

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN PUKULAN GYAKU-TSUKI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER KARATE

Ferdi Fahroraizi, Victor G Simanjuntak, Eka Supriatna
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: fahroraizi44@gmail.com

Abstract

The problem in this research is that there are karate extracurricular activities in SMP Tahfizul Qur'an Pontianak. The accuracy of the gyaku-tsuki punches of the students is not good. This study aims to determine the effect of target training on the accuracy of the gyaku-tsuki punch of karate extracurricular students in SMP Tahfizul Qur'an Pontianak. The method used in this study is an experiment with a form of pre-experimental research and research models using one group pretest-posttest design models. The data source of this study were students who participated in karate extracurricular activities at the SMP Tahfizul Qur'an Pontianak with a sample of 21 people. Data analysis using t test (paired sample t test) at the significance level of 0.05. Based on the analysis of data and the results of research that has been done, it can be concluded that there is the effect of target training on the accuracy of the gyaku-tsuki punch of karate extracurricular students in SMP Tahfizul Qur'an Pontianak, with a value of 9.975: a pretest value of the number of 21 participants achieved an average of 4.76. Posttest value of 21 participants achieved an average value of 7.38. With a percentage increase of 55.25%.

Keywords: Target Practice, Accuracy, Gyaku-Tsuki Punch

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara yang sedang berkembang dan berusaha semaksimal mungkin untuk mengadakan pembangunan dan peningkatan mutu di segala bidang, salah satunya bidang pendidikan. Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan yang berlangsung disekolah dan diluar sekolah sepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tetap dimasa yang akan datang.

Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan, berbagai usaha dilakukan oleh pemerintah, diantaranya dengan menyempurnakan kurikulum, melengkapi sarana dan prasarana pendidikan, serta meningkatkan kualitas tenaga pendidik

melalui berbagai cara. Namun sejauh ini, mutu pendidikan di Indonesia masih dirasakan kurang oleh beberapa pihak, hal ini terbukti dari masih banyak dibicarakan tentang rendahnya mutu pendidikan baik itu di media massa, media sosial, maupun forum-forum pertemuan pendidikan. Baik itu oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Di lingkungan sekolah menengah, umumnya rata-rata usia anak adalah 13-18 tahun, secara fisiologis usia tersebut adalah usia pertumbuhan dan perkembangan. Abdulkadir Ateng (dalam Tri Ani Hastuti, 2008:45) “menyatakan bahwa seseorang akan melakukan aktivitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik”. Dalam beberapa tahun terakhir ini olahraga merupakan suatu kebutuhan menuju manusia yang sehat. Oleh karena itu, perkembangan olahraga menjadi kebutuhan sosial yang

meliputi seluruh aspek masyarakat, tanpa mengenal golongan agama, ras dan status apapun untuk mewujudkan masyarakat yang cerdas, maju, adil, dan makmur.

Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi maka diperlukan cara latihan yang efektif dan efisien, terutama dalam memilih metode latihan yang baik sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna, penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan mutu prestasi olahraga karate. (Jujur Gunawan Manullang, Soegiyanto, Sulaiman, 2014:2) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat, khususnya cabang olahraga beladiri karate. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (UU Nomor 3 tahun 2005:16). “Program kurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat” Depdikbud (dalam Tri Ani Hastuti, 2008:46). Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Di dalam olahraga bela diri ada beberapa cabang, antara lain adalah karate. Olahraga karate merupakan cabang olahraga beladiri yang ada di Indonesia. Olahraga karate sudah mulai berkembang luas, terutama ke sekolah-sekolah. Dan juga olahraga karate tidak hanya dijadikan sebagai alat pertahanan diri, melainkan sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang menuntut kualitas yang setinggi-tingginya.

SMP Tahfizul Qur'an Pontianak merupakan salah satu sekolah yang

mengadakan kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk meningkatkan keterampilan olahraga, salah satu cabang olahraga yang dilaksanakan adalah karate. Banyak siswa-siswa yang berminat untuk mengikuti ekstrakurikuler karate. Namun kendala yang sering dihadapi oleh Pembina adalah program latihan yang tidak tetap, mengakibatkan kurangnya waktu latihan yang dilakukan oleh siswa, sehingga berpengaruh terhadap teknik yang dikuasai oleh siswa.

Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kuda-kuda, teknik pukulan, teknik tendangan, dan teknik tangkisan. Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga beladiri karate. Teknik kuda-kuda dapat diartikan sebagai landasan atau pondasi bagi gerakan-gerakan dalam karate. Jika kuda-kuda tidak kuat, maka gerakan karate akan 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*, *Soto-Uke*, *Shuto-Uke*, dan sebagainya.

Pukulan *Gyaku-tsuki* merupakan teknik dasar pukulan yang wajib dikuasai siswa dengan benar. Teknik pukulan yang benar adalah teknik yang menggunakan tenaga, kecepatan serta ketepatan pukulan dengan proporsional. Sehingga ketika melakukan pukulan, tepat mengenai sasaran yang diinginkan. Untuk melatih pukulan supaya tepat dengan sasaran bisa dilakukan dengan variasi latihan menggunakan target bola. Apabila teknik pukulan dilatih tanpa adanya sasaran atau target. Dengan adanya media target bola peserta didik bisa melatihukulannya supaya menjadi lebih kuat, cepat dan ketepatan pukulan lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi dan tes ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* siswa

ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak, terlihat bahwa ketepatan pukulan kurang baik, kekuatan saat melakukan pukulan belum ada, dan kecepatan pukulan masih lambat. Hal ini dibuktikan pada saat melakukan kumite banyak pukulan yang tidak pada daerah sasarannya. Dan dari hasil data *pretest* menunjukkan yaitu: jumlah sampel 21, rata-rata 4,76, skor tertinggi 7 dan skor terendah 2. Penampilan siswa yang kurang baik ini dipengaruhi karena penguasaan teknik dasar pukulan yang kurang sempurna dan kurangnya frekuensi latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan maupun teknik ketepatan pukulan.

Permasalahan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, kegiatan latihan yang kurang terprogram dengan baik. Pelatih kebanyakan hanya memberikan latihan lanjutan dan seringkali mengabaikan latihan ketepatan yang sebenarnya sangat berperan besar terhadap keberhasilan suatu teknik serangan. Sehingga latihan yang dilakukan tidak mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, motivasi dalam diri siswa sendiri untuk meningkatkan kemampuan teknik karate pun tidak ada, sehingga tidak ada kesadaran dari masing-masing siswa untuk mengulangi latihan.

Berdasarkan dari temuan masalah diatas, Penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul, "Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate di SMP Tahfizul Qur'an Pontianak".

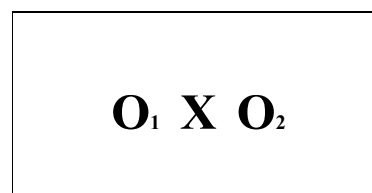
METODE PENELITIAN

Pada tahap ini akan dijelaskan mengenai rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam upaya mendapatkan data serta menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Di dalam prosedur penelitian ini penulis akan menjabarkan beberapa item yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian antara lain: populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, dan analisis data. Di samping itu juga akan dijelaskan pula

variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian serta sifat hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Menurut Sedarmayanti (dalam Sudaryono, 2017:53) "penelitian termasuk dalam metode ilmiah adalah suatu cara mencari dan mengungkapkan kebenaran dengan ciri objektivitas, karena di sini kebenaran yang diperoleh secara konseptual atau deduktif saja tidak cukup, tetapi harus diuji secara empiris".

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk Pre Eksperimental Design (eksperimen pura-pura). Menurut Campbell & Stanley (dalam Nanik Wahyuni dan Irene Yolanita Maureen, 2010:2) "menjelaskan bahwa *pre experimental design* sering dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya. Oleh karena itu sering disebut juga dengan istilah (*quasi experiment*) atau eksperimen pura-pura. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Rancangan ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. One-group Pretest-posttest Design

Ket : O₁ = nilai pretest (sebelum diberikan treatment)

X = Perlakuan (treatment)

O₂ = nilai posttest (setelah diberikan treatment)

Sumber : (sugiyono,2017:111)

Sampel yang digunakan adalah secara *Total Sampling*, dimana seluruh populasi yang berjumlah 21 orang digunakan dalam penelitian ini dijadikan sampel karena populasi kurang dari 100.

Instrumen penelitian sering dikenal dengan alat ukur. Menurut Sugiyono (dalam Lingga Dwi Permata, Yarmani, Tono Sugihartono, 2017:108), “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka dalam melakukan penelitian harus ada alat ukur yang baik”. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu tes ketepatan pukulan. Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali setiap siswa, dan dari data ini dapat diketahui bagaimana tingkat ketepatan siswa dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki*. Setelah tes, diambil rata-rata dari kelompok tes, kemudian digolongkan. Di dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Ketepatan Pukulan

Norma	Kategori Penilaian
Nilai dibawah x	Kurang
Nilai sama dengan x	Cukup
Lebih 1 diatas x	Lebih dari Cukup
Lebih 2 diatas x	Baik
Lebih 3 diatas x	Sangat Baik

Ket : x (nilai rata-rata)

Sumber : (Prihastono,1994:76)

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Sebab

dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya diambil kesimpulan. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2018:226). Analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis ini yaitu dengan uji pengaruh menggunakan bantuan program SPSS 25, uji pengaruh atau uji t yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Paired Sample T-test*. Sebelum menggunakan uji-t (test), data diperoleh tidak dijamin normal dan homogenitas, untuk itu data harus terlebih dahulu di uji dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMP Tahfizul Qur'an Pontianak. Pada tanggal 11 Desember 2019 sampai tanggal 8 Januari 2020. Berdasarkan hasil data penelitian diperoleh adalah sebagaiberikut:

Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	Persentasi peningkatan
Tes awal (<i>Pretest</i>)	4,76	2	7	1,64	
Tes akhir (<i>Posttest</i>)	7,38	4	10	1,39	55,25%

Sumber : hasil data penelitian

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai *pretest* yaitu rata-rata 4,76, skor minimal 2, skor maksimal 7, dan standar deviasi 1,64. Sedangkan untuk *posttest* yaitu rata-rata 7,38, skor minimal 4, skor maksimal 10, dan standar deviasi 1,39 dengan persentasi peningkatan 55,25%.

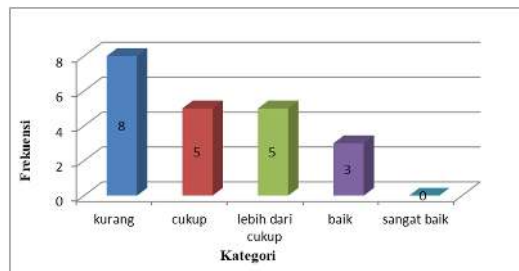
Data hasil ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak dengan latihan target saat *pretest* dari 21 peserta, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* Latihan Target *Pre-test*

Kategori	Norma	Frekuensi
Sangat baik	5>8	0
Baik	5>7	3
Lebih dari cukup	5>6	5
Cukup	5	5
Kurang	<5	8
Jumlah		21

Sumber : hasil data penelitian

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



Gambar 2. ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* *pretest*

Sumber : hasil data penelitian

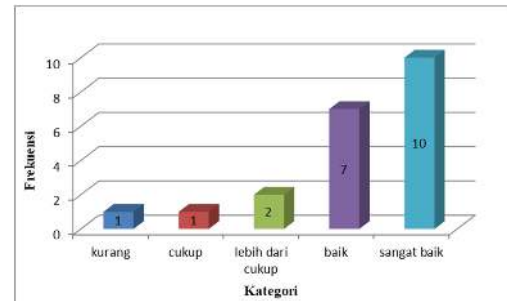
Sedangkan data hasil ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak dengan latihan target saat *posttest* dari 21 peserta, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* Latihan Target *Post-test*

Kategori	Norma	Frekuensi
Sangat baik	5>10	10
Baik	5>9	7
Lebih dari cukup	5>8	2
Cukup	5	1
Kurang	<5	1
Jumlah		21

Sumber : hasil data penelitian

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



Gambar 3. ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* *posttest*

Sumber : hasil data penelitian

Hasil dari tabel dan diagram diatas, *pretest* diperoleh nilai kurang : 8 siswa, cukup : 5 siswa, lebih dari cukup : 5 siswa, baik : 3 siswa, dan sangat baik : 0 siswa. Sedangkan *posttest* diperoleh nilai kurang : 1 siswa, cukup : 1 siswa, lebih dari cukup : 2 siswa, baik : 7 siswa, dan sangat baik : 10 siswa. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 4,76 dan rata-rata *posttest* 7,38. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan target terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate di SMP Tahfizul Qur'an Pontianak dalam penelitian menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan persentase} = \frac{2,63}{4,76} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan persentase} = 55,25\%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak dengan latihan target, diperoleh sebesar 55,25%.

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji

normalitas *Kolmogorov-Smirnov* penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Test	N	ρ	Sig 5%	Keterangan
<i>pretest</i>	21	0,086	0,433	Normal
<i>posttest</i>	21	0,025	0,433	Normal

Sumber : hasil data penelitian

Hasil pada tabel di atas, diketahui jika nilai $\rho < \text{Sig}5\%$, maka data penelitian berdistribusi normal. Sedangkan jika nilai $\rho > \text{Sig}5\%$, maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Nilai ρ *pretest* pada tabel di atas adalah 0,086 < 0,433 dan *posttest* 0,025 < 0,433. Jadi dapat disimpulkan data-data berdistribusi normal.

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 hitung > F tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Ketepatan pukulan <i>gyaku-tsuki</i>	Df	T tabel	T hitung	Keterangan	Persentase peningkatan
<i>Pretest</i> -	20			Ada	
<i>posttest</i>	20	2,085	9,975	Perbedaan	55,25%

Sumber : hasil data penelitian

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sample t test* telah diperoleh nilai t hitung (9,975) > t tabel (2,085), hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan target terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	Ftabel	F hit	Keterangan
<i>pretest</i>	1:40	4.08	1,035	Homogen
<i>posttest</i>	1:40	4.08	0,607	Homogen

Sumber : hasil data penelitian

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak diperoleh nilai F hitung < F tabel, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen

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* dengan bantuan SPSS 25 pada taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* yang signifikan. Rata-rata hasil ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada *pretest* 4,76 sedangkan pada *posttest* adalah 7,38 dengan persentase peningkatan

kemampuan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* sebesar 55,25%. Peningkatan kemampuan tersebut merupakan pengaruh dari latihan target yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh oleh peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Tahfizul Qur'an Pontianak mengalami peningkatan yaitu berjumlah 19 siswa namun selain itu juga terdapat beberapa peserta didik yang kurang mengalami

Peningkatan yaitu berjumlah 2 orang, namun intensitasnya sangat kecil, hal ini disebabkan karena faktor-faktor internal pada peserta didik diantaranya adalah tingkat konsentrasi dalam proses latihannya yang kurang dan tidak menjalani proses latihan dengan serius. Hal ini yang menjadi kendala yang dialami peneliti pada saat penelitian, namun beberapa kendala tersebut semaksimal mungkin dioptimalkan oleh peneliti untuk diatasi antara lain dengan memberikan pemahaman pada siswa yang tidak mengalami peningkatan untuk belajar lebih baik lagi agar diwaktu yang akan datang keterampilan ini akan dapat dikuasai dengan baik. Hasil yang ditampilkan di lapangan yang berdampak positif dalam mengembangkan dan peningkatan kualitas yang dimiliki peserta didik berkaitan dengan hasil belajar peserta didik, diharapkan dengan hasil tersebut dapat diaplikasikan di lapangan baik untuk meningkatkan prestasi dalam latihan maupun pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang dilakukan peserta didik berkaitan dengan kualitas bermain dan pengayaan gerak yang berdampak pada kemampuan *afektif, kognitif, dan psikomotorik* secara keseluruhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian yang sudah dilakukan yaitu berdasarkan hasil rekapitulasi data baik *pretest* dan *posttest* menunjukkan sebuah peningkatan dengan analisis uji pengaruh. Berdasarkan analisis melalui uji pengaruh

dimana nilai dari T_{hitung} 9,975 lebih besar dari nilai T_{tabel} 2,085 atau ($9,975 > 2,085$). Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Tahfizul Qur'an Pontianak, dengan uraian sebagai berikut: nilai *pretest* dari jumlah 21 peserta dicapai nilai rata-rata sebesar 4,76. Nilai *posttest* dari jumlah 21 peserta dicapai nilai rata-rata sebesar 7,38. Dengan persentase peningkatannya sebesar 55,25%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Tahfizul Qur'an Pontianak, peneliti memberikan saran sebagai berikut: (1) bagi peserta didik yang mempunyai ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* kurang baik dapat meningkatnya dengan latihan target. (2) Bagi pelatih dapat menggunakan latihan target sebagai model latihan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*. (3) Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas peserta didik. (4) Penerapan latihan target dapat digunakan sebagai acuan untuk referensi dan penelitian lanjut dalam cabang olahraga dan permainan yang lain dan, (5) Pihak sekolah serta pihak yang terkait diharapkan dapat menambah pengadaan sarana dan prasarana agar dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan semangat belajar dan prestasi olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Harsono (2017). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hastuti T.A (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Universitas Negeri Yogyakarta: *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol 5, No 1*
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpi/article/view/454/pdf>

- 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 A (1994). *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo: CV Aneka
- Rizal G.A (2014). Perbandingan Pengaruh Pemukul dan Bola Modifikasi dengan Pemukul dan Bola Standar Terhadap Hasil Belajar dalam Permainan Softball. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia: *SI Thesis*
- Sudaryono (2017). *Metodologi penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RND*. Bandung: Alfabet
- _____ (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
<http://repository.upi.edu/14367/>
- Wahyuni N; Maureen Y.E (2010). Pemanfaatan Media Puzzle Metamorfosis dalam Pembelajaran Sains untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas II SDN Sawunggali I/382 Surabaya. Universitas Negeri Surabaya: *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan Vol 1, No 2*
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jmtp/article/view/1595>