

## IMPLEMENTASI METODE LATIHAN TARGET TETAP DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA ATLET PUTRA CLUB KARATE DOJOTUNGGUL SRAGEN

Dwi Gunadi<sup>1</sup>, Danang Adi Kusuma<sup>2</sup>, Rustam Yulianto<sup>3</sup>, Herrywansyah<sup>4</sup>, Totong Umar<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<sup>2</sup>[danang.kusuma@lecture.utp.ac.id](mailto:danang.kusuma@lecture.utp.ac.id)

### Abstract

*Fixed target practice is very effective for increasing the accuracy of the gyaku tsuki shot because the athlete learns a basic technique exercise which is carried out continuously, and is carried out repeatedly, causing automatic motion which is then combined with other parts, practiced together until completely mastered. , thus causing an increase in the accuracy of the gyaku tsuki's stroke to be more optimal. This is the main factor in the formation of an increase in the accuracy of the gyaku tsuki's strokes. By increasing the accuracy of a good gyaku tsuki shot, it will support an increase in the accuracy of a more optimal gyaku tsuki shot. From one side, the athlete's moving target training method emphasizes that each part is mastered well first and then proceed with the next technique which also prioritizes physical conditions and basic hitting techniques so that students who are just learning will be more perfect and good in their movements thus enabling increased accuracy. gyaku tsuki punch.*

*From this community service activity it can be concluded that:*

*1. Implementation of the gyaku tsuki hitting training model, fixed and moving target exercises helps the performance of dojutunggal karate athletes in Sragen. 2. Trainers and assistant trainers can more easily make medium-term development training programs in producing maximum physical condition and technical abilities in Sragen dojutunggal.*

**Keywords:** Fixed Target, Moving, Blow GyakuTsuki

### Abstrak

Latihan target tetap sangat efektif untuk peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki karena atlet mempelajari suatu latihan teknik dasar yang dilakukan secara terus menerus, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan gerak otomatis yang kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki. Dengan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki yang baik, maka akan mendukung peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode latihan target bergerak atlet menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik kemudian baru dilanjutkan dengan teknik berikutnya yang juga tetap mengedepankan kondisi fisik dan teknik dasar pukulan sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki.

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi model latihan pukulan gyaku tsuki latihan target tetap dan bergerak membantu prestasi atlet karate dojutunggal sragen. 2. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada dojutunggal sragen.

**Kata Kunci :** Target Tetap, Bergerak, Pukulan GyakuTsuki

Submitted: 2023-07-18

Revised: 2023-07-24

Accepted: 2023-07-28

### Pendahuluan

Semua manusia pastilah memiliki prinsip berbeda yang membuat mereka bertahan untuk hidup. Tanpa kita sadari hal tersebut merupakan seni beladiri. Hidup merupakan suatu proses yang tanpa henti untuk mencapai sebuah tujuan yang kita impikan. Tidak semua proses tersebut dapat berupa tindakan nyata, tetapi sesuatu yang dapat didengar maupun dilihat dengan jelas melalui suara dari pikiran dan hati diri kita sendiri. Seorang karateka wajib menemukan jati dirinya untuk

mencapai kesempurnaan melalui konsentrasi dan pengarahan energi dalam pembentukan kebenaran pribadinya.

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang dapat membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik dengan adanya disiplin ilmu yang selalu diterapkan dalam setiap tradisi karate. Yang merupakan beladiri keras dengan menggunakan teknik – teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan yang menggunakan kuda – kuda yang kokoh. Dibutuhkan kesiapan fisik dan mental yang memadai. Penguasaan teknik dasar karate mempunyai peran penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kedua komponen ini saling mempengaruhi satu sama lain. Dengan fisik yang memadai tentunya seorang karateka dapat melakukan teknik dengan lebih sempurna.

Pukulan atau tsuki merupakan salah satu teknik serangan yang berperan penting dalam karate, yang umumnya digunakan untuk sasaran yang lurus kedepan. Dengan meluruskan lengan yang diputar kearah dalam atau disodokkan tepat pada sasaran.

Suatu serangan pukulan tergantung pada tiap – tiap sasaran dan dikenal dalam beberapa teknik yaitu pukulan lurus keatas (jodanchokuzuki), pukulan lurus kedepan (gyakutsuki), pukulan lurus ketengah (chudanchokuzuki), dan pukulan lurus kebawah (gedanchokuzuki). Pada dasarnya pukulan gyaku-zuki dilakukan dengan tiba – tiba disertai tarikan yang dilakukan secara cepat. M. Nakayama mengatakan (1980:66). “the pairing of force adalah ketepatan yang timbul sebagai akibat dari proses aksireaksi” . Yang mempunyai arti makin kuat tangan ditarik kearah badan (aksi), maka makin kuat pula tenaga mendorong dari tangan yang memukul (reaksi).

Kondisi atlet karate dojo tunggal sragen pada saat ini dalam segi fisik maupun teknik masih kurang. Kemampuan serangan terutama pukulan gyakutsuki masih mudah dibaca oleh lawan, karena dalam pelaksanaannya serangan gyakutsuki ini mudah dipotong maupun diserang balik oleh lawan tanding. Faktor yang paling mempengaruhi yaitu kurangnya rasa percayadiri dan kemauan kuat kerap dialami oleh para karateka, karena pukulan gyakutsuki ini menggunakan tangan yang berada dibelakang depan dada, bersamaan luncuran kaki depan panjang kedepan, dan dilakukan dengan power serta kecepatan tarikan setelah mengenai sasaran secara maksimal. Kemudian dibutuhkan kesiapan dari masing – masing otot (lengan, pinggul, tungkai kaki) yang akan digunakan. Kendala selama ini dalam melatih pukulan gyakutsuki adalah teori maupun penelitian tentang karate masih sangat kurang. Sebab penyusunan program latihan yang monoton dan masih bersifat primitif atau bawaan terdahulu.

Ketepatan pukulan gyakutsuki kurang di perhatikan oleh pelatih. Karena saat latihan atlet banyak yang masih kurang menunjukkan keseriusan. Maka harus banyak latihan dengan menggunakan sasaran dan tanpa sasaran. Pada saat pengamatan di dojo tunggal sragen bahwa aktif melakukan pukulan gyakutsuki belum bisa dikatakan baik karena pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju. Permasalahan pada atlet tersebut kemudian mendorong pelaksana pengabdian untuk melakukan pengamatan mendalam mengenai ketepatan pukulan gyakutsuki.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa dalam melakukan pukulan gyakutsuki pada karate diperlukan juga kemampuan gerakan yang efektif dan efisien dalam suatu pukulan rangkaian gerak dan mengetahui faktor mana mempegaruhi keberhasilan pukulan untuk meningkatkan hasil pukulan gyakutsuki yang efektif dan efisien, maka perlu diadakan pengabdian pada dojo tersebut.

## **Metode**

Teknis metode pelaksanaan pengabdian pada klub dojo tunggal sragen dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan menggunakan model terbarukan, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah

diharapkan. Dalam menyusun program latihan ini dibagi menjadi 2 bentuk : pembentukan kondisi fisik dan teknik pukulan gyakutsuki.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan dengan dihadiri 30 peserta, 1 pelatih dan 1 asisten pelatih dojutunggal sragen. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan berbeban dalam menunjang prestasi atlet karate dan merancang program latihan pengembangan jangka menengah. Dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik pukulan gyakutsuki yang maksimal pada dojutunggal sragen, peserta dibagi dalam 3 kelompok terdiri dari kelompok A, B dan C. Tim pengabdian masyarakat, memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi secara biomekanika, sistem faal dan metodik latihan secara terstruktur. Evaluasi ini difungsikan untuk mengetahui seberapa besar hasilnya untuk mengatasi solusi prestasi agar dapat maksimal menggunakan sistem model latihan berbeban.

#### **A. Kelebihan dan Kekurangan Target Tetap**

##### **1. Kelebihan Latihan Menggunakan Target Tetap**

Dalam latihan pukulan gyakutsuki menggunakan target tetap ada beberapa kelebihan diantaranya: Atlet lebih terfokus dengan teknik gerakan pukulan gyakutsuki Memungkinkan atlet mampu mengatur besar power atau jarak yang dilakukan untuk gerakan pukulan

##### **2. Kekurangan Latihan Menggunakan Target Tetap**

Dalam latihan pukulan gyakutsuki menggunakan target tetap ada beberapa kekurangan diantaranya: Atlet merasa bosan karena pengulangan gerakan secara terus menerus Terbaikannya kondisi fisik pada saat latihan.

#### **B. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Target Bergerak**

1. Kelebihan Latihan Pukulan Menggunakan Target Bergerak Dalam latihan pukulan gyakutsuki menggunakan target bergerak ada beberapa kelebihan diantaranya: Gerak dalam melakukan pukulan akan lebih acak sehingga atlet dituntut dengan cepat untuk melakukan gerakan pukulan Kondisi fisik atlet secara otomatis akan terlatih.

2. Kekurangan Latihan Pukulan Menggunakan Target Bergerak Dalam latihan pukulan gyakutsuki menggunakan target tetap ada beberapa kekurangan diantaranya: Kurang terlihatnya teknik dasar pukulan gyakutsuki yang baik oleh pelatih Atlet akan merasa mudah lelah karena harus dikombinasikan dengan kondisi fisik yang lain

Latihan target tetap sangat efektif untuk peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki karena atlet mempelajari suatu latihan teknik dasar yang dilakukan secara terus menerus, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan gerak otomatis yang kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki. Dengan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki yang baik, maka akan mendukung peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode latihan target bergerak atlet menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik kemudian baru dilanjutkan dengan teknik berikutnya yang juga tetap mengedepankan kondisi fisik dan teknik

dasar pukulan sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki. Namun pengulangan gerakan penggabungan akan membutuhkan kolaborasi antara teknik dasar dan kondisi fisik yang bagus yang diintegrasikan sangat kurang, padahal teknik dalam latihan ini sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan latihan target bergerak dalam upaya peningkatan ketepatan pukulan gyaku tsuki kurang meningkat secara optimal.

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi model latihan pukulan gyaku tsuki latihan target tetap dan bergerak membantu prestasi atlet karate dojutunggal sragen.

2. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada dojutunggal sragen.

### **Daftar Pustaka**

- 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.
- CholidNarbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filosofi 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://staffnew.uny.ac.id/upload/132300166/pendidikan/Sejarah,+Etika+dan+Filosofi+Karate.pdf>
- <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.
- Lingga Dwi Permata, Yarmani, Tono Sugihartono, (2017:108). *Tes ketepatan pukulan Gyaku-tsuki menggunakan petunjuk pelaksanaan tes*.
- M. Nakayama (1980). *Karate Terbaik*. (Alih Bahasa Drs Sabeth Muchsin). Jakarta Pusat: P. T. Indira.
- Manullang J.G; Soegiyanto; Sulaiman (2014). *Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed*. Universitas Negeri Semarang: *Journal of Physical Education and Sport Vol 3, No 2* <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/4815>
- Prihastono, Arief. (1994). *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo: CV. Aneka.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.

- Sujoto, J.B. 1996. Teknik Oyama Karate Seri Kihon. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Sukadiyanto & Dangsinia, M. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.