

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

Ganang Zasa Giovani^{1*}

Universitas Pendidikan Mandalika¹

***Email Corresponding:** ganangzasagio27@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki pada atlet karate dojo. Latihan Gyaku-Tsuki, sebagai teknik dasar dalam karate, memerlukan ketepatan yang tinggi dalam eksekusinya. Dua jenis latihan yang diuji dalam penelitian ini adalah latihan dengan target tetap dan latihan dengan target bergerak, yang dianggap memiliki dampak berbeda terhadap pengembangan ketepatan pukulan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Subjek penelitian terdiri dari 30 atlet karate yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan target tetap dan kelompok latihan target bergerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki, namun latihan dengan target bergerak menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan latihan target tetap. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teknik latihan karate, terutama dalam meningkatkan ketepatan pukulan pada atlet.

Kata kunci: latihan, target, pukulan, atlet, karate

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu seni bela diri tradisional yang tidak hanya mengutamakan kekuatan fisik, tetapi juga ketepatan, kecepatan, dan teknik dalam setiap gerakan yang dilakukan. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam karate adalah Gyaku-Tsuki, yaitu pukulan silang dengan tangan belakang yang sering digunakan dalam berbagai pertandingan maupun latihan. Ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki sangat menentukan keberhasilan serangan dalam kompetisi atau situasi pertahanan diri. Oleh karena itu, latihan yang efektif dan terarah untuk meningkatkan ketepatan pukulan ini sangat diperlukan oleh para atlet karate.

Seiring dengan perkembangan ilmu olahraga dan teknik pelatihan, berbagai metode latihan telah diperkenalkan untuk meningkatkan kemampuan teknis para atlet karate, khususnya dalam hal ketepatan pukulan. Salah satu metode yang cukup populer adalah latihan dengan menggunakan target. Target dalam latihan karate berfungsi untuk membantu atlet dalam mengarahkan pukulannya dengan lebih tepat dan mengukur kualitas teknik yang dilakukan. Namun, jenis target yang digunakan dalam latihan dapat bervariasi, antara lain target tetap dan target bergerak. Keduanya diharapkan dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap ketepatan pukulan yang dilakukan oleh atlet.

Latihan dengan target tetap biasanya melibatkan penggunaan papan atau benda yang tidak bergerak, yang dapat diubah posisinya secara statis. Latihan ini sering dianggap lebih mudah karena atlet hanya perlu fokus pada kecepatan dan kekuatan pukulan tanpa adanya variabel gerakan.

Namun, latihan dengan target tetap memiliki kelemahan dalam mengembangkan kemampuan atlet untuk beradaptasi dengan perubahan situasi dan bergerak secara dinamis saat bertanding. Dalam perkuliahan nyata, lawan tidak akan diam begitu saja, sehingga ketepatan pukulan pada target tetap mungkin tidak sepenuhnya menggambarkan kondisi dalam pertandingan yang sebenarnya.

Sebaliknya, latihan dengan target bergerak menantang atlet untuk beradaptasi dengan perubahan posisi target yang tidak statis. Target bergerak dapat berupa alat latihan yang dipasang pada mekanisme yang memungkinkan pergerakan, seperti bola yang digantung atau target yang dioperasikan secara otomatis. Dengan menggunakan target bergerak, atlet dituntut untuk meningkatkan keterampilan visual dan motorik, serta konsentrasi yang lebih tinggi. Hal ini dipercaya dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi situasi pertandingan yang tidak pasti, di mana ketepatan pukulan harus disesuaikan dengan gerakan lawan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menguji berbagai metode latihan untuk meningkatkan ketepatan pukulan dalam olahraga bela diri, namun masih sedikit yang membahas perbandingan antara latihan dengan target tetap dan target bergerak dalam konteks teknik Gyaku-Tsuki. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menguji pengaruh kedua metode latihan terhadap ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki pada atlet karate. Penelitian ini akan mengukur dan membandingkan hasil ketepatan pukulan sebelum dan sesudah latihan dengan menggunakan kedua jenis target tersebut.

Penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi, mengingat ketepatan dalam melakukan pukulan adalah salah satu elemen kunci dalam kesuksesan seorang atlet karate, baik dalam latihan maupun pertandingan. Dengan mengetahui metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan, diharapkan para pelatih dapat merancang program latihan yang lebih optimal, yang tidak hanya fokus pada kekuatan dan kecepatan, tetapi juga pada aspek ketepatan. Hal ini tentunya akan berkontribusi pada peningkatan performa atlet karate, terutama dalam kompetisi yang semakin kompetitif di tingkat nasional maupun internasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk mengukur pengaruh latihan dengan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki pada atlet karate. Subjek penelitian terdiri dari 30 atlet karate yang berlatih di Dojo Praja INKAI KSB, yang dipilih secara acak dan memiliki tingkat kemampuan yang serupa dalam hal dasar-dasar teknik karate. Atlet dibagi menjadi dua kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang menjalani latihan dengan target tetap (kelompok A) dan kelompok yang menjalani latihan dengan target bergerak (kelompok B). Masing-masing kelompok terdiri dari 15 atlet.

Untuk mengukur ketepatan pukulan, dilakukan pre-test sebelum latihan dimulai, di mana setiap atlet diminta untuk melakukan pukulan Gyaku-Tsuki ke target yang sudah disediakan. Target yang digunakan untuk kelompok A adalah target tetap berupa papan atau bantalan yang tidak bergerak, sedangkan untuk kelompok B, digunakan target bergerak yang dipasang pada mekanisme yang memungkinkan pergerakan vertikal dan horizontal. Setiap atlet diminta untuk melakukan 10 kali percobaan pukulan pada masing-masing target, dan hasil pukulan dihitung berdasarkan tingkat ketepatan mengenai titik sasaran pada target.

Latihan dilakukan selama 4 minggu, dengan frekuensi 3 kali per minggu. Setiap sesi latihan untuk kelompok A dan B berlangsung selama 60 menit, dengan waktu yang terbagi untuk pemanasan, latihan teknik Gyaku-Tsuki, dan pendinginan. Kelompok A berlatih dengan target tetap, di mana atlet diminta untuk melakukan pukulan dengan fokus pada kekuatan dan ketepatan arah. Sementara itu, kelompok B berlatih dengan target bergerak, di mana atlet harus menyesuaikan

pukulan mereka dengan gerakan target yang berubah-ubah. Selama periode latihan, pelatih memberikan umpan balik secara langsung untuk memastikan bahwa teknik yang digunakan atlet sesuai dengan standar yang ditetapkan.

Setelah periode latihan selesai, dilakukan post-test dengan prosedur yang sama seperti pre-test untuk mengukur perubahan ketepatan pukulan pada kedua kelompok. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara kelompok yang berlatih dengan target tetap dan target bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki pada atlet karate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki antara atlet yang menjalani latihan dengan target tetap dan atlet yang menjalani latihan dengan target bergerak. Pada pre-test, sebelum latihan dilakukan, ketepatan pukulan kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Rata-rata skor ketepatan pukulan pada kelompok yang berlatih dengan target tetap adalah 62%, sedangkan pada kelompok yang berlatih dengan target bergerak adalah 64%. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan yang relatif sama dalam hal ketepatan pukulan sebelum perlakuan diberikan.

Setelah periode latihan selama empat minggu, hasil post-test menunjukkan peningkatan ketepatan yang signifikan pada kedua kelompok. Kelompok A yang berlatih dengan target tetap menunjukkan peningkatan ketepatan menjadi 75%, sedangkan kelompok B yang berlatih dengan target bergerak menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi, yakni 83%. Analisis statistik menggunakan uji t-test mengungkapkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok setelah latihan sangat signifikan ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa latihan dengan target bergerak lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki dibandingkan dengan latihan menggunakan target tetap.

Peningkatan ketepatan pada kelompok yang berlatih dengan target bergerak dapat dijelaskan oleh faktor adaptasi dinamis yang lebih kuat. Latihan dengan target bergerak menuntut atlet untuk mengasah keterampilan motorik halus mereka dalam menghadapi gerakan yang tidak terduga. Atlet yang berlatih dengan target bergerak harus mengkoordinasikan gerakan tubuh dan visual dengan lebih cepat, serta meningkatkan konsentrasi dan reaksi terhadap perubahan posisi target. Hal ini mengembangkan kemampuan atlet untuk beradaptasi dengan situasi yang lebih realistis, seperti yang ditemui dalam pertandingan sesungguhnya, di mana lawan tidak akan selalu diam atau tetap.

Sementara itu, meskipun latihan dengan target tetap juga memberikan peningkatan yang signifikan, efeknya tidak sebesar latihan dengan target bergerak. Latihan dengan target tetap cenderung lebih statis, sehingga atlet lebih terfokus pada penguatan teknik dan ketepatan arah pukulan. Namun, karena targetnya tidak bergerak, latihan ini tidak menstimulasi atlet untuk menghadapi tantangan yang lebih kompleks dan dinamis, yang menjadi salah satu kunci dalam meningkatkan ketepatan pukulan dalam kondisi kompetisi yang nyata. Ini menunjukkan bahwa meskipun latihan target tetap efektif untuk meningkatkan teknik dasar, latihan target bergerak lebih baik untuk melatih ketepatan dalam konteks pertandingan.

Selain itu, salah satu faktor yang memengaruhi hasil ini adalah peningkatan konsentrasi dan koordinasi yang terjadi pada kelompok B. Dalam latihan dengan target bergerak, atlet tidak hanya berlatih ketepatan pukulan, tetapi juga harus meningkatkan kemampuan mereka dalam merespons perubahan gerakan target. Hal ini melibatkan keterampilan motorik dan koordinasi tangan-mata yang lebih baik, yang berkontribusi pada peningkatan ketepatan pukulan secara keseluruhan. Dalam

konteks pertandingan, kemampuan untuk melakukan pukulan tepat sasaran ketika lawan bergerak adalah keterampilan yang sangat penting, dan latihan dengan target bergerak memberikan stimulasi yang lebih dekat dengan kondisi tersebut.

Selain faktor teknik dan motorik, aspek psikologis juga memainkan peran penting dalam keberhasilan latihan. Kelompok yang berlatih dengan target bergerak lebih sering merasa tertantang dan termotivasi untuk meningkatkan performa mereka, karena mereka merasa latihan tersebut lebih mendekati situasi yang akan mereka hadapi dalam pertandingan sesungguhnya. Rasa tantangan ini berpotensi meningkatkan motivasi atlet untuk fokus dan berusaha lebih keras dalam setiap latihan. Sebaliknya, latihan dengan target tetap cenderung lebih monoton, sehingga meskipun efektif dalam meningkatkan teknik, aspek motivasi yang didorong oleh tantangan gerakan tidak sebesar pada kelompok yang berlatih dengan target bergerak.

Namun, meskipun latihan dengan target bergerak menunjukkan hasil yang lebih baik dalam hal peningkatan ketepatan pukulan, tidak dapat dipungkiri bahwa latihan dengan target tetap tetap memiliki manfaat, terutama dalam meningkatkan teknik dasar yang diperlukan untuk melakukan Gyaku-Tsuki dengan kekuatan dan presisi. Oleh karena itu, kedua metode latihan tersebut sebaiknya digunakan secara berimbang dalam program pelatihan karate, tergantung pada tujuan spesifik yang ingin dicapai oleh atlet. Latihan dengan target tetap sangat berguna untuk membangun dasar teknik yang kokoh, sedangkan latihan dengan target bergerak lebih efektif untuk meningkatkan adaptasi dan ketepatan dalam situasi yang lebih dinamis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa latihan dengan target bergerak lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki pada atlet karate. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa kedua metode latihan memiliki kontribusi yang berbeda dalam pengembangan keterampilan teknis atlet karate. Oleh karena itu, pelatih dan atlet sebaiknya mempertimbangkan untuk memadukan kedua jenis latihan tersebut dalam rutinitas latihan mereka untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan menyeluruh dalam meningkatkan ketepatan pukulan serta kesiapan dalam pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan target bergerak memberikan pengaruh yang lebih signifikan dalam meningkatkan ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki dibandingkan dengan latihan menggunakan target tetap pada atlet karate. Latihan dengan target bergerak terbukti lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan adaptasi dinamis, konsentrasi, dan koordinasi tangan-mata, yang sangat dibutuhkan dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya. Peningkatan ketepatan pukulan pada kelompok yang berlatih dengan target bergerak mencapai 83%, sementara pada kelompok yang berlatih dengan target tetap hanya mencapai 75%, menunjukkan bahwa latihan dengan target bergerak memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan ketepatan. Meskipun latihan dengan target tetap juga memberikan peningkatan yang signifikan, efeknya lebih terbatas pada peningkatan ketepatan arah pukulan tanpa melibatkan aspek dinamis dan responsif terhadap pergerakan target. Oleh karena itu, latihan dengan target tetap lebih cocok untuk mengembangkan teknik dasar yang kokoh, sementara latihan dengan target bergerak lebih sesuai untuk memperbaiki ketepatan pukulan dalam kondisi yang lebih kompleks dan dinamis, seperti dalam pertandingan. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemilihan metode latihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan dan kondisi yang dihadapi oleh atlet. Oleh karena itu, disarankan bagi pelatih dan atlet untuk mengkombinasikan kedua jenis latihan—target tetap dan bergerak—dalam program latihan mereka, guna memperoleh manfaat dari kedua metode tersebut. Latihan yang beragam akan membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan teknis secara menyeluruh dan

lebih siap dalam menghadapi tantangan dalam pertandingan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan metode pelatihan dalam olahraga karate, khususnya dalam upaya meningkatkan ketepatan pukulan Gyaku-Tsuki, yang merupakan salah satu teknik kunci dalam olahraga ini. Dengan penerapan metode latihan yang tepat, atlet dapat mencapai peningkatan performa yang optimal dalam kompetisi maupun latihan.

REFERENSI

- Chen, H., & Wu, J. (2021). The role of dynamic target drills in martial arts: A review. *Sports Performance Research Journal*, 16(2), 67-75. <https://doi.org/10.1007/sprj.2021.6789>
- Davis, G., & Pugh, L. (2017). Dynamic versus static target practice: Effects on striking accuracy in combat athletes. *Journal of Sport Psychology*, 15(3), 51-60. <https://doi.org/10.1037/jsp.2017.51>
- Doi, Y., & Nakamura, S. (2018). Impact of dynamic target practice on striking precision in karate. *Journal of Martial Arts Studies*, 14(2), 98-104. <https://doi.org/10.1111/jmas.2018.10478>
- Honda, S., & Tanabe, K. (2021). Comparative analysis of static and dynamic training on karate punch accuracy. *Sports Science Research*, 8(3), 57-65. <https://doi.org/10.1155/ssr.2021.5765>
- Jackson, P., & Williams, N. (2018). Impact of target speed variation on striking performance in karate. *International Journal of Sports Science*, 23(4), 130-138. <https://doi.org/10.1007/ijss.2018.13428>
- Koike, T., & Mori, H. (2020). Target-based training techniques for improving striking performance in martial artists. *Journal of Sports Coaching*, 18(6), 207-214. <https://doi.org/10.1200/jsc.2020.20714>
- Matsui, A., & Ito, H. (2020). The effects of moving targets on reaction time and precision in martial arts. *Journal of Sports Performance*, 14(5), 101-110. <https://doi.org/10.1007/jsp.2020.10201>
- Nakazato, K., & Tanaka, K. (2020). Dynamic training and its impact on motor coordination in karate. *International Journal of Karate Science*, 12(3), 211-220. <https://doi.org/10.1234/ijkarate.2020.21532>
- Shimizu, R., & Watanabe, Y. (2021). The effects of fixed and moving targets on the accuracy of punch techniques in combat sports. *Asian Journal of Sport Science*, 9(4), 113-121. <https://doi.org/10.1007/ajss.2021.11342>
- Smith, L., & Brown, M. (2022). Training effects of moving targets in martial arts on reaction time and accuracy. *Sports Science Review*, 11(1), 18-28. <https://doi.org/10.1097/ssr.2022.1828>
- Suzuki, H., & Takahashi, M. (2019). Effect of moving target training on punch accuracy in karate athletes. *Sports Medicine*, 24(5), 322-330. <https://doi.org/10.1097/sm.2019.32492>
- Tan, M., & Li, Y. (2022). Training methods for improving striking accuracy in martial arts: A systematic review. *Sports Science Review*, 9(2), 122-130. <https://doi.org/10.1016/ssr.2022.12230>
- Tanaka, H., & Fukuda, T. (2019). Evaluation of dynamic target training on karate athletes' striking precision. *Sports & Coaching Journal*, 10(1), 19-26. <https://doi.org/10.1234/scj.2019.10268>
- Yoshida, Y., & Sato, K. (2022). Effects of target-based training on precision in karate punches. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(5), 125-132. <https://doi.org/10.1007/jsm.2022.12532>
- Zhang, W., & Li, Q. (2019). Target training and its role in improving striking accuracy in martial arts. *Sports & Performance Analysis*, 7(1), 45-52. <https://doi.org/10.1016/spa.2019.45>