



# WAHANA DIDAKTIKA

JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN

Volume 14 Nomor 3 September 2016 hal: 1-161

ISSN: 1829 – 5614

UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN PUKULAN *GYAKU TSUKI CHUDAN* MELALUI BENTUK LATIHAN *VARIATION OF BODY DROPS* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER KARATE SMA SWASTA KRISTEN IMMANUEL MEDAN TAHUN 2016

Pangondian Hotliber Purba (Universitas Negeri Medan)

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS FENOMENA MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI TERHADAP BERPIKIR KRITIS PESERTA DIDIK KELAS XI IPA

SMA YAPIS MANOKWARI

Ita Khanasta, Iriwi L.S. Sinon, Sri Wahyu Widyaningsih (Universitas Papua)

PENGARUH PERMAINAN TERHADAP KEMAMPUAN INTERPERSONAL PADA SISWA KELAS I SEKOLAH DASAR

Titi Rachmi (Universitas Muhammadiyah Tangerang)

MANAJEMEN PEMANFAATAN MAKAM KI RANGGO WIROSENTIKO SEBAGAI SUMBER PEMBELAJARAN SEJARAH

Ahmad Zamhari (Universitas PGRI Palembang)

PENINGKATAN KETERAMPILAN MEMBACA DENGAN TEKNIK *BRAINSTORM SHEET*

Ana Thereana (Universitas PGRI Palembang)

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN *FLEKSIBILITAS* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA KLUB PTL (PELATIHAN TENIS LAPANGAN) PADANG

Arisman (Universitas PGRI Palembang)

CAMPUR KODE DALAM DISKUSI MAHASISWA SEMESTER III PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA DAN SASTRA INDONESIA SEBAGAI PEMBELAJARAN BAHASA

Dian Nuzulia Armariena (Universitas PGRI Palembang)

ANALISIS KEBIJAKAN KEPENDIDIKAN DALAM ERA GLOBALISASI

Erma Yulaini (Universitas PGRI Palembang)

NILAI-NILAI KARAKTER DI SD IT HARAPAN MULIA

Miftha Indasari (Universitas PGRI Palembang)

PENINGKATAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA MELALUI PENDEKATAN *PROBLEM POSING* DENGAN *COMPUTER BASED INSTRUCTION (CBI)* BAGI SISWA TUNANETRA

KELAS X SMALB-A PRPCN PALEMBANG

Nurjannah (SMALB-A PRPCN Palembang)

MENGEMBANGKAN POTENSI DAN KETERAMPILAN OLAHRAGA PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DITINJAU DARI BAKAT BEROLAHRAGA

Rafel Orlando (Universitas PGRI Palembang)

PENERAPAN TEKNIK QUANTUM *SPEED READING* DALAM PENGAJARAN PEMAHAMAN MEMBACA

Yusfar Uzer (Universitas PGRI Palembang)

GAYA SELINGKUNG

Diterbitkan oleh:

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: [jurnalfkipupgri@yahoo.co.id](mailto:jurnalfkipupgri@yahoo.co.id).

e-mail: [adm@univpgri-palembang.ac.id](mailto:adm@univpgri-palembang.ac.id)

Website: [univpgri-palembang.ac.id](http://univpgri-palembang.ac.id)

# Wahana Didaktika

Jurnal Ilmu Kependidikan  
Volume 14, Nomor 3, September 2016

## **Pelindung/Penasehat:**

Dr. H. Bukman Lian, M.M., M.Si.

## **Penanggung Jawab:**

Dr. H. Syarwani Ahmad, M.M.

## **Ketua Dewan Redaksi:**

Dra. Andinasari, M.M., M.Pd.

## **Wakil Ketua Dewan Redaksi:**

Dra. Misdalina, M.Pd.

## **Sekretaris:**

Ramanata Disurya, S.H., M.H.

## **Penyunting Pelaksana:**

Dr. Dessy Wardiah, M.Pd.

Dian Nuzulia, M.Pd.

Nyayu Devi Natalia, M.Pd.

Msg. Firdaus, M.Pd.

## **Penyunting Ahli:**

Prof. Dr. Ratu Wardarita, M.Pd. (Universitas PGRI Palembang)

Prof. Dr. Indawan (Universitas Muhammadiyah)

Prof. Dr. Rusman Roni (Universitas Tridinanti Palembang)

## **Tata Usaha:**

M. Juliansyah, S.I.P. M.Si.

Risna Mona Ariestin, S.E.

## **Setting:**

Catur Pamungkas, S.Si.

Herman, S.Pd.

## **Alamat Redaksi:**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: [jurnalfkipupgri@yahoo.co.id](mailto:jurnalfkipupgri@yahoo.co.id).

Email: [adm@univpgri-palembang.ac.id](mailto:adm@univpgri-palembang.ac.id)

Website: [univpgri-palembang.ac.id](http://univpgri-palembang.ac.id)

**DAFTAR ISI**

Hasil Penelitian	Halaman
Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> melalui Bentuk Latihan <i>Variation of Body Drops</i> pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016 <i>Efforts to Increase Speed Blow Through Gyaku Tsuki Chudan Variation Form of Exercise of Body Drops on Student Extracurricular Son High School Karate Field of Private Christian Immanuel 2016</i> – Pangondian Hotliber Purba .....	1 - 13
Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Fenomena Menggunakan Metode Demonstrasi terhadap Berpikir Kritis Peserta Didik Kelas Xi IPA SMA Yapis Manokwari <i>Application of Model-Based Learning Phenomenon Demonstration Using Critical Thinking of Students Class XI SMA Yapis Manokwari</i> – Ita Khanasta, Iriwi L.S. Sinon, Sri Wahyu Widyaningsih .....	14 - 27
Pengaruh Permainan terhadap Kemampuan Interpersonal pada Siswa Kelas I SD <i>The Effect of Games on The Student's Interpersonal Ability At First Grade Students of Primary School</i> – Titi Rachmi .....	28 - 38
Manajemen Pemanfaatan Makam Ki Ranggo Wirosentiko sebagai Sumber Pembelajaran Sejarah <i>Utilization Management Ki Ranggo Wirosentiko Tomb As A Source of Learning History</i> – Ahmad Zamhari .....	39 - 54
Peningkatan Keterampilan Membaca dengan Teknik <i>Brainstorm Sheet</i> <i>Reading Skills With Improved Brainstorm Technique Sheet</i> – Ana Thereana .....	55 - 67
Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan <i>Fleksibilitas</i> terhadap Ketepatan Pukulan <i>Forehand Drive</i> pada Klub PTL (Pelatihan Tenis Lapangan) Padang <i>Contribution of Eye-Hand Coordination and The Flexibility of Forehand Drive Accuracy on The PTL Club (Tennis Training Field) Padang</i> – Arisman .....	68 - 82
Campur Kode Dalam Diskusi Mahasiswa Semester III Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Sebagai Pembelajaran Bahasa <i>Code-Mixing in The Discussion of The Third Semester Students Study Program Indonesian Language and Literature Academic as a Language Learning</i>	

– Dian Nuzulia Armariena .....	83 - 96
Analisis Kebijakan Kependidikan dalam Era Globalisasi <i>Analyze Education Policy In This Globalization Era</i>	
– Erma Yulaini .....	97 - 108
Nilai-Nilai Karakter di SD IT Harapan Mulia <i>Character Values in SD IT Harapan Mulia</i>	
– Miftha Indasari .....	109 - 122
Peningkatan Hasil Belajar Matematika melalui Pendekatan <i>Problem Posing</i> dengan <i>Computer Based Instruction</i> (CBI) bagi Siswa Tunanetra Kelas X SMALB-A PRPCN Palembang <i>Increasing Learning Output for Mathematics Through Problem Posing Approach With Computer Based Instruction (CBI) For The Tenth Graders of SMALB-A PRPCN Palembang</i>	
– Nurjannah .....	123 – 137
Meningkatkan Kosakata Penguasaan Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 2 Palembang Melalui Film Terjemahan <i>Enhancing Vocabulary Mastery of The Tenth Grade Students of SMA Muhammadiyah 2 Palembang Through Subtitled Movies</i>	
– Wahid Ibrahim.....	129 – 139
Persepsi Pengguna Lulusan Terhadap Kinerja Lulusan Prodi Program Studi Pendidikan Akuntansi FKIP Universitas PGRI Palembang <i>The Perception of Stakeholders Toward Working Performance of The Alumni of Accounting Study Program FKIP Universityof PGRI Palembang</i>	
– Zahruddin Hodsay.....	140 – 154

*Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan ....(Pangondian Hotliber Purba)*

**UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI  
CHUDAN MELALUI BENTUK LATIHAN VARIATION OF BODY DROPS  
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER KARATE SMA SWASTA  
KRISTEN IMMANUEL MEDAN TAHUN 2016**

Oleh: **Pangondian Hotliber Purba**  
(Dosen FIK UNIMED)

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Variation of Body Drops dalam meningkatkan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. Metode penelitian adalah Penelitian Tindakan sesuai dengan jurusan kepelatihan Olahraga. Perlakuan diberikan dalam bentuk pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi. Adapun yang menjadi subjek adalah siswa putera ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan yang berjumlah sebanyak 15 orang, yang diperoleh berdasarkan teknik Total Sampling. Instrumen yang digunakan adalah test kecepatan pukulan Gyaku Tsuki Chudan menggunakan Stop watch berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan. Analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa pada Siklus I atlet mempunyai nilai rata-rata 0,43 detik dengan persentase 68,18% dan skor aktivitas latihan sebesar 3,00 berada pada kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa : Metode latihan Variation of Body Drops dapat meningkatkan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016.*

**Kata Kunci:** Kecepatan, Gyaku Tsuki Chudan, Variation of Body Drops

**EFFORTS TO INCREASE SPEED BLOW THROUGH Gyaku Tsuki  
CHUDAN VARIATION FORM OF EXERCISE OF BODY DROPS ON  
STUDENT EXTRACURRICULAR SON HIGH SCHOOL KARATE FIELD  
OF PRIVATE CHRISTIAN IMMANUEL 2016**

**Abstract**

*This study aimed to investigate the effect of exercise Variation of Body Drops in increasing the speed punch chudan Tsuki Gyaku the Private high school student extracurricular son Kristen Immanuel Medan Year 2016 is an action research method in accordance with the Department of Sports coaching. The treatment is given in the form of data collection using observation sheet. The subject is a male student extracurricular Immanuel Christian School Private Medan numbering as many as 15 people, obtained by total sampling technique. The instrument used was a*

*test speed punch chudan Tsuki Gyaku use Stop watch based on assessment indicators have been determined. Analysis of the data used is the percentage calculation. From the analysis of data obtained show that in the first cycle of athletes have an average value of 0.43 seconds with a percentage of 68.18% and exercise activity score of 3.00 is in the good category. It concluded that: Method of Variation of Body Drops exercise can increase the speed of punch Gyaku Tsuki chudan On Private High School student extracurricular son Kristen Immanuel Medan 2016.*

**Keywords:** *Free, Gyaku Tsuki chudan, Variation of Body Drops*

## **A. PENDAHULUAN**

SMA Swasta Kristen Immanuel Medan merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler karate yang terletak di Jl. Slamet Riadi No.1 Kota Medan Sumatera Utara, Pelatih yang ada juga profesional yaitu Drs. Rahman Situmeang, M.Pd Ekstrakurikuler ini juga memiliki fasilitas yang lengkap mulai dari lapangan khusus untuk latihan karate sampai dengan *hand protector* untuk *kumite*. Dalam perkembangannya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di sekolah Immanuel ini menjalankan program yang terarah serta dibimbing menjadi siswa yang memiliki prestasi maksimal yang nantinya dapat mewakili nasional, namun hasil yang didapat belum memuaskan, bahkan untuk tingkat SMA se-Kota Medan saja belum bisa menjadi salah satu karateka yang diunggulkan, dalam hal ini yang sangat menonjol adalah pada saat siswa melakukan pukulan *gyaku tsuki chudan* siswa memukul dengan lemah dan dengan mudah dapat ditangkis oleh lawan padahal pukulan ini adalah pukulan serangan yang sangat dominan digunakan untuk memperoleh poin maksimal, hal ini disebabkan *power* otot lengan siswa masih lemah, peneliti menduga hal ini disebabkan latihan yang menunjang *power* otot lengan belum terfokus atau belum banyak dilatih, ini sepenuhnya bukan salah dari pelatih, namun atlet yang kurang latihan.

Tes pendahuluan yang dilakukan yaitu tes kecepatan pukulan, dengan menggunakan *stop watch* siswa memukul ban yang dipegang oleh teman, waktu dimulai saat aba-aba diberikan dan berhenti setelah kepala tangan menyentuh ban.

*Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan ....(Pangondian Hotliber Purba)*

Dengan melihat hasil kecepatan pukulan pada siswa terdapat 12 orang berada pada kategori Kurang (80 %) dan 3 orang berada pada kategori Cukup (20%), dan dibandingkan dengan kecepatan pukulan karateka tingkat Nasional yang mencapai waktu 0,30 *second* maka dapat disimpulkan berarti pukulan siswa masih kurang maksimal. Artinya, kecepatan pukulan siswa masih perlu ditingkatkan dengan bentuk – bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*. Adapun yang menjadi target pelatih dan peneliti dalam penelitian ini adalah terjadi peningkatan kecepatan hasil pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*, dalam penelitian ini diharapkan kecepatan pukulan mencapai 65 % (0.46 detik) dari norma pembanding 0.30 detik agar sesuai dengan target PPH yaitu 65%.

Untuk mencapai PPH 65% (0.46 detik) ini telah disepakati oleh peneliti dan pelatih mengingat usia sampel yang masih terlalu muda dan begitu pun, masih sering di temukan kesalahan- kesalahan dalam melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* seperti kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* masih lemah, ayunan pinggang kurang maksimal. Penelitian yang berkenaan dengan *Gyaku Tsuki Chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *Variation Of Body Drops* dimana harapan peneliti dengan metode latihan ini nantinya dapat meningkatkan *Gyaku Tsuki Chudan* sehingga tercapai tujuan penelitian yaitu meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

### **1. Hakikat Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan***

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh anggota tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula hanya sebagian anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selanjutnya Harsono (1988:216) mengatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau suatu kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Pada dasarnya gerakan tubuh adalah merupakan senjata dalam karate. Menurut pendapat *Oyama* (1992:29) Bahwa “senjata yang digunakan dalam karate adalah kepala, tangan, dan kaki”. Tangan dan kaki sangat memegang peranan dalam mencapai kemahiran dalam olahraga karate.

Tangan dan kaki ini selalu digunakan dalam pertandingan, maka kedua jurus ini harus memiliki gerak yang kuat dan cepat agar pukulan dan tendangan mengenai tepat pada sasaran. *Oyama* (1992:29) mengemukakan bahwa 70% dari semua teknik karate banyak menggunakan pukulan sebagai senjata yang cukup ampuh, oleh sebab itu seorang karateka harus memiliki pukulan yang benar-benar baik untuk dapat memperoleh angka atau *point* bila dalam pertarungan atau *kumite*” (PB FORKI 2012:7) a) bentuk gerakan benar, b) sikap yang baik, c) bertenaga, d) *zanshin*, e) waktu yang tepat (*timing*), e) jarak yang tepat. Untuk mengoptimalkan gerakan seluruh tubuh untuk dijadikan senjata sebagai seorang karateka, harus diawali dengan mempelajari secara total teknik- teknik pukulan. Teknik-teknik dasar pukulan dalam olahraga beladiri karate, sebagai berikut : *Gyaku Tsuki* (kebalikan), *Oi Tsuki* (pukulan mengejar), *Nagasih Tsuki* (pukulan mengalir), *Kazami Tsuki* (pukulan menusuk), *Ren Tsuki* (dua tangan), *Dan Tsuki* (pukulan berulang), *Marote Tsuki* (pukulan dua tangan).

Salah satu pukulan yang perlu dikuasai dalam *komite* dan kata adalah pukulan *Gyaku Tsuki*, *Namiiek* (1985:39) mengatakan bahwa “pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* adalah pukulan berlawanan, bila kaki kiri ke depan maka yang memukul tangan kanan dan sebaliknya”.

Teknik pukulan dalam karate tidak terlepas dari gerakan pinggang. Seorang karateka harus memahami pentingnya gerakan pinggang untuk dapat melakukan teknik yang cepat dan keras. *Situmeang* (2003:2) mengemukakan bahwa “gerakan memutar pinggang adalah dasar dari gerakan untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan dalam setiap teknik”.

*Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan ....(Pangondian Hotliber Purba)*



**Gambar 1. Bentuk pukulan *gyaku tsuki chudan***  
**Sumber : [http :// www.karate- do -nippon.com](http://www.karate-do-nippon.com) )**

Selain pinggang dan tangan, pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* juga dipengaruhi oleh beberapa bagian tubuh lainnya seperti kaki atau kuda-kuda. Saat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* langkah atau luncuran kaki sangat berperan menghasilkan pukulan yang mendapatkan *point* dalam pertandingan. Untuk melatih kecepatan pukulan bukan hanya melatih bagian atas tubuh saja tetapi harus melatih otot kaki juga. Pukulan yang dikatakan *point* itu harus menggunakan kuda-kuda yang benar juga yang dimaksud kuda-kuda yang benar adalah posisi badan tegak, kaki dibuka dua kali lebar bahu, berat badan ke belakang, dan pandangan lurus ke depan.

## **2. Hakikat Latihan**

Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukan latihan, latihan yang dilakukan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram, dan berkesinambungan. Dengan latihan yang baik akan meningkatkan daya kerja jantung menjadi lebih efisien dan dapat mengedarkan lebih banyak darah dalam jumlah denyut yang lebih cepat dan pada istirahat / pemulihan pada waktu tubuh dihentikan tekanan darah pada orang terlatih denyut jantung dan tekanan darah lebih kembali ke keadaan normal sebelum aktivitas dimulai. Denyut jantung orang terlatih akan lebih cepat daripada orang yang tidak terlatih. Dengan program latihan yang telah terencana intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus:

- Denyut Nadi Maksimal (DNM) = 220 – umur (tahun)
- Denyut jantung Normal (HR normal) = 60 sampai 100 x / menit

Untuk takaran intensitas latihan :

1. Untuk olahraga prestasi : antara 80%-90% dari DNM. Dengan lama latihan 45-120 menit
2. Untuk olahraga kesehatan : antara 70%-85% dari DNM. Dengan lama latihan 20-30 menit.

Sedangkan untuk mengukur denyut nadi istirahat RHR ( *Rate Hearts Rest* ), waktu yang tepat untuk mengecek denyut nadi adalah saat kita bangun -pagi dan sebelum memlakukan aktivitas apapun. Cara mengukur denyut nadi tersebut adalah setelah menemukan denyut nadi, tekan perlahan kemudian hitunglah jumlah denyutannya selama 15 detik, setelah itu kalikan 4 dengan hasil denyut nadi yang diambil selama 15 detik. Ini merupakan denyut nadi selama 1 menit. Harsono (1988:101) mengungkapkan bahwa “ latihan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang-ulang”. Bompa (2000:167) “Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi *fisiologis* dan *psikologis* untuk mencapai sasaran yang ditentukan“.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan siswa yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan siswa. Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan komponen-komponen fisik diantaranya kecepatan ( *speed*), daya tahan ( *endurance*), kekuatan ( *strength*), kelentukan ( *flexibility*), daya ledak ( *power*), stamina, dan kelincahan ( *agility*).

Latihan tersebut harus sistematis yaitu terencana pola tertentu dan metodis, dari yang paling mudah hingga yang paling sulit. Kemudian dilakukan secara berulang-ulang hingga gerakan menjadi otomatis dan refleksif, sehingga hemat energi. Beban

*Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan ... (Pangondian Hotliber Purba)*

harus diatas rangsang atlet, akan tetapi masih berada dalam batas kemampuan atlet untuk diatasi. Beban ringan tidak akan bermanfaat, walau sering kali atau bagaimanapun cara latihan tersebut dilakukan oleh atlet.

Dalam melakukan latihan harus sesuai dengan prosedur dan metode yang dapat dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Harsono (1988:102) mengatkan prinsip-prinsip latihan itu antara lain: 1) Prinsip beban lebih, 2) Prinsip spesialisasi, 3) Prinsip individualisasi, 4) Prinsip penggunaan beban secara bertahan, 5) Prinsip reversibilitas, 6) Prinsip latihan beraturan, 7) Prinsip pemulihan. Dalam hal ini prinsip yang digunakan dalam program latihan adalah prinsip beban berlebih yaitu prinsip latihan dengan penekanan pada pembebanan yang berat dari pada yang mampu dilakukannya saat itu, apabila beban terlalu ringan maka berapa lamapun ia berlatih peningkatan prestasi tidak maksimal.

Beban berlebih bukan berarti penambahan beban angkatan seperti pada *weight training*, namun dikenakan pada penambahan set dan repetisi dengan beban berat yang sama. Set adalah banyaknya perlakuan yang dilakukan dalam sesi latihan. Sedangkan repetisi adalah jumlah gerakan yang dilakukan dalam satu set/pengulangan gerakan.

### **3. Hakikat Latihan *Variations Of Body Drops***

*Variations Of Body Drops* adalah gabungan beberapa bentuk latihan yang menggunakan beban berat tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*, latihan ini terdiri dari beberapa bentuk latihan.

Adapun bentuk latihan yang digunakan pada latihan *Variations Of Body* ini antara lain:

#### **3.1. *Incline Push - Up***

Dalam olahraga beladiri karate sangat membutuhkan pukulan yang kuat terhadap sasaran dengan tepat dan akurat, Kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* juga ditentukan oleh kemampuannya. Kecepatan pukulan merupakan salah satu

komponen ukuran yang sangat penting dalam mendukung pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

Gerakan *Incline Push-Up* merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan berat tubuh yang bermanfaat melatih kecepatan pukulan. Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa kecepatan pukulan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengarahkan tenaga dengan kecepatan maksimal, jadi kecepatan pukulan merupakan unsur yang mendasar dan harus dimiliki oleh setiap atlet beladiri khususnya beladiri karate, disamping kondisi fisik lainnya. Dengan demikian atlet karate memiliki kecepatan gerak terutama dalam pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* serta memiliki keuntungan karena memiliki kelebihan dalam melakukan serangan dan menangkis pada saat kumite.

Untuk dapat memiliki kecepatan pukulan yang baik diperlukan latihan salah satu bentuknya adalah latihan *Incline Push - Up*, latihan ini merupakan latihan yang menggunakan beban berat tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

Fasilitas yang dibutuhkan dalam latihan *Incline Push - Up* adalah sebagai berikut:

1. Peralatan

Sebuah kotak yang tingginya 30 cm untuk tumpuan kedua kaki agar lebih tinggi dari bahu ketika atlet melaksanakannya.

2. Mulai

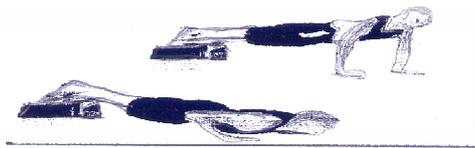
Wajah menghadap lantai seperti melakukan posisi *Push - Up* dengan kaki di atas kotak dan tangan di antara mets.

3. Proses Pelaksanaan

Sikap awal *Incline Push - Up* bermula dari tiarap bertumpu dengan punggung lurus, tangan sejajar dengan bahu, kepala pada garis lurus wajah, dan kaki diatas kotak yang tingginya 30 cm. setelah itu, turunkan badan dan kembalikan keposisi semula.

*Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan ....(Pangondian Hotliber Purba)*

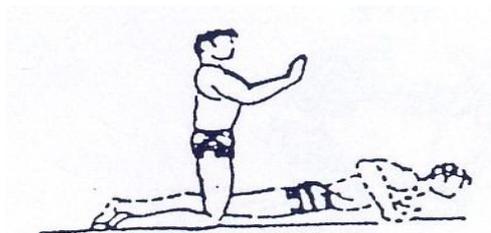
Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar latihan *Incline Push - Up* di bawah ini:



**Gambar 2. Latihan *Incline Push- Up***  
**Sumber : Tudor O. Bompa (1993:113)**

### **3.2. *Drop Push - Up***

Sejalan dengan uraian diatas, dan jika dikaitkan dengan topik permasalahan yang membahas tentang kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*, maka Kecepatan yang pengaruhnya sangat besar. Maka latihan yang dilakukan adalah latihan *Variations Of Body Drops*. Karena gerakan dasar dari *Variations Of Body Drops* melibatkan otot lengan sehingga ada kesesuaian gerak dengan gerakan mengangkat tubuh untuk meningkatkan gerakan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada olahraga karate.



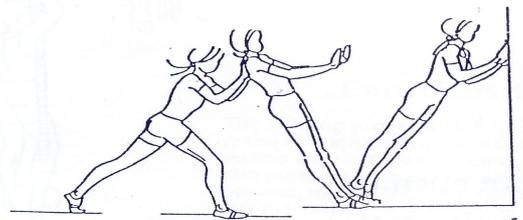
**Gambar 3. Latihan *Drop Push-Up***  
**Sumber : Tudor O. Bompa ( 1993:113)**

### **3.3. *Wall Push - Up***

Daerah bekerja: siku Ekstensor, dada, dan bahu

1. Pasangan berdiri sekitar 1 meter (2 atau 3 kaki) dari dinding, dengan mitra B yang memiliki telapak tangan di punggung atas, dan satu kaki ditempatkan di belakang pelaku
2. Teman B mendorong pasangan ke arah dinding. pasangan tikungan bagian siku sedikit untuk menyerap kejutan

3. Segera, dalam tindakan yang dinamis, mendorong pasangan ke dinding untuk kembali ke posisi semula. melanjutkan aksi tanpa berhenti untuk beberapa *Push - Up*



**Gambar 4. Latihan Wall Push - Up**  
Sumber : Tudor O. Bempa (1993:113)

### **3.4. Push - Up**

Gerakan *Push - Up* merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan berat tubuh yang bermanfaat melatih kecepatan pukulan : Harsono (1988:26) menyatakan bahwa *Power* otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan / menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa kecepatan pukulan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengarahkan tenaga maksimal dalam waktu yang tercepat. Dengan demikian atlet karate memiliki kecepatan gerak terutama dalam pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* serta memiliki keuntungan dalam melakukan serangan dan menangkis pada saat kumite.

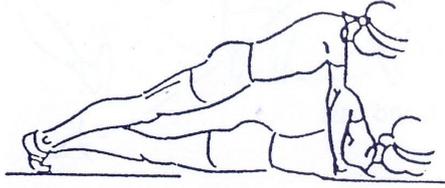
Untuk memiliki kecepatan pukulan yang baik diperlukan latihan salah satu bentuknya adalah latihan *Push-Up*, latihan ini merupakan latihan yang menggunakan beban berat tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan.

#### **1. Proses pelaksanaan**

Sikap awal *Push-Up* bermula dari tiarap bertumpu dengan punggung lurus, tangan sejajar dengan bahu, kepala dan kaki pada garis lurus wajah. setelah itu, turunkan badan dan kembalikan ke posisi semula.

Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar latihan *Push - Up* di bawah ini:

*Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan ....(Pangondian Hotliber Purba)*



**Gambar 5. Latihan *Push- Up***  
**Sumber : Tudor O. Bompa (1993:113)**

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian tindakan. Penelitian tindakan adalah bentukm intervensi skala kecil dalam Hal berfungsinya dunia nyata ini, dan memeriksa dengan cermat apakah intervensi itu efektif atau tidak”(Iksan,1994:17).

### **2. Subjek Penerima Tindakan**

Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini diambil menggunakan *total sampling* yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler karate di SMA Swasta Kristen Immanuel Medan yaitu 15 orang.

### **2. Subjek Pemberi Tindakan**

Subjek pemberi tindakan dalam penelitian ini adalah peneliti.

### **3. Kolaboratif**

Kolaboratif dalam penelitan ini adalah *simpai* Rahman Situmeang yang bertugas sebagai pengamat sekaligus penilai pada saat peneliti memberikan materi latihan yaitu *variation of body drops*.

## **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil diskusi dan wawancara dengan Pelatih ekstrakurikuler sempai Rahman Situmeang bahwa program peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* melalui latihan *Variation Of Body Drops* mengalami peningkatan. Pada pelaksanaan tindakan I melalui siklus I diperoleh hasil rata- rata sebesar 0,43 detik dengan persentase sebesar 69,76%. Disamping itu masih banyak siswa yang

kurang aktif dalam melaksanakan program latihan *Variation Of Body Drops* dalam proses peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*. Sehingga diperoleh target latihan sebanyak 69,76% atau 13 orang dari 15 orang, dimana Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) latihan atlet diperoleh sebesar 100% dengan perhitungan sebagai berikut:

$$PKK = \frac{\geq 65\%}{h}$$

$$PKK = \frac{13}{15} \times 100\%$$

$$PKK = 100\%$$

Peningkatan hasil latihan tersebut dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

**Tabel Rekapitulasi Nilai Tes Siklus I Atlet**

No	Nama Atlet	Nilai Pra Siklus I (%)	Nilai Siklus I (%)	Keterangan
1	Samuel Sianturi	68,18%	71,42%	Tercapai
2	Mikha Sianturi	61,22 %	73,17%	Tercapai
3	Stefanus Purba	61,22%	68,18%	Tercapai
4	Hendra Saragih	63,82%	66,66%	Tercapai
5	Elois Simamora	62,25%	75%	Tercapai
6	Deslan Siahaan	61,22%	65,21%	Tercapai
7	Sammy Hutagaol	60%	63,29%	Tercapai
8	Daslan Siahaan	60%	66,66%	Tercapai
9	Raphael M. Siregar	57,69%	71,42%	Tercapai
10	Julius Sembiring	61,22%	69,76%	Tercapai
11	Steven Silaban	63,82%	65,21%	Tercapai
12	Juan Simorangkir	62,25%	62,50%	Tercapai
13	Leonardo Sinambela	62,25%	73,17%	Tercapai
14	Hallesli Simamora	58,82%	65,21%	Tercapai
15	Thomas Girsang	61,22%	61,22%	Tercapai
Rata-Rata Nilai		62,5%	69,76%	

Dari uraian diatas dapat dikemukakan bahwa dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet tentu harus dilakukan berbagai cara dalam menyampaikan program latihan kepada siswa. Efektivitas proses peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* sangat dipengaruhi oleh program dan bentuk latihan yang diberikan.

*Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan ....(Pangondian Hotliber Purba)*

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa proses peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* melalui latihan *Variation Of Body Drops* yang tertuang pada siklus I mengalami peningkatan target latihan baik secara individual maupun klasikal.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: bentuk program latihan *Variation Of Body Drops* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada siswa ekstrakurikuler karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dibuat beberapa saran yaitu:

1. Kepada pihak manajemen hendaknya menyediakan program latihan khususnya latihan *Variation Of Body Drops*.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.
3. Kepada atlet diharapkan untuk latihan sungguh- sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, Tutor O. 1993. *Theory And Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Hunt Publising Company.
- Bompa. 2000. *Total Training For Young Champions*. Canada: York University.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta
- Karate. *Gyaku Tsuki Chudan*. [http www. Karate-do-nippon.com](http://www.Karate-do-nippon.com). diakses tanggal 10 Maret 2016.
- Namiek. 1985. *Belajar Karate Secara Sistematis*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Oyama, Matsutatsu. 1992. *Olahraga Karate*. Panduan Kepelatihan. Jakarta
- PB FORKI. 2012. *Peraturan Karate*, FORKI (Federasi Olahraga Karatedo Indonesia). Jakarta.
- Situmeang, Rahman. 2003. *Karate*. Diktat. Medan: FIK Unimed.