

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data

1. Deskriptif Data Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Two Group Pretest Posttest* desain yaitu penelitian yang terdapat *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan dan *posttest* (tes akhir) setelah diberi perlakuan. Data yang dideskripsikan dalam penelitian adalah data hasil ketepatan pukulan dari hasil pengaruh latihan target tetap dan bergerak. Data ini dideskripsikan dalam beberapa bentuk diantaranya Mean, Median, Mode, Standar Deviasi, Nilai Maksimum, dan Nilai Minimum. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes dalam bentuk *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya data dianalisis menggunakan bantuan *software SPSS For Windows Versi 22*.

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate INKAI SMA Bina Utama Pontianak. 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 INKAI SMA Bina Utama Pontianak. Hasil dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

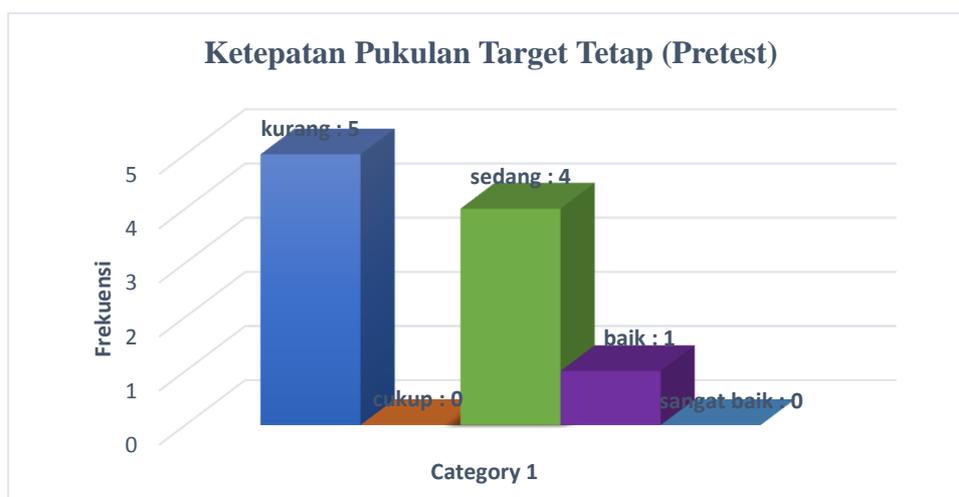
a. Data ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target tetap *pre-test* dan *post-test*

Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate INKAI SMA Bina Utama dengan latihan target tetap saat *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 *hyaku-tsuki* pada atlet Karate INKAI SMA Bina Utama dengan latihan target tetap dalam penelitian ini dapat dilihat pada table di bawah ini:

Table 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*

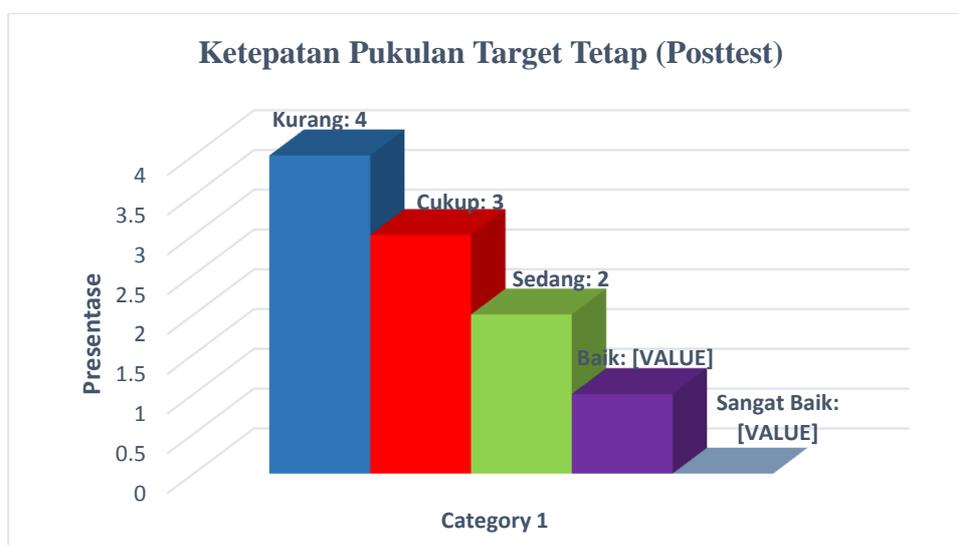
Sedangkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atley karate INKAI SMA Bina Utama dengan latihan target tetap saat *post-test* dari 10 anak diperoleh nilai maksimum = 1, nilai minimum = 4, rata-rata (*mean*) = 2, *median* = 2, *modus* sebesar = 1; *standart deviasi* = 1,05. Hasil penelitian ketepatan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

target tetap saat *posttest* dalam penelitian ini dapat dilihat pada table 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 statistic data penelitian ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate INKAI SMA Bina Utama 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 INKAI SMA Bina Utama dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

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

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

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

Berdasarkan hasil penelitian pada table di atas diperoleh presentase peningkatan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate INKAI SMA Bina Utama dengan latihan target tetap terhadap diperoleh sebesar 42,8%.

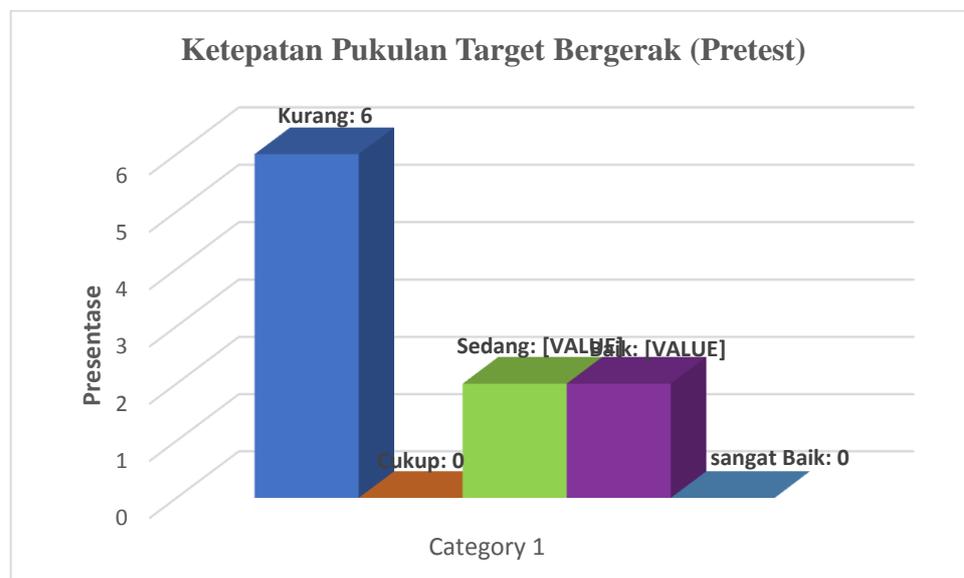
b. Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak *pre-test* dan *post-test*

Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate INKAI SMA Bina Utama dengan latihan bergerak saat 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 INKAI SMA Bina Utama dalam penelitian ini dapat dilihat pada table di bawah ini:

Table 5. Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak saat *Pre-test*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presntase
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:



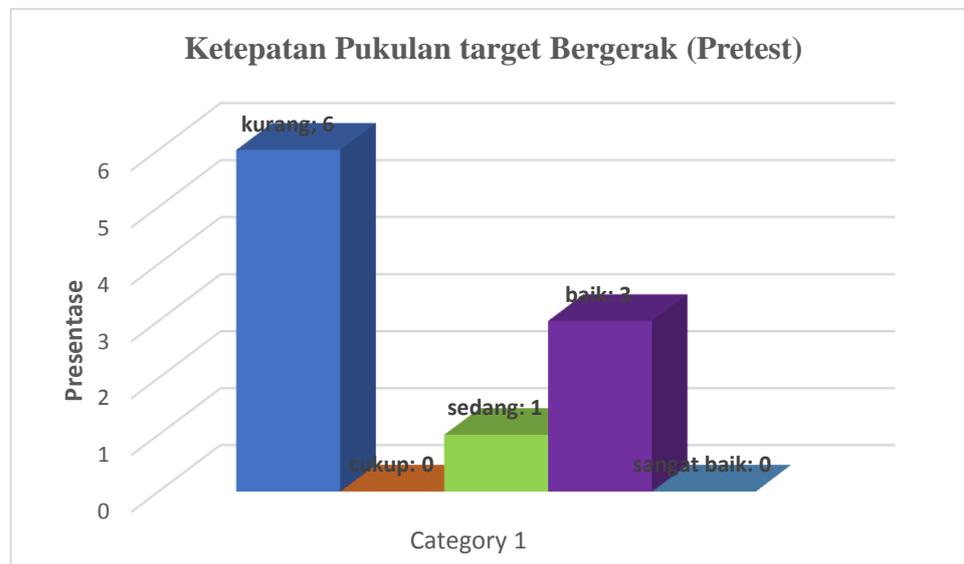
Gambar 6. Diagram Ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan target bergerak saat *pre-test*

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

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

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
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 INKAI SMA Bina Utama 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 INKAI SMA Bina Utama dengan latihan bergerak dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

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

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

Berdasarkan hasil penelitian pada table di atas diperoleh persentase peningkatan Ketepatan Pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate INKAI SMA Bina Utama dengan latihan target bergerak diperoleh sebesar 71,42.

1. 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 hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

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

Table 7. hasil Uji Normalitas

		Df	X^2_{tabel}	X^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 table di atas, diketahui data-data hasil diperoleh nilai $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$, jadi dapat disimpulkan data-data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak variasi 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 table berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	F tabel	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	0,26	0,668	0,425	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate SMA Bina Utama Pontianak di peroleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa variansi bersifat homogen.

c. 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* uji-*t independent sample t test* pada taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada table di bawah ini:

1) *Paired sample t test*

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

Table 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 sample t test* pertama diperoleh nilai $t_{hitung}(2,714) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,024) <$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitungan}$ lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan "ada pengaruh latihan target tetap terhadap etepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate SMA Bina Utama Pontianak".

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

2) *Independent sample t tets*

Hasil uji-t *Independent sample t tset* dilihat pada table di bawah ini:

Table 10. Hasil Uji t *Independent sample t tets*

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 sample t tets* diperoleh nilai-nilai $t_{hitungan} < t_{tabel} (2,262)$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $t_{hitungan}$ 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 SMA Bina Utama Pontianak. 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.

2. 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 pertandingan titil serangan tedapat pada perut. Dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* akurasi atau ketepatan sangat diperlukan, hal tersebut dikarenakan dengan ketepatan yang baik maka target sasaran pukulan akan tercapat 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 suatu 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 diperlukan 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 meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

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 adlah *punching pad*. *Makiwara*

berasal dari dua kata yaitu *maki* yang berarti bungkusan atau gulungan dan *wara* yang berarti jerami jadi secara harfiah *makiwara* berarti jerami. *Makiara* adalah tiang dari papan yang ditanam kedalam tanah Dimana bagian di atasnya dililit jerami sebagai sasaran/target.

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

Sedangkan uji t kedua diperoleh nilai $t_{hitungan} (3,873) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil disebut diartikan ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate SMA Bina Utama Pontianak, sebesar pengaruh yang diberikan sebesar 71,42 %. Berdasarkan hasil presentase peningkatan hasil ketepatan diketahui bahwa ketepatan dengan latihan target bergerak mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan dengan latihan yang menggunakan target 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.