berasal dari Okinawa salah satu kota di Jepang. Apabila teknik pukulan dilatih tanpa adanya sasaran, maka seorang karateka hanya akan mahir dalam memukul tanpa adanya sasaran atau target. Dengan adanya media *makiwara* atlet bisa melatih pukulannya supaya menjadi lebih kuat, cepat dan ketepatan pukulan lebih baik. Selain menggunakan alat atau media *makiwara* ada media lain untuk melatih pukulan yaitu *punching pad* atau suatu alat target sasaran.

Target bergerak disini adalah target dengan media *punching pad* dengan bantuan gerakan manusia atau pelatih. *Punching pad* adalah suatu alat target untuk melatih kecepatan dan ketepatan pukulan pada semua praktsis beladiri. Pada atlet karate pada umumnya sudah melakukan latihan memukul dengan media *punching pad*, namun saat melakukan pukulan hanya difokuskan pada kecepatan saja, padahal ketepatan sangat berperan penting pada *kumite*.

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 (Sajoto1995:9). Pada saat pengamatan di dojo Amura DIY bahwa atlet melakukan pukulan *gyaku-tsuki* belum bisa dikatakan baik, karena pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju, Permasalahan pada atlet tersebut kemudian mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan mendalam mengenai ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Peneliti menemukan kenyataan bahwa terdapat sebagian besar atlet pada saat menjalankan sesi latihan atlet kurang memperhatikan instruksi pelatih sehingga apa yang diinstruksikan pelatih tidak di jalankan secara baik yang mengakibatkan teknik pukulan tidak bisa tepat pada sasaran.

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 Amura DIY 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.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* hanya difokuskan pada kecepatan padahal ketepatan sangat berperan penting pada *kumite*.
2. Ketepatan atau akurasi belum diperhatikan oleh pelatih, Sehingga pukulan masih belum tepat mengarah pada sasaran.
3. Pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* belum bisa di katakan baik, karena pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju.
4. Pada saat sesi latihan atlet kurang memperhatikan instruksi pelatih sehingga mengakibatkan teknik pukulan tidak bisa tepat pada sasaran,

C. 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 penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada “Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* pada atlet Karate Amura DIY”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *makiwara*/target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*?

2. Adakah pengaruh latihan *punching pad*/target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*?
3. Apakah latihan *punching pad*/target bergerak lebih baik dari pada latihan *makiwara*/target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. untuk mengetahui pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. untuk mengetahui pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
3. untuk mengetahui latihan manakah yang lebih efektif terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Memberikan wawasan pengetahuan tentang Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Amura

2. Secara praktisi

- a. Bagi pelatih agar dapat digunakan sebagai acuan cara melatih ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

- b. Bagi atlet agar dapat mengetahui cara meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang mengandung: *practice*, *exercise* dan *training* Sukadiyanto (2010:7-8). Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yaitu aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Nossek Josef (1995:9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip *pedagogis*, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan

ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anaklatih.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pembinaan dan latihan adalah suatu proses yang kompleks karena di dalam proses tersebut tidak hanya memperhatikan bidang ilmu yang berkaitan dengan teori dan pengetahuan tentang pembinaan dan latihan, namun tetap diperlukan pemahaman bidang ilmu-ilmu yang lain, seperti fisiologi, anatomi, psikologi, kinesiologi, ilmu gizi, dan sosial.

Dalam pendidikan kepelatihan olahraga dibahas aspek-aspek yang sangat berkaitan tentang proses pembinaan dan latihan, yaitu termasuk membahas tentang prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan Sukadiyanto (2005:12). Menurut Sukadiyanto (2005:13) prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip kebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

1) Prinsip kesiapan

Dalam latihan prinsip kesiapan harus diperhatikan, karena setiap individu mempunyai karakteristik berbeda-beda. Materi latihan harus disesuaikan dengan beban yang diberikan dan umur. Sukadiyanto (2005:13) mengemukakan, “pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan”. Dari pendapat tersebut jelas umur menentukan dari intensitas latihan di mana pada setiap umur harus disesuaikan. Meskipun atlet memiliki

umur yang sama karakteristik kesiapan atlet akan berbeda. Hal tersebut dikarenakan faktor gizi, keturunan, lingkungan, dan umur kalender. Mengingat tujuan latihan adalah mengembangkan keterampilan, tidak semua usia sama peningkatan keterampilan. Atlet umur dini lebih dititik beratkan pada pengayaan gerak dalam latihan keterampilan. Berikut adalah tujuan latihan yang disesuaikan dengan umur.

Usia 6-10 Tahun			
Membangun kemauan	Usia 11-13 Tahun		
Menyenangkan	Pengayaan keterampilan	Usia 14-18 tahun	
Belajar keterampilan	Penyempurnaan teknik	Peningkatan latihan	Dewasa
	Persiapan peningkatkan latihan	Latihan khusus Frekuensi kompetisi diperbanyak	Penampilan Puncak atau masa prestasi

Tabel 1. Tujuan Latihan Sesuai Umur (Sukadiyanto, 2005: 14)

2) Prinsip individual

Prinsip individu menuntut pelatih untuk memahami kondisi olahragawan. Hal tersebut dikarenakan setiap individu tidak sama dan mempunyai karakteristik masing-masing yang berbeda. Meskipun kembar identik, karakter atlet tidak sama. Pelatih harus mampu menangani atlet sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Perbedaan karakteristik atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Birch, MacLaren dan George (2005: 129) bahwa, "*heredity plays a significant role in determining how quickly and how much a body adapts to a training program*". Sukadiyanto (2005:14) menjelaskan, "Faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya, faktor

keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat, kebugaran, lingkungan, cedera, motivasi.” Sedangkan Bempa (2009:38) menjelaskan *individualization is one of the main requirements of contemporary training. Individualization requires that the coach consider the athlete’s abilities, potential, and learning characteristics and the demands of the athlete’s sport, regardless of the performance level.* Dalam hal ini pelatih dituntut merancang program latihan yang dibuat harus sesuai dengan dosis per individu agar latihan mampu diterima oleh kondisi tubuh atlet.

3) Prinsip adaptasi

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna, hal ini dikarenakan manusia mempunyai akal pikiran. Selain akal pikiran manusia juga diberikan organ tubuh yang mampu beradaptasi dalam rangsangan latihan yang diberikan. Sukadiyanto (2005:17) menjelaskan, “latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.” Jika beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan dengan baik. Prinsip adaptasi tidak semata-mata terjadi pada organ tubuh. Tidak lepas dari pemberian beban latihan yang secara progresif memberikan adaptasi yang bagus. Artinya organ tubuh mampu beradaptasi dengan beban latihan dengan baik jika beban latihan yang diberikan secara progresif yaitu secara ajeg, maju berkelanjutan.

4) Prinsip beban berlebih

Menurut Sapta Kunto Purnama (2010:61), “beban yang diberikan kepada atlet harus bengis (beban sedikit diatas kemampuannya) dan setiap periode tertentu harus ditingkatkan. Menurut Sukadiyanto (2005:17), “beban latihan harus

mencapai atau melampaui sedikit diatas ambang rangsang. Dari kedua pendapat tersebut prinsip dari beban berlebih adalah memberikan beban latihan sedikit diatas kemampuan atlet dalam merespon beban latihan. Dalam pembebanan yang baik adalah progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada olahragawan. Sukadiyanto (2005:17) mengemukakan, “adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.”

Dapat disimpulkan dalam prinsip beban berlebih atlet dilatihkan dengan beban yang melebihi dari kemampuan atlet dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, diperlama. Hal tersebut memberikan atlet rangsangan beban yang terjadi pada organ-organ tubuh untuk beradaptasi.

5) Prinsip progresi

Agar terjadi proses adaptasi dalam tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, bertahap, cermat, berkontinyu, dan tepat (Sukadiyanto, 2005:18). Sedangkan Birch, MacLaren dan George (2005:131) menjelaskan bahwa, “*Systems such as the cardiovascular system and muscles increase their capacity in response to a training overload.*” Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang tepat adalah latihan yang dimulai dari beban yang ringan menuju beban yang berat dan dilakukan secara ajeg dan meningkat. Latihan juga harus dilaksanakan dengan

penambahan beban yang seimbang sesuai dengan proses adaptasi anak latih agar beban latihan yang diberikan memberikan peningkatan.

6) Prinsip spesifikasi

Dalam setiap latihan cabang olahraga tidak berlaku buat latihan cabang olahraga yang lain, dimana pemain bulutangkis melakukan renang 100 meter terlihat terengah-engah saat melakukan. Maka dari itu latihan yang berat pada bulutangkis tidak berlaku untuk olahraga renang. Latihan juga harus sesuai dengan tujuan latihan dari cabang olahraga. Dalam merespon rangsangan latihan, kebutuhan khusus akan direspon baik oleh atlet, sehingga materi latihan dipilih sesuai dengan cabang olahragawan. Selain komponen biomotorik atlet yang diperhatikan dalam prinsip spesifikasi sistem energi dan unsur-unsur harus spesifik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga. Birch, MacLaren dan George (2005:130) menuliskan bahwa, *“The concept of specificity refers not only to the mode of training and the muscle groups trained, but also to the energy systems needed to provide ATP for undertaking the activity.”* Dari pendapat tersebut jelas menerangkan tentang perbedaan latihan dilihat dari sistem energi cabang olahraga. Oleh karena itu pelatih harus memperhatikan sistem energi yang dibutuhkan dan paling dominan untuk cabang olahraga yang dilatihkan agar sistem energi dan kekhususan dalam latihan sesuai dengan cabang olahraga.

7) Prinsip variasi

Pelatihan yang dituntut keseriusan dan mengerahkan energi yang banyak menjadikan atlet mudah jenuh dalam latihan. Pada setiap latihan yang sama maka kejenuhan akan mudah dirasakan oleh atlet. Prinsip variasi dalam latihan berguna

untuk menjauhkan rasa kejenuhan atlet. Sukadiyanto (2005:19) menjelaskan bahwa, “program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, ketegangan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.” Bompas (2009:40) mengemukakan bahwa, *“variation is one of the key components needed to induce adaptations in response to training.”* Artinya latihan yang bervariasi merupakan kunci untuk membuat atlet tidak merasakan kebosanan dalam menerima rangsangan beban latihan. Dalam prinsip variasi tidak semata-mata latihan divariasikan, namun terdapat komponen-komponen utama yang diperlukan. Menurut (Sukadiyanto, 2009:19) bahwa, “komponen utama untuk memvariasi latihan adalah perbandingan antara: (1) kerja dan istirahat, (2) latihan berat dan ringan.”

8) Prinsip pemanasan dan pendinginan

Dalam olahraga tidak bisa dilepaskan dari pemanasan dan pendinginan. Pemanasan dilakukan sebelum latihan ini dimulai, sedangkan pendinginan dilaksanakan sesudah latihan ini atau sebagai penutup latihan. *Warm-up and warm-down are easily ignored as they may not appear to have a direct bearing on the training session in hand but both elements should be part of every training session and time should be allocated (at least 10 minutes each) to allow this to happen (Badminton Association of England, 2002: 7).* Artinya, pemanasan dan pendinginan adalah komponen yang mudah atau sering dianggap tidak perlu. Namun pemanasan dan pendinginan harus dilakukan pada setiap sesi latihan sekurang-kurangnya 10 menit. Birch, MacLaren dan George (2005: 133) menjelaskan, *the purpose of the warm up is to increase blood flow to the muscles and thereby deliver oxygen and metabolic nutrients for the muscles to work, and*

also to increase the muscle temperature so that enzymes responsible for generation of energy can function at their optimum. A cool down is desirable after a strenuous session or game in order to remove lactic acid and any other metabolites or hormones that may have accumulated, and generally to enable blood that may have pooled in the muscles to be returned to the central circulation. Meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan dengan demikian memberikan oksigen dan nutrisi metabolik bagi otot untuk bekerja, dan juga untuk meningkatkan suhu otot sehingga enzim yang bertanggung jawab untuk pembangkit energi dapat berfungsi secara optimal. Sedangkan pendinginan pada akhirnya mengembalikan otot dan suhu tubuh ke kondisi semula atau normal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, system energi, prinsip *overload*, dan prinsip pemanasan dan pendinginan. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi. Perlu diperhatikan pembuatan suatu program latihan haruslah berdasar pada prinsip-prinsip latihan agar program latihan berjalan sesuai dengan tujuan atau sasaran latihan tanpa mengalami *overtraining*.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994:5) bahwa tujuan latihan yaitu untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka

panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2010:9) mengemukakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir yang dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

2. Hakikat Karate

a. Pengertian dan Sejarah Karate

1) Pengertian Karate

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do*=jalan. Dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Beladiri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber

agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri (Danardono, 2006:6).

2) Sejarah Karate

Seni beladiri karate berasal dari Okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari negara Jepang. Seni bela diri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya. Tahun 1921, Gichin Funakoshi (1886-1957), orang dari Suri, berhasil memperkenalkan beladiri *Tote* di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya pengalaman baru beladiri *Tote* secara benar dan sistematis. Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah *Tote* menjadi *Karate-do*, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang sehingga Gichin Funakoshi yang juga dijuluki sebagai "Bapak Karate Modern" mengubah *kanji* Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam *kanji* Jepang menjadi "karate" (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang (Bermanhot,2014:1). Saat ini karate sudah berkembang pesat hampir di seluruh negara tak terkecuali di Indonesia. Negara di luar Jepang seperti Eropa, Amerika, dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan

Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Mahasiswa tersebut yang pertama memperkenalkan karate (aliran *Shoto-kan*) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti: Setyo Haryono (pendiri *Gojukai*), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia, antara lain: Matsusaki (*Kushinryu-1966*), Oyama (*Kyokushinkai-1967*), Ishi (*Gojuryu-1969*) dan Hayashi (*Shitoryu-1971*) (Danardono,2006:7). Berdasarkan berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa karate adalah salah satu beladiri tangan kosong tanpa senjata yang berasal dari Okinawa, Jepang. Karate berkembang di Indonesia dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa yang studi ke Jepang dan pulang ke Indonesia yang kemudian mengajarkan karate.

b. Filosofi Karate

Prinsip pada hakekatnya adalah keyakinan dasar yang diharapkan dilandasi dan melandasi kenyataan, dan ditopang oleh ilmu filsafat untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Danardono (2006:14) mengemukakan ada 20 filosofi-filosofi dalam kehidupan olahraga beladiri karate sebagai berikut:

- 1) Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula.
- 2) Tak ada serangan pertama dalam karate.
- 3) Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan.
- 4) Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain.
- 5) Semangat yang utama, teknik kemudian.
- 6) Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu.

- 7) Kecelakaan timbul karena kecerobohan.
- 8) Janganlah berpikir bahwa latihan karate hanya bisa dilakukan di *dojo*.
- 9) Mempelajari karate perlu waktu seumur hidup dan tak ada batasan.
- 10) Masukkan karate dalam keseharianmu, maka kamu akan menemukan *Myo*(rahasia yang tersembunyi).
- 11) Karate seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan secara teratur akan menjadi dingin
- 12) Janganlah berpikir harus menang, tetapi berpikirlah tidak boleh kalah.
- 13) Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titik-titik yang mudah diserang dan yang tidak.
- 14) Pertarungan didasari bagaimana kita bergerak secara hati-hati dan tidak (bergerak menurut lawan).
- 15) Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata.
- 16) Jika meninggalkan rumah, berpikirlah ada banyak lawan yang menanti.
- 17) Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami untuk yang lebih ahli.
- 18) Berlatih *kata* adalah satu hal, terlibat pertarungan adalah hal lain.
- 19) Peragakan secara tepat penggunaan kekuatan, peregangan dan kontraksi otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.
- 20) Selalu berpikir dan berusaha menemukan cara hidup dengan aturan-aturan di atas setiap hari.

Berdasarkan berbagai filosofi-filosofi yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa karate mempunyai prinsip-prinsip dasar yang terkait langsung dengan kehidupan manusia seperti perilaku hidup sehari-hari, menghormati sesama manusia, cara berpikir, semangat, ketepatan berpikir dan mengambil keputusan berdasarkan prinsip-prinsip yang terkandung dalam karate.

c. Teknik Karate

Bermanhot (2014:2) menjelaskan teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) *Kihon*, gerakan dasar atau pondasi (2) *kata*, yaitu latihan jurus; (3) *Kumite*, yaitu latihan tanding atau pertarungan. Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kuda-kuda *dachi*, teknik pukulan *tsuki*, teknik tendangan *geri*, dan teknik tangkisan *uke*. Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga

beladiri karate. Teknik kuda-kuda dapat diartikan sebagai gerakan yang sangat dasar atau sebagai pondasi awal dalam gerakan karate. Jika kuda-kuda tidak kokoh, maka gerakan karate tidak sempurna. Teknik kuda-kuda awal dalam karate ada tiga jenis, yaitu *zenkutsu-dachi*, *kokutsu-dachi*, dan *kiba-dachi*. Setelah menguasai teknik kuda-kuda dengan benar, maka dilanjutkan dengan mempelajari teknik pukulan. Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang karateka adalah pukulan *oi-tsuki* dan *gyaku-tsuki*. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis, diantaranya *gedan-barai*, *age-uke*, *ude-uke*, *shuto-uke*, dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada beberapa tempat latihan bahwa teknik dasar karate *kihon* tidak semua diajarkan.

3. Sejarah Perguruan Karate Amura

a. Sejarah Amura Karate-do Indonesia

Perguruan Olahraga seni beladiri karate-do ini didirikan di Bandung pada tahun 1965, mengenai kapan tanggal didirikannya tidak ada satupun yang mengetahuinya. Perguruan Amura karate-do Indonesia biasa disebut Amura, Amura juga dapat diartikan sebagai ajang membina ulet raga. Keberadaan Perguruan Amura dimana H. Moch Ramli, SH selaku ketua umum dikala itu memang diakui oleh FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia), dikarenakan Amura turut ikut berperan serta juga atas berdirinya organisasi FORKI dan menjadi salah satu dari anggotanya. Akan tetapi karena tidak ada kegiatan yang dilakukan oleh perguruan Amura sampai pertengahan tahun 1989, maka perguruan Amura dinyatakan oleh FORKI sebagai salah satu perguruan non

aktif sehingga tidak dapat diikutsertakan pada setiap kegiatan Forki. Pada tanggal 11 September 1989 H. Moch Ramli, SH selaku ketua umum perguruan Amura karate-do Indonesia, ketika itu menulis surat yang ditujukan langsung kepada pengurus besar Forki (PB. FORKI), perihal pernyataan pelimpahan kepengurusan organisasi perguruan Amura karate-do Indonesia kepada Sensei Tadjuddin Mustadjab dan Sensei J. Bram polana, untuk mengurus, menggerakkan serta menjalankan roda organisasi perguruan Amura karate-do Indonesia sekaligus menyatakan bahwa perpindahan alamat sekretariat pusat yang semula beralamat di Jl. Balong Gede No. 41 Bandung, kemudian dialihkan ke Jl. Balok No.11 Kamp. Ambon–Jakarta 13210 Telp./Fax. (021) 4895251, hal ini tertera dan tertuang pada surat. No.001/AMR/X/89 tertanggal 11 September 1989 yang ditandatangani sendiri oleh H. Moch. Ramli, SH secara personal selaku ketua umum Amura karate-do Indonesia. Perlu diketahui bahwa perguruan Amura karate-do Indonesia pada saat itu tidak memiliki personil berupa kepengurusan organisasi terkecuali H. Moch. Ramli, SH sendiri secara personal, untuk selanjutnya surat tersebut sah-sah saja diterima oleh PB. FORKI, kemudian disusul dengan surat No.002/AMR/XI/89 tertanggal 10 November 1989 yang ditujukan langsung kepada PB. FORKI juga, perihal afiliasi teknik karate perguruan Amura karate-do Indonesia yaitu menggunakan Aliran *wado ryu*. Kemudian mengenai susunan kepengurusan pusat sejak dikeluarkannya surat tersebut secara teknis perguruan Amura karate-do Indonesia telah diserahkan langsung kepada Sensei Tadjuddin Mustadjab dan Sensei J. Bram Polana .

Adapun aliran yang dipakai oleh perguruan Amura karate-do Indonesia adalah aliran *wado ryu*. Karena duet Sensei J. Bram Polana dan Sensei Tadjuddin Mustadjab merupakan representative perwakilan dari *Wado International karate-do Federation (WIKF)* untuk Indonesia yang dipimpin langsung oleh Sensei Professor Tatsuo Suzuki DAN 8 Hanshi sebagai (*Chief Director of WIKF*). Atas dasar surat tersebut secara praktis Perguruan Amura Karate-do Indonesia dilanjutkan oleh Trio Pendiri Amura Karate-do Indonesia yaitu : H. Moch. Ramli, SH sebagai Ketua Umum, J. Bram Polana sebagai ketua harian/kakomtek pusat, Ir. Tadjuddin Mustadjab sebagai ketua dewan guru untuk melihat perkembangan Karate-do aliran *Wado ryu* khususnya *WIKF (Wado International Karate-Do Federation)* Indonesia yang di percayakan/di pimpin oleh duet Sensei J. Bram Polana dan Sensei Tadjudin Mustadjab. Pada tanggal 7 Maret 1990 Sensei Tatsuo Suzuki (*Chief Director of WIKF*) menyempatkan diri singgah di Indonesia dalam kunjungannya ke Negara-negara Eropa dan Australia, serta membuka *gashuku* nasional 1 (pertama), Amura (*WIKF*) karate-do Indonesia Cibubur pada tanggal 10–11 maret 1990, yang di hadiri sebanyak 690 karate-ka dari DKI, Jawa Barat dan Sumatera Selatan (Palembang). Selama di Indonesia Sensei Tatsuo Suzuki melatih karate-ka-karateka-ka Amura dalam persiapannya menghadapi kosgoro cup 1 yang diadakan pada tanggal 12 – 15 Maret 1990 dan menguji karate-ka sabuk coklat serta sabuk hitam untuk kenaikan tingkat, serta meresmikan keberadaan aliran Wado (*wado ryu*) diperguruan Amura tersebut. Untuk meyakinkan PB. FORKI bahwa Perguruan Amura karate-do Indonesia adalah beraliran *Wado ryu* dengan

logo/lambang berupa gambar burung merpati yang melambangkan Perdamaian dengan lingkaran berwarna merah melambangkan dunia sehingga *Wado ryu* bertujuan untuk mendamaikan dunia melalui olah raga seni beladiri karate. Kemudian Sensei J. Bram Polana dan Sensei Tadjuddin Mustadjab mengundang pimpinan *Wado International Karate-do Federation (WIKF)* yaitu Sensei Professor Tatsuo Suzuki *DAN 8 Hanshi* sebagai (*Chief Director of WIKF*) untuk meresmikan perguruan Amura karate-do Indonesia yang dipimpin oleh Sensei J. Bram Polana dan Sensei Tadjuddin Mustadjab adalah berafiliasi teknik kepada *WIKF* yaitu Aliran *wado ryu*. Pada tanggal 10 Maret 1990 kunjungan kehormatan pakar karate-do dari Jepang aliran *Wado ryu* yaitu Sensei Prof. Tatsuo Suzuki menyempatkan diri untuk memberikan beberapa buku karate Sensei Tatsuo Suzuki dan berupa vandal perguruan Amura karate-do Indonesia dan diterima dengan sangat baik oleh ketua harian PB. FORKI yaitu Adam Saleh untuk meminta restu bahwa perguruan Amura karate-do Indonesia beraliran *Wado ryu*. Dengan didampingi oleh Sensei J. Bram Polana dan Sensei Tadjuddin Mustadjab serta beberapa pengurus pusat Amura karate-do Indonesia lainnya. Tetapi sangat disayangkan bahwa pada acara tersebut tidak dapat dihadiri oleh ketua umum Amura karate-do Indonesia yaitu H. Moch. Ramli, SH. Pada kesempatan itu pula Sensei Tatsuo Suzuki banyak memberikan nasehat dan saran yang membangun bagi perguruan Amura karate-do Indonesia serta latihan bersama sehingga dapat menambah wawasan didunia perkaratean aliran *wado ryu* kepada dewan guru, pelatih, atlet dan khususnya Sensei J. Bram Polana dimana secara pribadi beliau sering berkomunikasi dengan Sensei Tatsuo Suzuki

dalam mengikuti perkembangan karate aliran *wado ryu* bahkan Sensei J. Bram Polana diterima dengan sangat baik dan ditunjuk sebagai *Authorized Representative* perwakilan of *WIKF* in Indonesia oleh Sensei Tatsuo Suzuki. Sensei J. Bram Polana merupakan *Authorized Representative of wikf* di Indonesia yang ditunjuk langsung oleh Sensei Prof. Tatsuo Suzuki *Dan* 8 Hanshi. Prestasi Amura *wikf* karate-do Indonesia didunia perkaratean nasional cukup meningkat tajam, terbukti dengan berkembangnya dan terbentuknya dojo-dojos baru di daerah-daerah serta lahirnya atlet-atlet berbakat sehingga Amura *WIKF* karate-do Indonesia merupakan salah satu perguruan karate-do anggota FORKI yang sebelumnya tidak di kenal bahkan dinyatakan tidak aktif, tapi saat sekarang dapat di perhitungkan terutama dalam ajang turnamen kejuaraan daerah, terbuka maupun nasional. Sensei J. Bram Polana dan Sensei Tadjuddin Mustadjab harus bekerja keras menjalankan roda organisasi Amura karate-oo Indonesia, disebabkan PB. FORKI akan menerima dan menyatakan Perguruan Amura karate-do Indonesia adalah sebagai anggota FORKI apabila dapat memiliki minimal 5 (lima) Pengurus Daerah dalam jangka waktu 3 bulan. Sejak saat itu Sensei Tadjuddin Mustadjab mulai membuka Pengda–Pengda (Pengurus Daerah) antara lain : Pengda Sulawesi Selatan, Sulawesi Tengah, dan Kalimantan Selatan sedangkan Sensei J. Bram Polana menata kembali Pengda – Pengda yang sudah berdiri dikala itu antara lain : Pengda DKI Jakarta meliputi Dojo (Tempat Latihan) di Bapindo, Kampus LPT YAI, PSKD–I, BPK (Jl. Gatot Soebroto), Balai Krisda, SMP 87 Grogol, Kanisius (Goganza), Departemen Perhubungan Meteo (Meteorologi dan Geophysika), SMP Fransiskus II, SMP 59 (Jl. Bendungan Jago

Kemayoran), SD Ports Serdang Kemayoran, SMP 89 Tanjung Barat–Jakarta Barat dan Pengda Jawa Barat meliputi Dojo PT. INS (Indonesia Nihon Seima) Tangerang, Perum Bumi Bekasi Baru, Rindam III Siliwangi (jl. Manado Baru), dan Perum Total Persada Tangerang. Dalam kurun waktu tidak terlalu lama terbentuklah Pengda–Pengda di seluruh daerah berkat ketekunan dan keuletan Sensei J. Bram Polana. Atas usaha beliau yang tidak mudah menyerah, akhirnya dalam waktu singkat beliau dapat mendirikan beberapa Pengda di seluruh Indonesia antara lain : Pengda Jawa Tengah, Bali, Sumatera Barat ,Sumatera Selatan, Jambi, Sumatera Utara, Sumatera Selatan (Palembang), Kalimantan Tengah, Sulawaesi Tenggara, Sulawaesi Utara, terakhir Kalimantan Barat. Sejak terbentuknya Amura karate-do Indonesia yang dipimpin oleh Trio H. Moch. Ramli, SH sebagai Ketua Umum, J. Bram Polana sebagai Ketua Harian/Kakomtek Pusat, Ir. Tadjuddin Mustadjab sebagai Ketua Dewan Guru. H. Moch. Ramli, SH selaku Ketua Umum Amura karate-do Indonesia tidak banyak terlibat aktif dalam roda organisasi baik Internal maupun external yaitu kegiatan FORKI sehingga terjadi dilema dan kemelut didalam tubuh organisasi Amura karate-do Indonesia sendiri terutama pada pengurus pusat maupun pengurus daerah. Akibatnya banyak pengurus pusat maupun pengurus daerah beralih keperguruan lain atau menonaktifkan diri (tidak mengaktifkan diri) dan mengundurkan diri secara lisan tanpa surat tertulis. Namun karena kesibukan Sensei Tadjuddin Mustadjab selaku ketua dewan guru Amura karate-do Indonesia lebih banyak berpartisipasi pada organisasi PB. FORKI sebagai dewan wasit PB. FORKI, sehingga kesehatan beliau mulai terganggu dan sering sakit-sakitan. Akhirnya pada awal tahun 2006

beliau wafat dengan damai. Secara teknis roda organisasi Amura karate-do Indonesia diambil alih dan digerakkan sendiri oleh Sensei J. Bram Polana. Sampai saat ini Pengda Amura karate-do Indonesia yang masih aktif dan diketahui keberadaannya antara lain sebagai berikut : Pengda DKI Jaya, Pengda Jawa Barat, Pengda Jawa Timur, Pengda Banten, Pengda Kalimantan Tengah, Pengda Kalimantan Barat, Pengda Sumatera Selatan, Pengda Sumatera Barat, Pengda Jambi, Pengda Bangka Belitung (Ba-Bel) dan Pengda Papua. Atas dorongan beberapa pengurus pusat maupun daerah agar Sensei J. Bram Polana secara terus menerus meminta kepada H. Moch. Ramli, SH untuk aktif dan dapat meluangkan waktunya sebagai ketua umum agar dapat memberikan perhatiannya terhadap organisasi Amura karate-do Indonesia serta tidak melepas tanggung jawabnya sebagai Ketua Umum. Akibat tindakan H. Moch. Ramli, SH selaku ketua umum sampai sedemikian rupa, Sensei J. Bram Polana meminta kepada pengurus daerah untuk langsung menghubungi ketua umum baik dengan surat-menyurat maupun melalui telepon namun tidak ada jawaban yang diharapkan. Karena masa kepengurusan sudah kadaluarsa habis masa waktunya mulailah pengurus-pengurus daerah menanyakan dan merencanakan untuk mengadakan kongres/rakernas dan kemudian ditunjukkan langsung kepada H. Moch. Ramli, SH selaku ketua umum akan tetapi tidak ada jawaban sama sekali ketika itu. Kondisi perguruan Amura karate-do Indonesia semakin rumit disusul dengan terbentuknya Amura karate-do Indonesia yang baru dan diperkuat dengan sebuah pernyataan adanya perubahan pengurus organisasi dan logo/lambang Amura karate-do Indonesia yang ternyata H. Moch. Ramli, SH selaku Ketua Umum telah

membentuk kepengurusan organisasi Amura karate-do Indonesia dengan beranggotakan personil dari Mantan FKTI Federasi Karate-do Tradisional Indonesia, dengan nama perguruan Amura karate-do Indonesia disingkat (aksi) dengan lambang/logo yang sekarang terdaftar di FORKI yaitu gambar burung merpati putih dan lingkaran merah diubah menjadi bulan Sabit berwarna merah. Secara mengejutkan, PB. FORKI mengeluarkan SK. pengesahan pengurus pusat dan dewan guru Amura periode 2007-2012 dengan SK. no. 29/KPTS/PBFK/KU/IX//07 tertanggal 11 September 2007 yang ditanda tangani oleh Luhut B. Pandjaitan, MPA selaku ketua umum PB. FORKI dan Sekretaris Jenderal Drs. H. Hendarji S, SH (surat terlampir) dan surat edaran mengenai pergantian logo/lambang Amura No. 205/PB.FORKI-Sekjen/XI/07 tertanggal 14 September 2007 yang ditandatangani oleh Drs. H. Hendarji S, SH (surat terlampir). Awalnya Sensei J. Bram Polana menerima kabar justru dari daerah-daerah bahwa telah diturunkan SK. FORKI mengenai susunan kepengurusan, logo, dan afiliasi teknik yang baru (multi Aliran – 4 aliran *antara lain shotokan, wado ryu, shito ryu dan goju ryu*) kemudian berdasarkan berita yang telah dimuat pada salah satu media elektronik serta media cetak, Aksi (*New Amura*) mempublikasikannya. Bahwa telah diturunkan SK. FORKI mengenai susunan kepengurusan, logo, dan afiliasi teknik yang baru (Multi Aliran – 4 Aliran). 14 Pengda Amura (*WIKF*) karate-do indonesia yang tersebar diseluruh pelosok Indonesia pada saat itu sangat kaget dan terkejut mendengar berita tersebut dan langsung mengkonfirmasi dan memohon klarifikasi kepada beliau bagaimana hal ini bisa terjadi dan kenapa seluruh Pengda Amura tidak mendapat

konfirmasi sebelumnya mengenai perubahan/pergantian susunan kepengurusan, logo, dan afiliasi teknik yang baru 4 aliran. Sensei J. Bram Polana juga sangat terkejut bahwa beliau tahu berita tersebut justru dari seluruh Pengda di Indonesia, sedangkan beliau sendiri tidak diberi tahu, tidak dikonfirmasi dan tidak diinformasikan oleh H. Moch. Ramli, SH selaku ketua umum Amura karate-do Indonesia akan hal ini. Secara tiba-tiba SK. FORKI mengenai susunan kepengurusan, logo, dan afiliasi teknik yang baru (Multi Aliran – 4 Aliran) diturunkan dan dipublikasikan. Kemudian 14 pengda Amura (*WIKF*) karate-do sangat geram atas tindakan otoriter yang telah dilakukan oleh Bpk. H. Moch. Rmli, SH selaku ketua umum Amura karate-do Indonesia secara sepihak, “tanpa adanya munas, tanpa adanya konfirmasi dan mmusyawarah kepada Sensei J. Bram Polana selaku ketua harian dan senpai Albertus Nico selaku sekretaris umum Amura karate-do”. H. Moch. Ramli, SH selaku ketua umum Amura karate-do Indonesia bertindak sendiri dan secara sepihak untuk mengambil alih seakan-akan beliau yang memiliki perguruan ini sendiri. Oleh karena itu seluruh Pengda Amura karate-do Indonesia mengajukan permohonan penolakan kepada Sensei J. Bram Polana untuk membuat SK. penolakan terhadap SK. FORKI yang secara sepihak telah dikukuhkan untuk kemudian ditembuskan kepada PB. FORKI dan ketua perguruan–perguruan. Menurut Sensei J. Bram Polana hal ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya surat pernyataan mengenai sikap penolakan tersebut dan dukungannya atau penunjukannya, selain itu pula harus ada pembenahan pengurus didalam tubuh organisasi, terutama di pusat yang pada saat itu tidak lengkap. Terutama dalam hal ini yang paling geram dan sakit hati adalah

Amura Pengda Jabar disebabkan mereka tidak mendapat informasi maupun konfirmasi dari H. Moch. Ramli, SH selaku ketua umum Amura pengda Jabar, justru mereka mendapat informasi dari mass media. Padahal H. Moch. Ramli, SH selaku ketua umum Amura pengda Jabar berdomisili sama-sama di Bandung, tapi mereka tidak mendapat konfirmasi secara langsung dari beliau. Akan tetapi FORKI pengda Jabar masih tetap mengakui *Amura wado ryu*. Hal ini menimbulkan kekecewaan yang sangat luar biasa terhadap pengurus organisasi yang ada dan tidak mengetahui sebelumnya, dimana menurut beberapa pengurus pusat maupun daerah mengenai keputusan perubahan ini tidak dilaksanakan secara organisatoris serta tidak sesuai dengan AD/ART perguruan Amura karate-do Indonesia yang seharusnya melalui hasil MUNAS. Apakah tindakan PB. FORKI dapat dibenarkan? Anehnya lagi khususnya Amura karate-do Indonesia pengda Jawa Barat “ menurut Sensei J. Bram Polana Pengda Jawa Barat merupakan salah satu Pengda yang sangat aktif dan pengurusnya mengerti akan organisasi ” dimana susunan pengurus daerah Jawa Barat termasuk H. Moch. Ramli, SH selaku ketua umum Pengda Jabar (merangkap juga sebagai ketua umum Amura pusat) diubah juga susunan pengurus Amura pengda Jabar tanpa sepengetahuan pengurus yang aktif lainnya. Mengenai peristiwa tersebut Sensei J. Bram Polana dan seluruh pengurus, khususnya pengurus Amura Pengda Jawa Barat, menganggap bahwa Sdr. H. Moch. Ramli, SH selaku Ketua Umum telah memisahkan diri dari kepengurusan Amura karate-do Indonesia yang beraliran *Wado* dikarenakan telah membentuk kepengurusan baru bersama-sama dengan putranya yaitu Soni Ramli, SH, LLM selaku Sekretaris Umum dan Ex./mantan

anggota FKTI (Federasi Karate-Do Tradisional Indonesia) diantaranya adalah ; Sdr. Abdul Latief – Sdr. Suyana, Sdr. Ucok Marisi, SH, MM – Sdr. Anang Kadriansyah, Sdr. Syahril Ossen, SE – Sdr. Nurief Muda'af, Sdr. Tengku Adisyam. Dengan nama Amura Karate-Do Indonesia (Aksi) berlambangkan bulan sabit merah dan memiliki konsep multi aliran antara lain : *shotokan, shito ryu, goju ryu dan wado ryu*. Hal tersebut menurut AD/ART FORKI seharusnya tidak didukung/diterima begitu saja sebagai anggota baru oleh PB. FORKI yang jelas tertera pada Art FORKI bab III perihal keanggotaan Pasal ke-5 yang berbunyi : Pasal 5.2. “Perguruan karate-do anggota FORKI harus mempunyai minimal 5 (lima) pengurus daerah” Pasal 5.3. “FORKI tidak lagi menerima penambahan keanggotaan organisasi perguruan karate-do yang baru. Sampai saat ini perguruan Amura karate-do Indonesia yang menganut konsep aliran *wado ryu* dibawah kepemimpinan Sensei J. Bram Polana masih berjalan seperti sediakala. Ada beberapa daerah seperti pengda Amura Kalimantan Barat dan Pengda Sumatera Barat. Pada akhirnya secara mengejutkan kedua pengda tersebut mengekor kepada Amura (Aksi), sehingga kondisi perguruan Amura karate-do Indonesia saat ini dapat diasumsikan memiliki 2 kelompok / kubu / grup (istilahnya bisa disebut seperti itu) yaitu Amura *wado ryu* dan Amura (Aksi) yang memiliki konsep multi aliran. Perlu diketahui bahwa kedua Pengda tersebut diatas merupakan gabungan dari perguruan lain melainkan bukan karate-ka *wado* asli seperti Amura Pengda Sumatera Barat awalnya berasal dari perguruan gokasi dan Amura pengda Kalimantan Barat berasal dari perguruan KKI. Kemudian Sensei J. Bram Polana dikejutkan kembali dengan bermunculan pengda baru yaitu

Amura (*wado ryu*) Pengda Nangroe Aceh Darussalam, mereka berafiliasi teknik ke *wado ryu* tetapi menggunakan logo / lambang Amura (Aksi).

4. Hakikat Target Tetap dan Bergerak

a. Pengertian Target Tetap dan Bergerak

Dalam Berlatih suatu beladiri sangat diperlukan suatu alat untuk menunjang kegiatan berlatih, alat itu adalah target tetap, target tetap ini sudah sangat terkenal di kalangan praktisi beladiri karate, alat tersebut adalah *makiwara*, kemudian alat target bergerak adalah *punching pad*. *Makiwara* berasal dari dua kata yaitu *maki* yang berarti bungkus atau gulungan dan *wara* yang berarti jerami jadi secara harfiah *makiwara* berarti jerami, *Makiwara* adalah tiang dari papan yang ditanam kedalam tanah dimana bagian atasnya dililit jerami sebagai sasaran/target. Menurut sejarahnya *Makiwara* berasal dari Okinawa salah satu kota di Jepang. (Nakayama:1980) menjelaskan latihan memukul ikatan jerami adalah jiwa dari karate dan tidak boleh diabaikan walau sehari pun. Kegunaan *makiwara*, untuk melatih ketepatan, kecepatan pukulan, menguatkan engsel dan persendian tangan. Gichin funakoshi menyatakan teknik memukul dengan *makiwara* Pukullah dengan pinggulmu bukan dengan tanganmu berarti bahwa pukulan yang dilakukan berawal dengan pinggul yang memutar sekitar dua atau tiga inchi kedepan lalu baru diikuti dengan tangan.

Punching pad adalah suatu target atau sasaran untuk melatih pukulan pada praktisi beladiri khususnya beladiri karate, *punching pad* ini sendiri berguna untuk melatih ketepatan, kecepatan, dan reflek pukulan

b. Faktor yang mempengaruhi latihan target tetap dan bergerak

1) Kecepatan

Kecepatan sendiri di bagi menjadi dua yaitu kecepatan aksi dan reaksi. Menurut Jonath & Krempel dalam Syafruddin (2011:124), Sajoto (1995:10) menyatakan bahwa reaksi *Reaction* adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf, atau filling lainnya. Seperti mengantisipasi datangnya bola. Jonath & Krempel dalam Syafruddin (2011:124) menyatakan kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optik dan taktil dengan cepat. Rangsangan akustik merupakan rangsangan yang diterima melalui indera pendengaran seperti bunyi pistol saat lari jarak pendek, ataupun bunyi pluit, tepukan tangan, dan sebagainya. Sedangkan rangsangan optik merupakan rangsangan yang diterima melalui indera penglihatan mata, seperti seseorang bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatuhnya dan mengikuti arah gerakan tersebut dengan bergerak maju mundur, ke kiri ataupun ke arah kanan. Bisa juga melalui rangsangan dengan menggunakan cahaya, bola, dan lain-lain. Sementara rangsangan taktil yaitu rangsangan yang diterima melalui indera peraba kulit, misalnya dengan sentuhan pada tangan, ataupun tepukan pada pundak tubuh bagian belakang.

3) Kekuatan Otot

Sebagaimana sudah dielaskan di atas bahwa kecepatan reaksi tidak bisa maksimal jika tidak mempunyai kekuatan otot yang memadai. Oleh

karena itu kekuatan otot yang kuat dan terlatih sangat di perlukan untuk mendapatkan kecepatan reaksi secara maksimal (Syafruddin, 2011:133).

5. Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki*

a. Hakikat Ketepatan

Ketepatan pada olahraga karate tidak sedominan ketepatan pada olahraga panahan atau *bowling*. Namun hal ini tidak akan ditinggalkan begitu saja karena pada waktu tertentu ketepatan akan turut menentukan keberhasilan dalam *kumite*, sebaliknya pada kata sedikit kebutuhannya atau bahkan tidak ada sama sekali. (Suharno HP:1985:40) ketepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak pada sasaran sesuai dengan tujuan. Sajoto (1995:9) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Apabila hal ini dimiliki seorang atlet akan memberikan beberapa keuntungan, prestasi akan lebih baik, gerakan lebih efisien dan efektif, mencegah terjadinya cedera dan mempermudah penguasaan teknik serta taktik. Pada *kumite*, jika lawan selalu pada posisi bergerak, kedepan, mundur ke samping, hal demikian tentunya sulit akan mempersulit atlet dalam usahanya melontarkan serangan pada sasaran. Sebaliknya, ketika diserang lawan secara bertubi-tubi ataupun saat atlet melakukan serangan dengan teknik tinggi yang sulit, agar berhasil ketepatan sangat diperlukan pada saat seperti ini. Ketiga hal tersebut sangat berkaitan dengan ketepatan seorang atlet yakni akan tetap mudah melakukan serangan dengan tepat walaupun lawan bergerak dengan sengaja untuk

membuyarkan konsentrasi. Atlet juga akan mudah memberikan serangan balik atau *counter* terhadap serangan lawan yang bertubi-tubi walaupun dengan satu lontaran. Disamping itu, dapat juga terhindar dari cedera atlet melakukan teknik sulit. Terutama pada gerakan loncatan dan mendarat. Saat itu, serangan dilakukan dengan cepat dan harus mendarat secara tepat dengan menggunakan penumpu yang tepat pula. Ketepatan memang tidak terpisah dengan kondisi fisik yang lain dalam pelaksanaan gerak. Walaupun pada dasarnya peran ketajaman indera lebih dominan, ternyata koordinasi mata, lengan dan mata kaki serta kaki lengan dan kelentukan tidak sedikit menyumbang ketika bermain. Kecuali itu ada hal lain yang dapat turut keberhasilan mempengaruhi keberhasilan ketepatan yaitu, kuat lemahnya gerakan (semakin cepat dan kuat gerakan, ketepatan semakin sulit dan sebaliknya), jauh dekatnya sasaran, ketelitian, ketenangan dan penguasaan teknik serta motivasi. Ciri latihan ketepatan adalah, harus ada sasaran atau target secara bertahap. Latihan dari gerakan pelan menuju gerakan yang cepat, sasaran beralih dari benda kecil, dari jarak dekat berubah menjadi jarak jauh dan dari sasaran yang diam hingga sasaran yang bergerak.

b. Pukulan *gyaku-tsuki*

Menurut FORKI (2005:19) pukulan yaitu salah satu inti dari gerakan olahraga karate yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus dinamakan *tsuki*. Sedangkan menurut Oyama dalam J.B. Sujoto (1996:54) mengemukakan: "Pukulan dalam karate hampir sama dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak benar, berarti karate kita juga kurang baik." Kepalan tangan yang merupakan tumpuan akhir dari pukulan harus dibentuk

secara benar sesuai dengan bentuk serangan pukulan yang dilakukan. Berikut adalah gambar cara membentuk kepalan tangan:



Gambar 1. Cara membentuk kepalan tangan
(Sumber :<http://inkadosemarang.wordpress.com/teknik/kihon/>)

Rahasia pukulan dalam karate terletak pada puntiran atau putaran yang dilakukan pada saat kontak terjadi. Hal ini dapat dipahami apabila kita pernah membuat lubang pada sesuatu dengan menggunakan keterampilan tangan. Hal penting lain adalah yang harus diingat ketika memukul tidak hanya dengan pergelangan tangan dan lengan saja, melainkan memukul seolah-olah dengan tenaga dari seluruh tubuh. Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan *gyaku-tsuki* sering disebut dengan pukulan terbalik. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor *kumite* atau pertarungan titik serangan terdapat pada perut. (Nakayama:1980) menjelaskan bahwa pukulan *gyaku-tsuki* yaitu pukulan kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan.



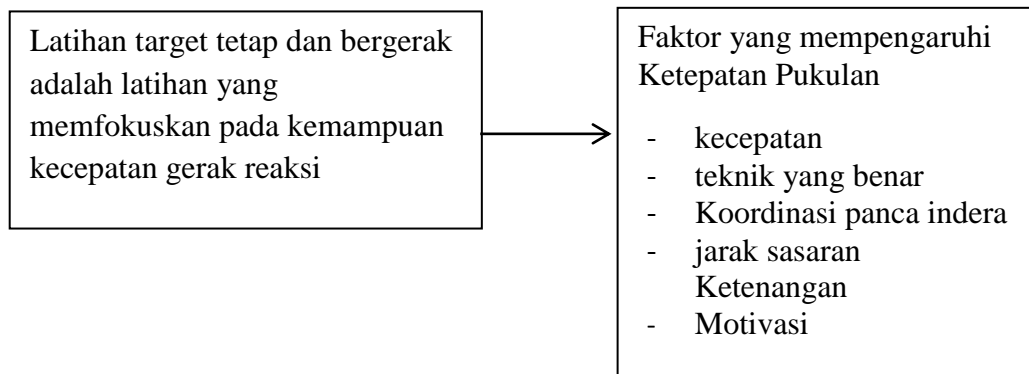
Gambar 2.(foto dokumentasi pribadi pukulan *gyaku-tsuki*)

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori maka dapat di jadikan suatu kerangka berfikir. Dalam olahraga karate pada nomor *kumite* selain mempunyai kecepatan dan kekuatan baik, Suatu ketepatan juga sangat diperlukan, karena pada *moment* tertentu ketepatan sangat berperan untuk mendapatkan suatu *point* pada saat pertandingan *kumite*. Ketepatan adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap sesuatu sasaran.Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (Sajoto 1995:9).

1. Latihan menggunakan target tetap dengan media *makiwara* sangat berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan dan kekuatan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Latihan menggunakan target bergerak dengan media *punching pad* sangat berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan dan kecepatan reaksi pukulan *gyaku-tsuki*.

Hal ini karena pada latihan menggunakan *makiwara* dan *punching pad* melibatkan kecepatan reaksi dan kekuatan otot-otot lengan yang di latih secara maksimal. Dengan demikian dugaan latihan target tetap dan bergerak berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.



C. Hipotesis

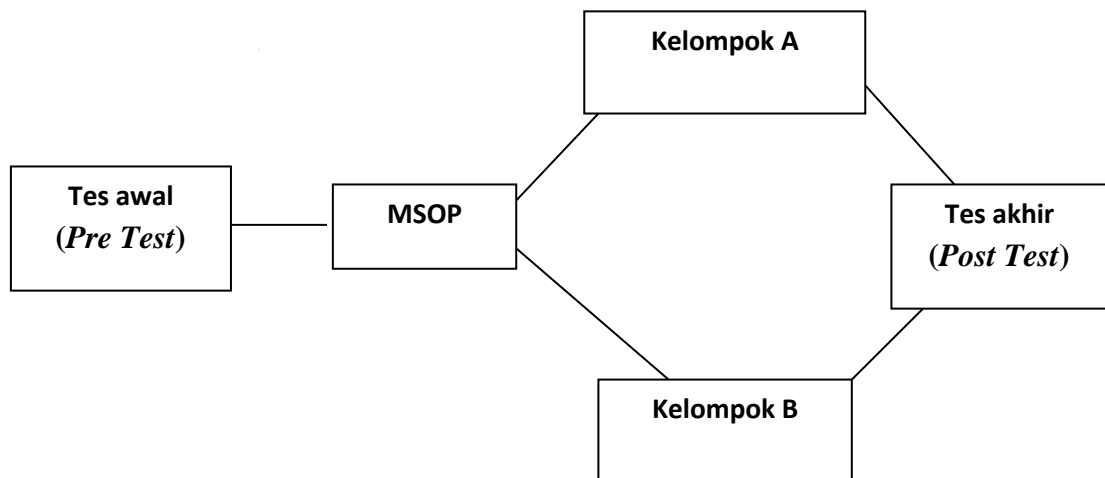
Dari berbagai masalah dalam penelitian perlu di buat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah di bahas maka hipotesis dapat dijelaskan:

1. Ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
3. Pengaruh latihan target bergerak lebih efektif dari pada latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain (*design*) penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan (Suharsimi Arikunto 2013: 90). Penelitian ini dilakukan dalam bentuk Metode penelitian eksperimen semu, Suharsimi Arikunto (2006: 272) menjelaskan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*two groups pre-test-post-test design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini dibutuhkan rancangan penelitian dengan pengambilan data awal *Pre-test* tes ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY. Setelah itu dilakukan perlakuan mengenai latihan target tetap. Kelompok A menggunakan alat makiwara sebagai target tetap dan kelompok B menggunakan alat *Punching pad* sebagai target bergerak dengan bantuan gerakan manusia. Setelah dilakukan latihan menggunakan target tetap dan bergerak selanjutnya di ambil data akhir *Post-test*, meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY. Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 3. *Two Group Pre-test-Post-test Design*
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*.

Pre-test : Testor memegang bola tenis, kemudian bola tenis di lempar ke arah *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* tepatnya di arah sasaran perut testor. Dilakukan sebanyak 10 kali berturut-turut. Tes dilakukan sebelum *testi* mendapatkan perlakuan (*treatment*).

Kelompok A: Perlakuan (*treatment*) melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dengan menggunakan sasaran target tetap *Makiwara*.

Kelompok B: Perlakuan (*treatment*) melakukan pukulan *gyku-tsuki* dengan menggunakan sasaran target bergerak *punching pad* dengan bantuan gerakan manusia.

Post-test : Testor memegang bola tenis, kemudian bola tenis di lempar ke arah 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* tepatnya di arah sasaran perut testor. Dilakukan sebanyak 10 kali berturut-turut.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel bebas yang ada di dalam penelitian ini adalah metode latihan target tetap dan bergerak, sedangkan variabel terikat adalah ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut

1. Target tetap, target tetap di sini adalah target sasaran yg menggunakan media *makiwara* untuk melakukan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Target bergerak, target bergerak di sini adalah target sasaran menggunakan alat *punching pad* dengan bantuan gerakan manusia.
3. Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*, dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang memukul dengan tepat sasaran yang di tuju.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Suharsimi Arikunto (2006:101) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007:55) populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Amura DIY yang berjumlah 25 orang.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:109) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yaitu sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi Sugiyono (2007:56). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011:85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) absensi kehadiran 75% , (2) atlet karate binaan Amura DIY, (3) berusia 14-16 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 2 tahun, (6) atlet sudah memegang sabuk biru atau coklat, (7) sudah pernah mengikuti pertandingan minimal 2 kali pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 atlet putra. Seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pre-test* nya, kemudian dipasangkan *matced* dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. Menurut (Sugiyono,2007:61) *Ordinal pairing* yaitu pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kemampuan yang merata.Tahap ini sebelumnya melakukan *pre-test* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pre-test* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A

diberi latihan target tetap menggunakan *makiwara* dan kelompok B diberi perlakuan latihan target bergerak menggunakan alat *punching pad* dengan bantuan gerakan manusia. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Ordinal Pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data supaya pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap , dan sistematis sehingga mudah diolah Suharsimi Arikunto (2006:136). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu tes ketepatan pukulan. Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali setiap atlet, dan dari data ini dapat diketahui bagaimana ketepatan dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* (Prihastono, 1994:76). Tes pengukuran ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Adapun prosedur tes ketepatan adalah sebagai berikut

- 1) Alat yang di gunakan adalah: lapangan atau tempat latihan, bola tenis, stopwatch, cones dan blangko penelitian untuk mencatat pukulan yang tepat dengan sasaran.
- 2) 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, di lakukan sebanyak 10 kali berturut-turut.
- 3) Penilaian: setelah tes dilakukan, diambil rata-rata dari tes, kemudian digolongkan. Jika sama dengan rata rata(X) = cukup, lebih satu diatas X = lebih dari cukup, lebih 2 diatas X = baik, dan lebih 3 diatas X =baik sekali. Dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Norma Penilaian Tes Ketepatan Pukulan

Norma	Kategori Penilaian
Dibawah rata-rata X	Kurang
Sama dengan X	Cukup
>1 dari X	Sedang
> 2 dari X	Baik
> 3 dari X	Sangat Baik

Sumber : Prihastono (1994:76)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang Penulis gunakan yaitu dengan teknik-teknik sebagai berikut:

1. Observasi

Untuk mengetahui secara langsung terhadap subjek penelitian yang akan diteliti sehingga dalam pengolahan data tidak direayasa.

2. Kepustakaan

Cara perpustakaan dipergunakan untuk mencari teori-teori penunjang yang sesuai dengan tujuan permasalahan dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui data secara langsung melalui suatu rangkaian *pretest* dan *posttest* yang dilakukan kepada para atlet.

- a. *Pretest*, yaitu tes awal yang dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan awal pukulan *gyaku-tsuki* sebelum diberikan program latihan.
- b. *Posttest*, adalah tes akhir yang dilaksanakan sesudah diberikan program latihan untuk mengetahui peningkatan kemampuan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

F. Teknik Analisa Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen dapat dikatakan tepat jika teruji tingkat validitasnya. (Saifuddin azwar, 2001:5) *logical validity* yaitu kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai. Menurut Arikunto (1999) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu tes. (Nursalam:2003) validitas

adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Ketrampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*, secara logika sudah memenuhi *logical validity*

b. Reliabilitas

Saifuddin Azwar (2001:6) menjelaskan reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrument tersebut sudah baik. Teknik reliabilitas menggunakan *test retest*, yaitu mengkorelasikan hasil tes pertama dengan tes kedua.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akandiolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X^2 : Chi-kuadrat

O_i : Frekuensi pengamatan

E_i : Frekuensi yang diharapkan

k: Banyaknya interval

Sumber: (Sugiyono, 2007)

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pre-test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *post-test*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t- tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagaiberikut (Sutrisno Hadi,1991:34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

rumus t-tes berhubungan dengan taraf signifikan 5% secara manual:

$$t_o = \frac{\left(\frac{\sum D}{N}\right)}{\left(\frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}\right)}$$

Keterangan:

ΣD = Jumlah beda/selisih antara skor Variabel I dan skor Variabel II

N = Jumlah sampel

SD_D = Deviasi Standar dari perbedaan antara skor Variabel I dan skor
Variabel II

(Hartono, 2012: 181)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet karate Amura DIY usia 14-16 tahun yang berjumlah 20 atlet. Lokasi latihan berada di Dojo Mutihan yang berada di banguntapan bantul dan di Dojo Bumiputera. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 maret 2018. *Pretest* di ambil pada tanggal 21 maret 2018 dan *posttest* di laksanakan pada tanggal 7 Mei 2018. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi dalam 1 minggu yaitu pada hari senin, rabu dan minggu.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet Karate Amura DIY. Dengan kelompok A menggunakan target tetap dan kelompok B menggunakan target bergerak, Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet Karate Amura DIY. Hasil dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Data ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target tetap *pre-test* dan *post-test*

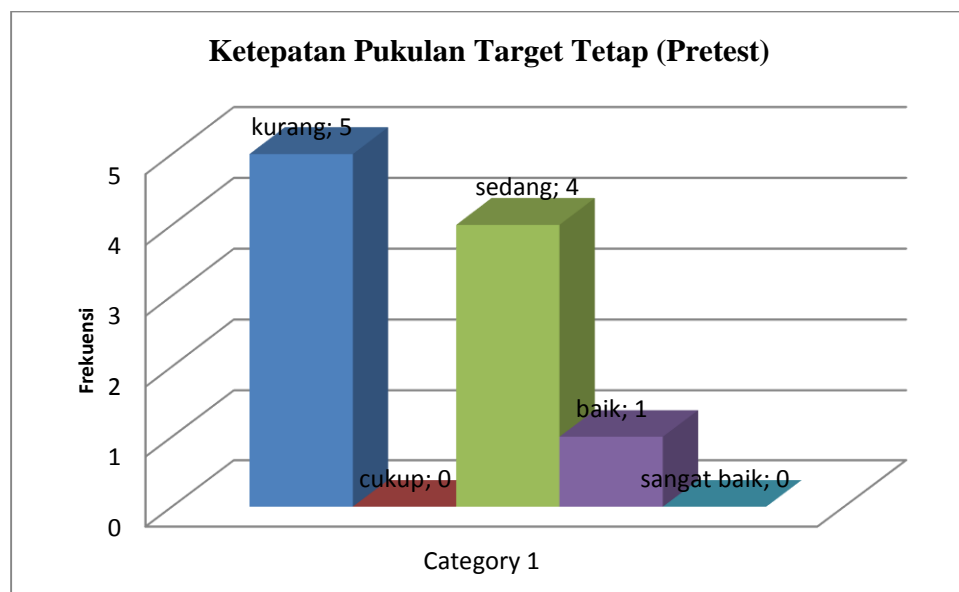
Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan target tetapsaat *pretest* dari 10 anak diperoleh nilai maksimum = 0,00, nilai minimum = 3,0, rata-rata (*mean*) = 1,4, *median* = 1,5, *modus* sebesar = 2; *standart deviasi* = 0,96. Hasil penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet Karate

Amura DIY dengan latihan target tetap dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target tetap saat *Pre-test*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$X > 4,4$	0	0
Baik	$X > 3,4$	1	10
Sedang	$X > 2,4$	4	40
Cukup	1,4	0	0
Kurang	$< 1,4$	5	50
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target tetap saat *pre-test*

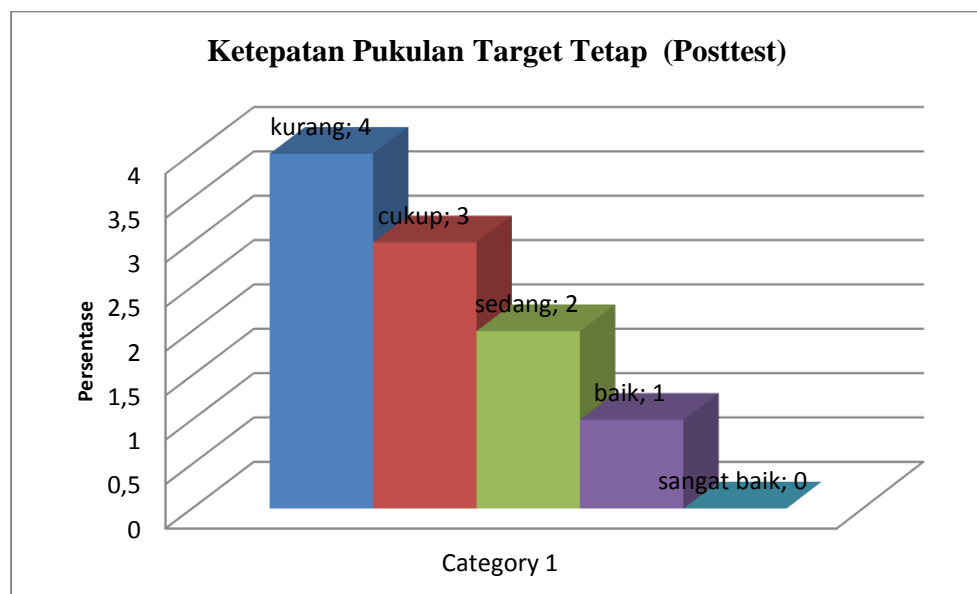
Sedangkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan target tetap saat *post-test* dari 10 anak diperoleh nilai maksimum = 1, nilai minimum = 4, rata-rata (*mean*) = 2, *median* = 2, *modus* sebesar = 1; *standart deviasi* = 1,05. Hasil penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet Karate

Amura DIY dengan latihan target tetap saat *posttest* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4. Data ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target tetap saat *post-test*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$X > 5$	0	0
Baik	$X > 4$	1	10
Sedang	$X > 3$	2	20
Cukup	2	3	30
Kurang	< 2	4	40
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target tetap saat *post-test*

Hasil dari statistik data penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan target tetap nilai rata-rata *pretest* sebesar 1,4, dan rata-rata *posttest* sebesar 2. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet

Karate Amura DIY dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{0,6}{1,4} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 42,8 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan target tetap terhadap diperoleh sebesar 42,8 %.

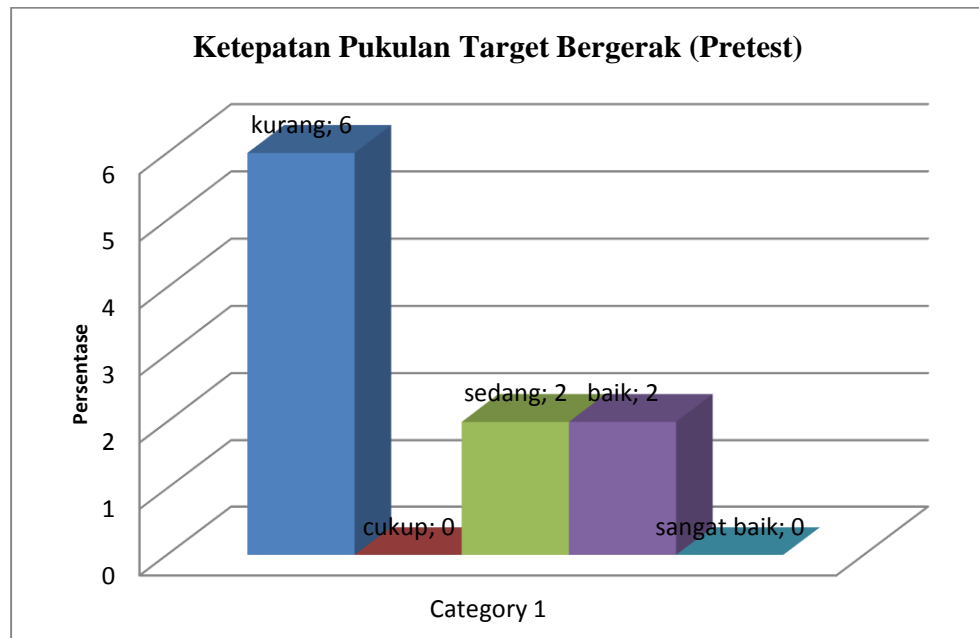
b. Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak *pre-test* dan *post-test*

Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan bergeraksaat pretest dari 10 anak diperoleh nilai maksimum = 0, nilai minimum = 3, rata-rata (*mean*) = 1,4, *median* = 1, *modus* sebesar = 1; *standart deviasi* = 1,07. Hasil penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak terhadap pada atlet karate Amura DIY dalam penniselitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak Saat *pre-test*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	X > 4,4	0	0
Baik	X > 3,4	2	20
Sedang	X > 2,4	2	20
Cukup	1,4	0	0
Kurang	< 1,4	6	60
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



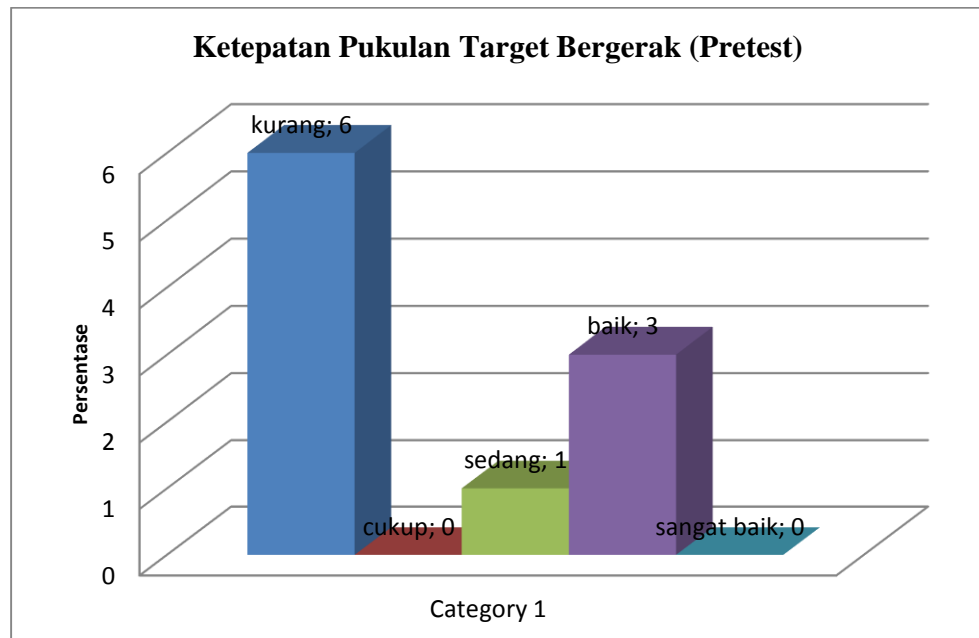
Gambar 6. Diagram ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak saat *pre-test*

Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan bergerak saat *posttest* dari 10 anak diperoleh nilai maksimum =1, nilai minimum =4, rata-rata (*mean*) =2,4, *median* = 2, *modus* sebesar = 1; *standart deviasi* = 1,26. Hasil penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak terhadap pada atlet Karate Amura DIY dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak saat *post-test*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$X > 5,4$	0	0
Baik	$X > 4,4$	3	30
Sedang	$X > 3,4$	1	10
Cukup	2,4	0	0
Kurang	$< 2,4$	6	60
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak saat *post-test*

Hasil statistik penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet karate Amura DIY dengan latihan target bergerak diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 1,4, dan rata-rata *posttest* sebesar 2,4. Untuk mengetahui besarnya peningkatan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan bergerak dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{1}{1,4} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 71,42 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan Ketepatan Pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY dengan latihan target bergerak diperoleh sebesar 71,42 %.

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada Bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika *chi-kuadrat* hitung <*chi-kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung >*chi-kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

		Df	χ^2 tabel	χ^2 Hit	P	Keterangan
Ketepatan Pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan latihan tetap	<i>Pretest</i>	3	7,81	2,000	0,572	Normal
	<i>Posttest</i>	3	7,81	2,000	0,572	Normal
Ketepatan Pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan latihan bergerak	<i>Pretest</i>	5	11,1	1,200	0,753	Normal
	<i>Posttest</i>	5	11,1	1,200	0,753	Normal

Hasil pada tabel di atas, diketahui data-data hasil diperoleh nilai χ^2 hitung < χ^2 tabel, jadi dapat disimpulkan data-data berdistribusi normal.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika F

hitung < F_{tabel} test dinyatakan homogen, jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F table	F hit	P	Keterangan
Ketepatan Pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	1:18	4,26	0,100	0,910	Homogen
Ketepatan Pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	1:18	4,26	0,668	0,425	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY diperoleh nilai $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

b. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t *paired sample t test* dan uji-t *independent sample t test* pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

1) *paired sample t test*

Hasil uji-t *paired sample t test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	9	2,262	2,714	0,024	0,05
pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	9	2,262	3,873	0,004	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pertama telah diperoleh nilai $t_{hitung} (2,714) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,024) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan “ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY”.

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* kedua telah diperoleh nilai $t_{hitung} (3,873) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan “ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* Pada Atlet Karate Amura DIY”

2) *Independent sample t test*

Hasil uji -*t Independent sample t test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji *t Independent sample t test*

ketepatan pukulan <i>gyaku-Tsuki</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Pretest	9	2,262	0,000	17,799	0,05
Posttest	9	2,262	0,768	17,433	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji *t independent sampel t test* diperoleh nilai- nilai $t_{hitung} < t_{tabel} (2,262)$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang signifikan hasil latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate amura DIY. Hasil tersebut menunjukkan jika kedua latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* akan

tetapi hasil dari perbedaan pengaruh antara keduanya latihan tidak terlalu signifikan.

B. Pembahasan

Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan *gyaku-tsuki* sering disebut dengan pukulan terbalik. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor *kumite* atau pertarungan titik serangan terdapat pada perut. Dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* akurasi atau ketepatan sangat diperlukan, hal tersebut dikarenakan dengan ketepatan yang baik maka target sasaran pukulan akan tercapai dan atlet bisa memperoleh point dalam pertandingan *kumite*.

Ketepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak pada sasaran sesuai dengan tujuan. Sajoto (1995:9) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Apabila hal ini dimiliki seorang atlet akan memberikan beberapa keuntungan, prestasi akan lebih baik, gerakan lebih efisien dan efektif, mencegah terjadinya cedera dan mempermudah penguasaan teknik serta taktik. Untuk meningkatkan ketepatan Pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet maka diperluan latihan yang baik untuk meningkatkan ketepatan. Salah satunya adalah latihan

ketepatan dengan target tetap maupun target bergerak. Latihan pukulan dengan target tetap dan bergerak tersebut di harapkan dapat meingkatkan keetepatan pukulan *gyaku-tsuki* bagi atlet.

Dalam berlatih suatu beladiri sangat diperlukan suatu alat untuk menunjang kegiatan berlatih, alat itu adalah target tetap, target tetap ini sudah sangat terkenal di kalangan praktisi beladiri karate, alat tersebut adalah *makiwara*, kemudian alat target bergerak adalah *punching pad*. *Makiwara* berasal dari dua kata yaitu *maki* yang berarti bungkusan atau gulungan dan *wara* yang berarti jeramijadi secara harfiah *makiwara* berarti jerami, *Makiwara* adalah tiang dari papan yang ditanam kedalam tanah dimana bagian atasnya dililit jerami sebagai sasaran/target.

Untuk meningkatkan ketepatan pada ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dapat menggunakan latihan target. Berdasarkan hasil analisisi uji t pertama diperoleh nilai $t_{hitung} (2,714) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,024) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY, besarnya pengaruh yang diberikan sebesar 42,8 %.

Sedangkan uji t kedua diperoleh nilai $t_{hitung} (3,873) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY”, besarnya pengaruh yang diberikan sebesar 71,42 %.

Berdasarkan hasil persentase peningkatan hasil ketepatan diketahui bahwa ketepatan dengan latihan target bergerak mempunyai peningkatan lebih besar

dibandingkan dengan latihan yang menggunakan target tetap tetap. Hal tersebut dikarenakan dengan target bergerak atlet dilatih untuk bisa melatih ketepatan saat bertanding. Hal tersebut sangat penting karena dalam pertandingan karate lawan selalu dalam posisi bergerak sehingga *insting* haruslah dilatih sehingga atlet mempunyai ketepatan pukulan yang baik dalam melakukan pukulan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

1. Ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY. Dengan peningkatan presentase sebesar 42,8 %
2. Ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY. Dengan peningkatan presentase sebesar 71,42 %.
3. Metode latihan target bergerak lebih efektif dari pada latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Amura DIY. Dengan selisih rata-rata *post-test* 2,4.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih karate Amura DIY mengenai data hasil penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Hasil penelitian diketahui adanya perbedaan pengaruh latihan target tetap dan Bbrgerak,dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dan efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mempunyai mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:


1. Bagi peserta yang mempunyai ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* kurang baik dapat meningkatnya dengan latihan target tetap dan bergerak.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan target tetap dan bergerak sebagai model latihan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Danardono. (2006). Sejarah, Etika, dan Filososfi Karate. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23.
- FORKI, 2005. *Pedoman Karate*. Studio 3 Plus.
- Hartono, 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- <http://amurawikf.blogspot.co.id/2009/03/sejarah-singkat-amura-karate-do.html>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Makiwara>
- <https://Karateamurakediribersemi.wordpress.com/2011/02/04/history-of-karate/>
- Josef Nossek. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- M. Nakayama (1980). *Karate Terbaik*. (Alih Bahasa Drs Sabeth Muchsin). Jakarta Pusat: P. T. Indira.
- Prihastono, Arief, 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo: CV. Aneka.
- Sujoto, J.B. 1996. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalm Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Dangsina, M. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.

LAMPIRAN

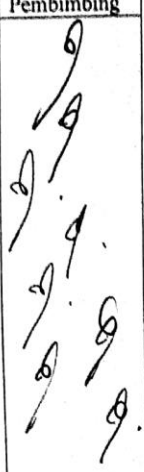
Lampiran 1. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dewangga Yudhistira
 NIM : 14602241005
 Pembimbing : Dra. Endang Rini Sukanti, M. S.

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	20-20-2018	- Skripsi ini akan saya selesaikan 2 bulan - Baca tata tulis skripsi	
2.	6-3-2018	- identifikasi diambil dari latar belakang - Rumusan masalah - Peleajari metode	
3.	27/3/2018	Bab 1 dan 2 di kerani dibetulkan tata tulis dan isi permasalahannya	
4.	13/5/2018	Perjlanan siap ambil data (treatment)	
5.	24/5/2018	koreksi bab III dan IV	
6.	25/6-2018	Pembahasan dan kesimpulan	
7.	26/6-2018	Koreksi bab 5	
8.	26/6-2018	Koreksi akhir	

Kajur PKL,

**). Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 5.47/UN.34.16/PP/20118.

24 Mei 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih Dojo Amura
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dewangga Yudhistira
NIM : 14602241005
Program Studi : PKO.
Dosen Pembimbing : Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP : 196004071986012001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 21 Maret s/d 30 April 2018
Tempat : Dojo Amura DIY, Mutihan Wirokerten Banguntapan Bantul.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dr. Iwan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3.Surat Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Dra Endang Rini Sukanti, M.S.

NIP : 19600407196012001

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Dewangga Yudhistira

NIM : 14602241005

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan
gyaku-tsuki

Setelah dilakukan kajian atas instrument TA tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 19 maret 2018

Validator



Dr. Dra Endang Rini Sukanti, M.S.

NIP: 19600407196012001

Catatan:

- Beri tanda y

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

- Nama mahasiswa : Dewangga Yudhistira
 NIM : 14602241005
 Judul TA : Pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*





No.	Waktu/Tanggal	Jenis Masukan/Saran	Keterangan
		<i>Instrumen Judok di lakukan Revisi Alaka layok Clut di treatment kan</i>	

Yogyakarta, 19 maret 2018
Validator,



Dr. Dra Endang Rini Sukamti, M.S
NIP : 19600407196012001

Lampiran 4. Surat Keterangan

	PENG.PROV. AMURA KARATE-DO INDONESIA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA	
Mutihan RT 01 Wirokerten Banguntapan Bantul D.J.Yogyakarta 55194 Telp. 08156875835		
SURAT KETERANGAN		
Yang bertanda tangan di bawah ini :		
Nama	:	Ginting Irwansyah, Sensei
Sebagai	:	Pengurus Pengprov AMURA DIY
Menerangkan bahwa :		
Nama	:	Dewangga Yudhistira
NIM	:	14602241005
Program Studi	:	PKO
Jenjang	:	S1
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
<p>Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian tentang "Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-tsuki" di perguruan karate AMURA DIY pada tanggal 21 Maret s/d 30 April 2018.</p> <p>Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
<p>Yogyakarta, 6 Juni 2018 Pengurus Provinsi AMURA Karate-do Indonesia DIY Ketua Harian.</p>  Ginting Irwansyah, Sensei		
		

Lampiran 5. Presensi

NO	NAMA	KEHADIRAN																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	DIMAS	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	RIFKI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	ROBI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	NAZALELANG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	ADRIANUS	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	EGI ADNAN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	LINTANG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	YOGI RYAN P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	A MUNIF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	TYO	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	BIMA HARYA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	M. WILDAN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	ARYA TRIKA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	WAHYU H	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	ERVAN K	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	IKHWAN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	DANUTIRTA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	DONITIRTA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	ADITYA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	MALIK	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 6. Kesanggupan Mengikuti Treatment

	NAMA	JENIS KELAMIN	USIA	LAMA LATIHAN	Sanggup Ya/tidak
	DIMAS	L	15	8 TAHUN	YA
2	RIFKI ROZAKI	L	16	11 TAHUN	YA
3	ROBI FATULLAH	L	15	10 TAHUN	YA
4	NAZALELANG	L	15	8 TAHUN	YA
5	ADRIANUS ARYA	L	15	8 TAHUN	YA
6	EGI ADNAN	L	16	11 TAHUN	YA
7	LINTANG PRADANA	L	16	10 TAHUN	YA
8	YOGI RYAN P	L	16	7 TAHUN	YA
9	ABDUL MUNIF	L	16	11 TAHUN	YA
10	TYO	L	16	10 TAHUN	YA
11	BIMA HARYA	L	16	8 TAHUN	YA
12	M. WILDAN AKBAR	L	16	6 TAHUN	YA
13	ARYA TRIKABUMI	L	16	3 TAHUN	YA
14	WAHYU HANIF SAPUTRA	L	16	6 TAHUN	YA
15	ERVAN KURNIA A	L	16	3 TAHUN	YA
16	IKHWAN PRATAMA D	L	16	3 TAHUN	YA
17	DANUTIRTA	L	16	2 TAHUN	YA
18	DONITIRTA	L	16	2 TAHUN	YA
19	STEFANUS ADITYA	L	16	4 TAHUN	YA
20	ABDUL MALIK	L	16	5 TAHUN	YA

Lampiran 7. Jadwal Pemberian Treatment

No	Hari/tanggal	Materi	Tempat
1	Rabu 21-maret-2018	Pre-test	Dojo MutihanBantul
2	Minggu 25-maret-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
3	Senin 26-maret-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
4	Rabu 28-maret-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Mutihan Bantul
5	Minggu 1-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
6	Senin 2-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
7	Rabu 4-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Mutihan Bantul
8	Minggu 8-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
9	Senin 9-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
10	Rabu 11-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Mutihan Bantul
11	Minggu 15-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
12	Senin 16-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
13	Rabu 18-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Mutihan Bantul
14	Minggu 22-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
15	Senin 23-april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
16	Rabu 25- april-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Mutihan Bantul
17	Minggu 6-mei-2018	Treatment <i>gyaku-tsuki</i>	Dojo Bumiputera
18	Senin 7-mei-2018	Post- test	Dojo Bumiputera

Lampiran 8 .Ordinal Pairing

NO	NAMA	KELOMPOK
1	DIMAS	A
2	RIFKI	B
3	ROBI	B
4	ELANG	A
5	ADRIANUS	A
6	EGI	B
7	LINTANG	B
8	RIAN	A
9	MUNIF	A
10	TYO	B
11	BIMA	B
12	ABDUL	A
13	AKBAR	A
14	ARYA	B
15	WAHYU	B
16	ERVAN	A
17	IKHWAN	A
18	DANU	B
19	DANI	B
20	ADITYA	A

Lampiran 9. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok A				Kelompok B			
NO	NAMA	pretest	Posttest	NO	NAMA	pretest	Posttest
1	Dimas	3	3	1	Rifki	3	3
2	Elang	2	3	2	Robi	3	4
3	adrianus	2	2	3	Egi	2	4
4	Rian	2	2	4	Lintang	2	4
5	Munif	2	4	5	Tyo	1	1
6	Malik	1	1	6	Bima	1	1
7	Akbar	1	2	7	Arya	1	2
8	Ervan	1	1	8	Wahyu	1	2
9	Ikhwan	0	1	9	Danu	0	2
10	Aditya	0	1	10	Dani	0	1

Lampiran 10. Deskripsi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Statistics			
		Pretest (tetap)	Posttest (tetap)
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		1,4000	2,0000
Median		1,5000	2,0000
Mode		2,00	1,00
Std. Deviation		,96609	1,05409
Minimum		,00	1,00
Maximum		3,00	4,00
Sum		14,00	20,00

Pretest (tetap)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	,00	2	20,0	20,0
	1,00	3	30,0	50,0
Valid	2,00	4	40,0	90,0
	3,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Posttest (tetap)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1,00	4	40,0	40,0
	2,00	3	30,0	70,0
Valid	3,00	2	20,0	90,0
	4,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Statistics			
		Pretest (bergerak)	Posttest (Bergerak)
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		1,4000	2,4000
Median		1,0000	2,0000
Mode		1,00	1,00 ^a
Std. Deviation		1,07497	1,26491
Minimum		,00	1,00
Maximum		3,00	4,00
Sum		14,00	24,00

Pretest (bergerak)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
,00	2	20,0	20,0	20,0
1,00	4	40,0	40,0	60,0
Valid 2,00	2	20,0	20,0	80,0
3,00	2	20,0	20,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Posttest (Bergerak)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	3	30,0	30,0	30,0
2,00	3	30,0	30,0	60,0
Valid 3,00	1	10,0	10,0	70,0
4,00	3	30,0	30,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 11. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas Chi-Square Test

Pretest (tetap)

	Observed N	Expected N	Residual
,00	2	2,5	-,5
1,00	3	2,5	,5
2,00	4	2,5	1,5
3,00	1	2,5	-1,5
Total	10		

Posttest (tetap)

	Observed N	Expected N	Residual
1,00	4	2,5	1,5
2,00	3	2,5	,5
3,00	2	2,5	-,5
4,00	1	2,5	-1,5
Total	10		

Test Statistics

	Pretest (tetap)	Posttest (tetap)
Chi-Square	2,000 ^a	2,000 ^a
Df	3	3
Asymp. Sig.	,572	,572

a. 4 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2,5.

NPar Tests Chi-Square Test

Pretest (bergerak)

	Observed N	Expected N	Residual
,00	2	2,5	-,5
1,00	4	2,5	1,5
2,00	2	2,5	-,5
3,00	2	2,5	-,5
Total	10		

Posttest (Bergerak)

	Observed N	Expected N	Residual
1,00	3	2,5	,5
2,00	3	2,5	,5
3,00	1	2,5	-1,5
4,00	3	2,5	,5
Total	10		

Test Statistics

	Pretest (bergerak)	Posttest (Bergerak)
Chi-Square	1,200 ^a	1,200 ^a
Df	3	3
Asymp. Sig.	,753	,753

a. 4 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2,5.

**Uji Homogenitas
Oneway**

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pukulan gyaku-tsuki (Diam)	,100	1	18	,910
pukulan gyaku-tsuki (Bergerak)	,668	1	18	,425

ANOVA

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
pukulan gyaku-tsuki (Diam)	Between Groups	1,800	1	1,800	,201	
	Within Groups	18,400	18	1,022		
	Total	20,200	19			
pukulan gyaku-tsuki (Bergerak)	Between Groups	5,000	1	5,000	,073	
	Within Groups	24,800	18	1,378		
	Total	29,800	19			

Lampiran 12. Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest (tetap)	1,4000	10	,96609	,30551
Posttest (tetap)	2,0000	10	1,05409	,33333

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest (tetap) & Posttest (tetap)	10	,764	,010

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 Pretest (tetap) - Posttest (tetap)	,60000	,69921	,22111	1,10018

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference
					Upper
Pair 1 Pretest (tetap) - Posttest (tetap)	,09982	2,714	9	,024	

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest (bergerak)	1,4000	10	1,07497	,33993
Posttest (Bergerak)	2,4000	10	1,26491	,40000

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest (bergerak) & Posttest (Bergerak)	10	,768	,009

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower

Pair 1	Pretest (bergerak) - Posttest (Bergerak)	1,00000	,81650	,25820	-1,58409
--------	--	---------	--------	--------	----------

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (bergerak) - Posttest (Bergerak)	,41591	3,873	9	,004

Lampiran 13. Uji Independent Samples Test

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest Tetap	10	1,4000	,96609	,30551
Pretest Bergerak	10	1,4000	1,07497	,33993

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
Pretest	Equal variances assumed	,124	,729	,000	18
	Equal variances not assumed			,000	17,799

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pretest	Equal variances assumed	1,000	,00000	,45704	,96021

Equal variances not assumed	1,000	,00000	,45704	,96099
-----------------------------	-------	--------	--------	--------

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
Pretest	Equal variances assumed	,96021
	Equal variances not assumed	,96099

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest Tetap	10	2,0000	1,05409	,33333
Posttest Bergerak	10	2,4000	1,26491	,40000

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
Posttest	Equal variances assumed	1,114	,305	,768	18
	Equal variances not assumed			,768	17,433

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Posttest	Equal variances assumed	,452	,40000	,52068
	Equal variances not assumed	,453	,40000	,52068

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	1,49392	,69392
	Equal variances not assumed	1,49647	,69647

Lampiran 14 T Tabel

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816

Lampran 15. Program Latihan

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan	: 1	Tempat	: Dojo Amura DIY
Obyek	: Atlet karate Amura DIY		
jumlah	: 10		
Time/Durasi	: 60 menit	Lama Program	: 16 kali
Perlengkapan	: 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Blangko	Jenis Latihan	: Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
		Intensitas	: tinggi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x XXXXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	20'	x XXXXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	25' 4 set @ 10 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5'	x XXXXXXXXXX	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x XXXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 2	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	20'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	25' 4 set @10 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	X XXXXXXXXX	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 3	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	20'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	25' 5set @ 10 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5 menit	X XXXXXXXXX	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan	: 4	Tempat	: Dojo Amura
Obyek	: Atlet karate Amura DIY		: DIY
Jumlah	: 10	Lama Program	: 16 kali
Time/Durasi	: 60 menit		
Perlengkapan	: 1. Peluit	Jenis Latihan	: Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
	2. Cones	Intensitas	: tinggi
	3. Stopwatch		
	4. blangko		

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 5 set @10 kali	X x x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	X xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan	: 5	Tempat	: Dojo Amura
Obyek	: Atlet karate Amura DIY		: DIY
Jumlah	: 10	Lama Program	: 16 kali
Time/Durasi	: 60 menit		
Perlengkapan	: 1. Peluit	Jenis Latihan	: Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
	2. Cones	Intensitas	: tinggi
	3. Stopwatch		
	4. blangko		

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 6 set @10 kali	X x x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	X XXXXXXXXX	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 6	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam ditempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 6 set @10 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	X XXXXXXXXXX	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 7	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 6 set @10 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan	: 8	Tempat	: Dojo Amura
Obyek	: Atlet karate Amura DIY		: DIY
Jumlah	: 10	Lama Program	: 16 kali
Time/Durasi	: 60 menit		
Perlengkapan	: 1. Peluit	Jenis Latihan	: Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
	2. Cones	Intensitas	: tinggi
	3. Stopwatch		
	4. blangko		

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 6 set @10 kali	X x x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 9	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
Perlengkapan : 1. Peluit	Intensitas : tinggi
2. Cones	
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 7 set @ 10 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5'	X Xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 10	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 7 set @ 10 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5 menit	X XXXXXXXXX	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 11	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30' 8 set @ 8 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5'	X XXXXXXXXX	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan	: 12	Tempat	: Dojo Amura
Obyek	: Atlet karate Amura DIY		: DIY
Jumlah	: 10	Lama Program	: 16 kali
Time/Durasi	: 60 menit		
Perlengkapan	: 1. Peluit	Jenis Latihan	: Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
	2. Cones		
	3. Stopwatch	Intensitas	: tinggi
	4. blangko		

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Straching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30 ' 8 set @ 6 kali	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	20 menit	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 13	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
Perlengkapan : 1. Peluit	Intensitas : tinggi
2. Cones	
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	20 detik 2 set	X x x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	10'	x xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan : 14	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	15 detik @ 4 set	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	20 menit	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan	: 15	Tempat	: Dojo Amura
Obyek	: Atlet karate Amura DIY		: DIY
Jumlah	: 10	Lama Program	: 16 kali
Time/Durasi	: 60 menit		
Perlengkapan	: 1. Peluit	Jenis Latihan	: Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
	2. Cones		
	3. Stopwatch	Intensitas	: tinggi
	4. blangko		

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat.gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	30 detik 2 set	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	10'	X xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *makiwara*/target tetap

Pertemuan	: 16	Tempat	: Dojo Amura
Obyek	: Atlet karate Amura DIY		: DIY
Jumlah	: 10	Lama Program	: 16 kali
Time/Durasi	: 60 menit	Jenis Latihan	: Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
Perlengkapan	: 1. Peluit	Intensitas	: tinggi
	2. Cones		
	3. Stopwatch		
	4. blangko		

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>makiwara</i>	15' 1 set	X x x x x x x x x x	Atlet melakukan pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan arah sasaran menggunakan <i>makiwara</i> /target tetap
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	10 '	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 1	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
jumlah : 10	
Time/Durasi : 60 menit	Lama Program : 16 kali
Perlengkapan : 5. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
6. cones	Intensitas : tinggi
7. Stopwatch	
8. Blangko	

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	20'	x xxxxxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>punching pad</i>	25' 4 set @ 10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthcing 	5'	x xxxxxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 2	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
Perlengkapan : 1. Peluit	Intensitas : tinggi
2. Cones	
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	20'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i> dengan media <i>punching pad</i>	25' 4 set @10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 3	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
Perlengkapan : 1. Peluit	Intensitas : tinggi
2. Cones	
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	X XXXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	20'	x xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	25' 5set @ 10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5 menit	x xxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 4	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 6 set @10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 5	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 6 set @10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 6	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 6 set @10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 7	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 6 set @10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 8	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	
3. Stopwatch	Intensitas : tinggi
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 6 set @10 kali	X * x x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 9	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 7 set @ 10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5'	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 10	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam ditempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 7 set @ 10 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	5 menit	x xxxxxxxxx	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 11	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
Perlengkapan : 1. Peluit	Intensitas : tinggi
2. Cones	
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30' 8 set @ 6 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	5'	x xxxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 12	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
Perlengkapan : 1. Peluit	Intensitas : tinggi
2. Cones	
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30 ' 8 set @ 6 kali	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	x xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 13	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	20 detik 2 set	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	10'	X XXXXXXXXX	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 14	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	15 detik @ 4 set	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	x xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 15	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x XXXXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	30 detik 2 set	X * x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing 	10'	X XXXXXXXXXX	dipandu strecthing
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x XXXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan *punching pad*/target bergerak

Pertemuan : 16	Tempat : Dojo Amura
Obyek : Atlet karate Amura DIY	DIY
Jumlah : 10	Lama Program : 16 kali
Time/Durasi : 60 menit	
Perlengkapan : 1. Peluit	Jenis Latihan : Teknik <i>gyaku-tsuki</i>
2. Cones	Intensitas : tinggi
3. Stopwatch	
4. blangko	

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	x xxxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	15'	x xxxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : melakukan teknik pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	15 detik 1 set	X * x x x x x x x x x x	Atlet menunggu gerakan target bergerak, setelah target di gerakkan atlet secepatnya mengeluarkan pukulan <i>gyaku-tsuk</i>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	10 '	x xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	x xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Gambar 8.

Gambar Pretest



b. Gambar *posttest*





c. Gambar treatment target bergerak





d. gambar treatment target tetap



