

PENGARUH LATIHAN IMAJINASI(IMAGERY) VISUAL TERHADAP KETERAMPILAN MENYERANG GYAKU TSUKI PADA SISWA EKSKUL KARATE SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7 BEKASI

Yunita Suprapti, Eva Julianti¹, Fahmy Fahrezzy

¹Universitas Negeri Jakarta, eyulianti@unj.ac.id

Abstrak

The purpose of this study is to determine whether there is an influence on the skills of attacking gyaku tsuki through visual imagery exercises (visual imagery) on karate sports. This research is using experimental method. The data were collected using observation guidance instrument and analyzed by qualitative descriptive. Sample used as many as 12 students. This study used 8 meetings. It can be concluded that the result of the research is the influence of visual imagery imagination exercise on the skills of attacking gsaku tsuki on the junior high school students of the state 7 bekasi, with data obtained $t\text{-count}(9,386) > t\text{-table}(1,796)$ then H_0 rejected. So it can be concluded that proven visual imagination (imagery) exercise can improve the skills of attacking gyaku tsuki on karate extracurricular of the junior high school students of the state 7 Bekasi.

Keywords: Imagery, visual, gyaku tsuki, karate

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Berolahraga juga dapat membangun peradaban dan membangun sosialisasi antara masyarakat, tidak hanya itu olahraga juga dapat menghasilkan prestasi bagi orang yang menekuninya salah satunya karate. Karate itu sendiri terdiri dari 3 bagian latihan yaitu: kihon, komite dan kata. Prinsip dalam komite sederhana, memukul dan menendang lawan sesuai sasaran sehingga mendapatkan point dan bertahan untuk lawan tidak masuk point Pemain kumite harus memiliki dasar yang bagus untuk pengaplikasiannya serta kekayaan gerak yang berguna untuk variasi teknik dalam bermain komite, adapun teknik yang digunakan dalam bermain kumite yaitu menyerang dan bertahan diantaranya

berupa pukulan, tendangan dan tangkisan. Salah satu pukulan yang sering diambil adalah Gyaku tsuki ini memiliki faktor teknik tidak terlalu sulit dan teknik tersebut tidak memiliki resiko tinggi mencedrai lawan karna arahnya yang memang kearah sasaran yaitu perut, bila teknik tersebut dilakukan oleh siswa SMP yang baru mengikuti karate memang cukuplah sulit tetapi bila teknik tersebut diasah dengan baik dan dilatih terus menerus maka hasilnya bisa menjadi pukulan andalan, namun pada kenyataannya keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada anak SMP belum lah baik karna kurangnya wawasan pelatih untuk memperdalam memberikan teknik *gyaku tsuki*.

Kurangnya memanfaatkan imajinasi (*imagery*) visual anak dalam pembelajaran teknik dan kurangnya motivasi siswa untuk memiliki serangan yang bagus dalam menampilkan gerakan

teknik *gyaku tsuki* yang baik. Bila dilihat lebih jauh dari tingkat smp yang hanya berpacu pada ekskul, pemain komite hanya menunggu serangan dari lawan. Namun untuk menyerang balik kelawan tersebut cukup susah, karna harus memiliki reaksi yang cukup bagus dan bentuk serangan yang sesuai kriteria, oleh karena itu, perlunya belajar kembali keterampilan menyerang terlebih dahulu untuk membangun serangan sendiri berupa serangan *gyaku tsuki* dan dibutuhkan pula kondisi fisik khususnya dalam karate berupa stamina, ketepatan, power, keseimbangan, koordinasi dan reaksi.

Oleh sebab itu, hal yang diatas sangatlah penting. Adapun pengalaman seseorang yang didapat dari seringnya ikut kejuaraan juga sangat penting karna akan berpengaruh terhadap mental seseorang. Atas dasar masalah tersebut maka peneliti bermaksud membuat penelitian untuk mendapatkan jawaban mengenai gambar dari jenis-jenis keterampilan menyerang yang ada pada cabang karate berupa tes keterampilan komite dalam melaksanakan serangan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti keterampilan *gyaku tsuki* siswa Menengah Pertama Negeri 7 Bekasi, agar pola pembinaan pemain-pemain muda dapat menguasai keterampilan-keterampilan dasar karate khususnya pemain komite dengan baik.

METODE

Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *One Group pretest posttest design*. Dalam disain ini terdapat pretest sebelum diberikannya perlakuan dengan demikian hasil yang perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karna dapat

membandingkan dengan keadaan sebelumnya.

Data diambil dari hasil tes awal dan tes akhir. Penelitian berfokus hanya seputar tingkat pemahaman responden. Tingkat pemahaman diukur dengan skor yang diberikan berdasarkan pengamatan terhadap kemampuan siswa.

Dalam Penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa siswi yang mengikuti ekskul karate Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 bekasi sebanyak 20 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu mengambil sampel berdasarkan atas pertimbangan tertentu atau berdasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang memiliki sangkut paut yang erat serta tujuan atau maksud dari kreteria tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengambil nilai sample secara individu selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar hasil kemampuan siswa pada tes awal. Kemudian peneliti membuat program pertemuan untuk selanjutnya yang akan diterapkan kepada siswa untuk mengetahui letak kesalahan gerakan hingga menghasilkan penyusunan pembelajaran yang diterapkan dan dapat memperoleh data awal sample kedalam penilaian keterampilan siswa dalam menyerang *gyaku tsuki*.

Data yang diperoleh dilapangan mengenai tes awal dan akhir sebagai berikut:

Hasil Tes awal yang diperoleh yaitu tidak memiliki rentangan, sedangkan hasil tes akhir memiliki rentangan dengan nilai 25 sampai 27.

a. Tes Awal

Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram tes awal terhadap

keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Bekasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi hasil data tes awal

No	Kelas Interval Tes Awal	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	14	1	8,3%
2	15	3	25%
3	16	3	25%
4	17	2	16,6%
5	18	2	16,6%
6	19	1	8,3%
JUMLAH		12	99,8%

Menurut tabel distribusi frekuensi hasil data tes awal dari 12 sample yaitu tidak memiliki nilai tengah pada setiap rentangan. Namun pada kelas interval terdapat rentangan 14 dengan adanya 1 sample dengan relatif (8,3%), pada rentang 15 dengan ada 3 sample (25%), pada rentang nilai 16 dengan ada 3 sample (25%), pada rentangan 17 dengan ada 2 sample (16,6%), pada rentangan 18 dengan ada 2 sample (16,6%), pada rentangan 19 dengan ada 1 sample (8,3%).

b. Tes akhir

Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi hasil data tes akhir

No	Kelas Interval Tes Akhir	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	25-27	26	1	8,3%
2	28-30	29	5	41,6%
3	31-33	32	4	33,3%
4	34-36	35	-	-
5	37-39	38	2	16,6%
JUMLAH			12	99,8%

Menurut tabel distribusi frekuensi hasil data tes akhir diatas dari 12 sample pada rentang kelas interval yaitu memiliki nilai tengah yang terdiri dari: rentangan nilai 25-27 dengan nilai tengah 26 memiliki 1 sample dengan relatif (8,3%), rentangan nilai 28-30 dengan nilai tengah 29 memiliki 5 sample dengan relatif (41,6%).

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terbukti latihan imajinasi (*imagery*) visual berpengaruh terhadap keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 7 Bekasi. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan ini peneliti menyarankan kepada para pengajar dan pelatih dapat menggunakan latihan imajinasi (*imagery*) visual untuk meningkatkan keterampilan menyerang *gyaku tsuki* siswa ekskul karate SMPN 7 Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu dan Feby Kurniawan, 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Bandung: Alfabeta.
- Bompa, Tudor, 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*, (New York University, Champaign: Human Kinetics Books.
- James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. *Kepeleatihan Olahraga*, Jakarta, Cerdas Jaya.
- Uharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan tindakan*, Jakarta: PT. Rafika Aditama.
- Widiastuti. 2011. *Tes & pengukuran Olahraga*, Jakarta: Bumi Timur Jaya.