

ABSTRAK

KIMTAWIN CHAN SITOMPUL. Perbedaan Pengaruh Latihan Karet (Katrol Darat) dengan Latihan Memukul Di Dalam Air Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Karateka Putra Sabuk Kuning Sampai Sabuk Biru *Wadokai Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2013. (Pembimbing: H.IBRAHIM WIYAKA). Skripsi: FIK UNIMED 2013.

Prestasi olahraga yang tinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Dalam karate pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan. Salah satu teknik pukulan adalah pukulan *gyaku tsuki chudan*, yang artinya teknik pukulan dengan memotong serangan lawan / balikan serangan lawan ke arah ulu hati. Tangan memukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasarannya pada gerakan dasar karate yaitu *gyaku tsuki* (pukulan) karena selama peneliti mengamati *Dojo* tersebut dalam beberapa kali observasi, peneliti memperhatikan sudah banyak peningkatan gerakan dasar baik. Namun ada suatu bentuk gerakan dasar pada pukulan yang belum bisa dikatakan suatu bentuk pukulan yang sempurna karena tidak mempunyai kecepatan terhadap pukulan. Hal ini tampak jelas terlihat pada saat karateka ataupun individu tersebut melakukan latihan *kumite* (pertarungan). Dari beberapa pukulan yang dilakukan oleh peserta *kumite* yang sedang latihan tidak memiliki kecepatan seperti yang diharapkan dari yang seharusnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan Karet (Katrol Darat) dan latihan Memukul di Dalam Air terhadap kecepatan pukulan pada karateka sabuk kuning sampai sabuk biru *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*.

Populasi adalah seluruh atlet karateka yang berjumlah 30 orang. Jumlah sampel 22 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan Karet (Katrol Darat) dan kelompok Memukul di Dalam Air. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *test stop watch* untuk hasil kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

Hasil analisis statistik latihan katrol darat yakni pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar 11,22. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk $n-1$ ($11-1=10$), pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ adalah 1,81 dengan demikian $t_h > t_{tab}$ ($11,22 > 1,81$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil analisis statistik latihan memukul di dalam air yakni pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar 6,71. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk $n-1$ ($11-1=10$), pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ adalah 1,81 dengan demikian $t_h > t_{tab}$ ($6,71 > 1,81$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil perhitungan pengujian hipotesis gabungan (uji t-gabungan) sebesar 0,13. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tab} dengan dk $n-2$ ($22-2 = 20$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,72 dengan demikian $t_h < t_{tab}$ ($0,13 < 1,72$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Bahwa latihan karet (katrol darat) tidak lebih baik daripada latihan memukul di dalam air terhadap hasil pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Capital Karate Club Medan Tahun 2013*.

