

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Konsep Penelitian Tindakan

##### 1. Hakikat Media

Kata Media sendiri berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah kata media memiliki arti “perantara” atau “pengantar”, dengan demikian, maka media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. *Educationan Association* (NEA) mendefinisikan sebagai benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang dipergunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar, dapat mempengaruhi efektifitas program instruksional.<sup>1</sup>

Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Penggunaan media secara kreatif akan memungkinkan (siswa) untuk belajar lebih baik dan dapat meningkatkan performa mereka sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal ini peneliti mengangkat sebuah masalah dengan menggunakan media karet sebagai sarana untuk perbaikan keterampilan gerak siswa dalam hal teknik.

---

<sup>1</sup> <http://wawan-junaidi.blogspot.com/2012/01/pengertian-media.html>. Di akses pada tanggal.16 Jan 2013 pkl.20.05 WIB

Karet merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembentukan *kihon* atau dasar dalam teknik pukulan di karate. “Dalam mempraktikkan teknik karate, baik untuk gerakan *Kihon. Kata* maupun *Kumite*, sejak dari awal diciptakan teknik-teknik yang disesuaikan dengan kondisi kemampuan fisik dan mental secara universal”.<sup>2</sup> Karena bahannya yang elastis sehingga karet di harapkan dapat memperbaiki keterampilan gerak pada siswa dalam melatih teknik pukulan *gyakutsuki* mereka untuk kearah yang lebih baik lagi.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode tes praktik dan observasi yang di bantu dengan media karet dalam melakukan penelitian dan teknis pengumpulan data yang di mulai dari pengambilan data pada tes awal untuk mengetahui kondisi anak sebelum di berikan tindakan lebih lanjut terhadap teknik yang akan di teliti. Karena dalam hal ini peneliti yang di bantu dengan kolabolator harus dapat memberikan perlakuan yang sesuai di butuhkan untuk dapat mencapai target yang di inginkan oleh peneliti. Dalam hal ini peneliti mengambil teknik gerakan pukulan di dalam karete yaitu pukulan *gyakutsuki*, namun sebelum melakukan hal itu siswa melakukan tes terhadap bentuk dari pukulan *udan tsuki* terlebih dahulu kerana pukulan *gyakutsuki* adalah pengembangan dari teknik pukulan *udan tsuki* dimana pada dasarnya merupakan pengembangan dari bentuk *kihon udan tsuki* atau yang biasa disebut dengan pukulan lurus arah ulu hati.

---

<sup>2</sup>Dody Rudianto, Seni Beladiri Karate, Jakarta: Golden Trayon Press, 2010, hlm.93

## 2. Hakikat Karate

Karate merupakan suatu teknik beladiri tanpa senjata dengan hanya mengandalkan tangan dan kaki saja atau beladiri tangan kosong. Karena pada waktu itu hal ini di maksudkan untuk membela diri dari orang-orang yang ingin berbuat jahat.

Kata karate juga dibentuk oleh dua karakter, yang pertama adalah *kara* (*kosong*) dan *te* (*tangan*).<sup>3</sup> Kata kosong berarti teknik beladiri Karate tidak memerlukan senjata, hanya menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata. Teknik-teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik sesuai keinginan seseorang (*karate-ka*) dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak langsung pada sasaran yang tepat dan bertenaga.<sup>4</sup> Maka dalam karate-do atau karateka setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga pada gilirannya menjelma menjadi senjata yang ampuh yang sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan dan bahkan dapat menjadi beberapa gerakan yang mematikan.

- Latihan teknik karate terbagi tiga kegiatan utama, yaitu:

- 1) *Kihon* atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran.
- 2) *Kata* atau bentuk (*jurus*), pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk

---

<sup>3</sup> Victor G. Simanjuntak, Teknik Dasar Karate, Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, hlm.2.

<sup>4</sup> *Ibid.*

gerakan karate

- 3) *Kumite* atau teknik pertarungan bebas, pada prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan.<sup>5</sup>

### 1) *Kihon*

*Kihon* secara harfiah dapat diartikan sebagai fondasi awal (akar) atau disebutnya sebagai Gerakan Dasar Karate.<sup>6</sup> Praktisi Karate harus menguasai *kihon* dengan baik sebelum mempelajari *Kata* dan *Kumite*. Pelatihan *Kihon* dimulai dari mempelajari pukulan, tendangan dan bantingan. Pada tahap *DAN* atau Sabuk Hitam, siswa dianggap sudah menguasai seluruh *kihon* dengan baik.<sup>7</sup> Jadi dapat diartikan bahwa *kihon* atau gerakan dasar sangat penting untuk dikuasai oleh para karateka sejak mereka pertama kali mempelajari teknik di karate. Pada tahap *kihon* siswa belajar berbagai gerakan di dalam karate yang dimana dari gerakan tersebut dapat berkembang menjadi teknik lanjutan dengan berbagai variasi yang ada dan memiliki tingkat kesulitan dan beberapa gerakan yang harus dikuasai oleh para karateka itu sendiri. Dari beberapa hal gerakan yang harus dikuasai oleh para karateka yang mencakup antara lain: teknik pukulan *chudan tsuki*, tangkisan, teknik tendangan *maegeri* dan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi*.

---

<sup>5</sup> Dody Rudianto, *Op.Cit.*, hlm.102.

<sup>6</sup> *Ibid*

<sup>7</sup> *Ibid*

Pukulan, yaitu mengenai lawan, dilakukan dengan tangan, suatu bagian tubuh yang dalam keadaan pola gerak menduduki tempat yang penting untuk sebuah bentuk gerakan menyerang.<sup>8</sup>

*Cudan tsuki* adalah bentuk pukulan yang mengarah pada ulu hati atau dada dan dilakukan dengan cepat dengan posisi awalan kepalan tangan berada di pinggang. Dimana posisi lengan lurus kearah ulu hati atau dada, bentuk kepalan tangan yang rata, posisi badan yang tegak dengan posisi kepala yang lurus menghadap ke depan.



Gambar. 1 : Teknik pukulan *cudan tsuki*.

Sumber: [www.InkadoSemarang.wordpress.com](http://www.InkadoSemarang.wordpress.com), Diunggah pada tanggal 6 Januari 2013.

*Zenkutsu dachi* ialah teknik kuda-kuda tanpa melompat, dimana sikap kaki depan ditekuk 90 derajat, dengan posisi kaki belakang berbentuk lurus ke belakang. Posisi kuda-kuda yaitu rendah, dimana kaki depan di tekuk sehingga posisi lutut berada tegak lurus dengan ibu jari dan posisi telapak

---

<sup>8</sup> Tjun Surjaman, Tinju Latihan Teknik dan Taktik, Jakarta: PT.Rosda Jayapura Offset, hlm.51

kaki lurus ke depan dengan ibu jari sedikit masuk ke arah dalam. Sedangkan kaki belakang lurus, telapak kaki menapak dengan rata pada lantai, di upayakan diputar ke dalam semaksimal mungkin. Pembebanan berat badan (pusat gaya berat) pada kuda-kuda ini lebih kurang 60% pada kaki depan dan 40% pada kaki belakang.<sup>9</sup> Bentuk posisi badan adalah tegak dengan posisi kepala yang lurus ke depan, dengan posisi bahu sedikit serong menyamping.



Gambar. 2: Teknik kuda-kuda *Zenkutsu dachi*.

Sumber: [www.Karate-Inkaiponorogo.blogspot.com](http://www.Karate-Inkaiponorogo.blogspot.com). Diunggah pada tanggal.6 Januari 2013.

Tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh.<sup>10</sup> Dengan demikian tujuan dari tangkisan adalah mematahkan segala bentuk serangan lawan yang mendekati daerah tubuh kita.

---

<sup>9</sup> Dody Rudianto, *Op.Cit.*, hlm.111.

<sup>10</sup> Drs.Johansyah Lubis, M.Pd. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada. 2004, hlm.18

## 2) *Kumite*

Didalam ilmu beladiri Karate sendiri dikenal dengan istilah *Kumite* (pertarungan). *Kumite* secara harfiah berarti “pertemuan tangan” atau tangan-tangan yang bersilangan dan beradu.<sup>11</sup> ***Kumite*** merupakan bagian dari latihan karate yang mengajarkan karateka untuk mempraktekkan tehnik menyerang, bertahan dan menyerang balik dengan sungguh-sungguh tetapi dengan keamanan tinggi. Jarak dalam tehnik menyerang dan menangkis yang perlu di perhitungkan. *Kumite* akan mengingatkan kita pada hal-hal yang kecil tetapi merupakan hal penting yang terkandung dalam karate.

Oleh karena itu tanpa penguasaan *Kihon* yang baik, kita tidak akan dapat melakukan *Kumite* dengan baik. Jika tehnik karate digunakan dengan paksaan atau tidak natural atau dengan jalan kekuatan, tubuh akan menjadi rusak dan jika tehnik *Kihon* menjadi rusak ketika diaplikasikan, maka latihan *Kumite* tidak akan mencapai tujuannya. Dengan kata lain, pengembangan latihan *Kumite* berhubungan secara langsung dengan pengembangan dalam *kihon*. Keduanya berjalan bersama-sama seperti tangan yang memakai sarung tangan. Etika dan sikap hormat kepada pasangan latihan *kumite* harus diperlihatkan selama melakukan praktek *kumite*.

Ketika latihan *Kihon* (dasar) di *Dojo*, karateka harus melangkah kedepan dengan kecepatan dan tenaga, teriakan “*KIAI*” (suara) yang

---

<sup>11</sup> Abdul Wahid, Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Di Dunia, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, hlm.83.

dimaksudkan untuk pemusatan energy dan sebagai cara meneguhkan hati.<sup>12</sup> memperlihatkan semangat yang baik. Ketika berlatih *kumite* di *Dojo*, karateka melakukan gerakan melangkah kebelakang untuk memperlihatkan sikap hormat dan terimakasih kepada pasangan yang telah membantunya dalam latihan mereka. Seperti filosofi dari Gichin Funakoshi sebagai bapak karate dunia bahwa “Karate diawali dengan pemberian hormat dan di akhiri dengan pemberian hormat pula”.<sup>13</sup> Latihan *kumite* dimulai dan diakhiri oleh masing-masing pasangan dengan sikap *Musubi-Dachi* (sikap berdiri, tumit menyentuh lantai dan ujung kaki membentuk sudut 45°, tangan terbuka dan menyentuh bagian luar paha berhadap-hadapan dan saling memberi hormat (membungkukkan badan).<sup>14</sup>

Sedangkan pukulan *Gyaku Tsuki* adalah pukulan lurus arah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda.<sup>15</sup> Dimana pukulan ini sangat tepat untuk dieksekusi pada jarak yang relative jauh. Seorang Karateka juara *Kumite* sangat ahli dalam mengatur jarak agar pukulan *Gyaku tsukinya* dapat sempurna mendarat tepat di sasaran lawan. Tentunya jarak yang diatur itu jarak yang sesuai dengan panjang jangkauan dari pukulan *Gyaku tsuki* itu sendiri. Kelebihan pukulan *Gyaku tsuki* adalah sangat kuat dan bertenaga sehingga sangat berpotensi untuk menjatuhkan lawan. Dari segi power

---

<sup>12</sup> Ilham Hakim Subroto, Dasar-Dasar Karate, Solo: CV. Aneka, hlm. 19

<sup>13</sup> Dody Rudianto, *Op.Cit.*, hlm.30

<sup>14</sup> *Ibid.*, hlm.97

<sup>15</sup> *Ibid.*, hlm.103

(Kekuatan/Bobot) pukulan *Gyaku Zuki* lebih unggul dari pukulan lain, jadi semakin jauh jarak kita dengan lawan, pukulan yang akan kita lancarkan akan semakin berbobot atau semakin kuat untuk menghancurkan sasaran lawan. Masatoshi Nakayama dalam sebuah bukunya pernah mencoba memasukkan dua buah perhitungan ilmiah terhadap analisis *Kihon* yang dikaji dari sudut ilmu pasti. Ia menyebutkan bahwa sebuah pukulan jenis *Gyaku Tsuki* yang sempurna dari seorang Karate-ka yang terlatih sangat baik setara dengan kecepatan 13 m/detik dan berbobot setara 700 Kg joule.<sup>16</sup> Adapun unsur-unsur yang perlu diperhatikan dalam teknik serangan tersebut, di antaranya adalah sikap tangan dan kaki sebagai alat serang, sikap tubuh untuk mengontrol titik berat badan dan sikap kuda-kuda.<sup>17</sup>

Pada penelitian ini,peneliti mengambil masalah tentang keterampilan gerak pukulan *gyakutsuki* dalam cabang olahraga karate di nomer *kumite*. *Gyakutzuki* merupakan salah satu tehnik dalam kumite dimana pola gerakanya adalah dengan posisi saling bersilangan antara gerakan tangan dan gerakan kuda-kuda *zenkutsudachi* yang dilakukan secara bersamaan. Sebagai contoh jika kita melakukan gerakan pukulan *gyakutzuki* dengan menggunakan tangan kanan, maka kaki yang melangkah adalah dengan kaki kiri yang maju bersamaan dengan peluncuran gerakan tangan. Namun

---

<sup>16</sup> Abdul Wahid, *Op.Cit*, hlm.48.

<sup>17</sup> Drs. Sucipto, M.Kes. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep & Metode. Jakarta: Direktorat jenderal Olahraga. Hal.50

terkadang hal inilah yang menjadi kendala bagi murid kita dalam melakukan keterampilan gerak tersebut.

Untuk itu dalam penelitian ini, peneliti akan memaparkan bagaimana murid kita untuk mendapatkan keterampilan gerak pukulan *gyakutsuki* yang baik. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan media alat bantu karet, hal ini dimaksudkan agar membantu otot anak dalam melakukan gerakan pukulan dan pada kaki kuda-kuda *zenkutsudachi*. Untuk mendapatkan tehnik pukulan *gyakutsuki* yang baik anak terlebih dahulu mempelajari teknik dasar pukulan *udan tsuki* yang baik yang akhirnya nanti dapat melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu teknik pukulan *gyakutsuki*. Hal ini menjadi acuan pelatih untuk dapat lebih mengetahui perkembangan anak dalam penguasaan keterampilan gerakan pukulan *gyakutzuki* mereka.

Semua teknik yang dilakukan mulai dari dasar pukulan dan dasar kuda-kuda menggunakan media alat bantu karet seperti yang telah disampaikan diatas. Sampai pada akhirnya anak masuk ke tahap lanjutan yaitu tehnik pukulan *gyakutzuki* dengan kuda-kuda *zenkutsudachi*, tehnik dilakukan dengan menggunakan media alat bantu karet yang diharapkan setelah tidak menggunakan media alat bantu karet anak dapat melakukan keterampilan gerak teknik pukulan *gyakutzuki* dengan baik dengan kuda-kuda *zenkutsudachi*. Untuk itu diharapkan pelatih dapat terus mengamati perkembangan anak dalam penguasaan keterampilan geraknya mulai dari tahap gerak dasar pukulan hingga tahap lanjutan yaitu pukulan *gyakutsuki*.



Gambar.3: Teknik pukulan *gyakutsuki*.

Sumber: [www.olivedsevenfold.blogspot.com](http://www.olivedsevenfold.blogspot.com). Diunggah pada tanggal 6 Januari 2013).

### 3. Keterampilan Gerak

Konsep tentang gerakan manusia tidak lepas dari konsep tentang gerakan pada umumnya. Gerakan adalah aksi atau proses perubahan letak atau posisi ditinjau dari suatu titik tertentu sebagai pedomannya. Dari pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa suatu gerakan bisa diketahui apabila ada titik tertentu yang digunakan sebagai petunjuk.

Konsep tentang gerakan selalu berhubungan dengan konsep tentang ruang, gaya, dan waktu. Didalam konsep ruang dikenal adanya arah, yaitu : kanan, kiri, depan, belakang, atas, dan bawah. Selain itu dikenal juga adanya jarak, yaitu : dekat, agak jauh, dan jauh. Dalam konsep gaya berbicara tentang pengaruh, gaya yang berpengaruh adalah gaya internal dan eksternal. Gaya adalah pemacu gerakan. Agar gerakan bisa terjadi, gerakan yang berpengaruh itu karena cukup besar. Hubungan antara gerakan dan

konsep waktu bisa dilihat dalam kenyataan bahwa gerak membutuhkan proses; sedangkan proses selalu membutuhkan waktu.<sup>18</sup>

Salah satu cara dalam meningkatkan teknik dasar tangan dan kaki adalah dengan melatih teknik dasar pukulan yang dimulai dengan latihan pukulan *Cudan tsuki* ditempat dengan menggunakan karet. Oleh karena itu hal-hal yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar pukulan adalah:

1. Bentuk
2. Kekuatan dan kecepatan
3. Pemusatan dan pengendoran tenaga
4. Memperkuat tenaga otot
5. Irama dan tepat waktu
6. Penggunaan pinggul
7. Pengaturan pernafasan.<sup>19</sup>

Setelah teknik dasar pukulan telah dikuasai, kemudian anak dilatih untuk melakukan latihan kaki dengan menggunakan media kuda-kuda dari *heikho dachi* kemudian berubah kearah *zenkutsudachi* dengan menggunakan media karet untuk melatih keterampilan gerakan pada kaki anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seorang atlet antara lain adalah kemampuannya dalam menyerap/menguasai teknik-teknik dasar

---

<sup>18</sup> <http://catatan-kehidupan-dayan.blogspot.com/2012/03/keterampilan-gerak-dan-unsur-unsur.html>. Di akses pada tanggal.16 Jan 2013 pkl.10.00

<sup>19</sup> Victor G.Simanjuntak,. *Op.Cit.*,. hlm.28.

secara sempurna karena dari kesempurnaan teknik tersebut mendukung tercapainya hasil maksimal ketika diaplikasikan dalam pertandingan yang sesungguhnya.<sup>20</sup>

Setelah teknik dasar pukulan dirasa cukup dikuasai oleh anak-anak, maka tahap berikutnya adalah pengembangan tahap lanjutan dari keterampilan gerak pukulan yang diangkat menjadi masalah oleh peneliti, yaitu teknik pukulan *gyakutsuki*. Pada pukulan ini akan dipelajari teknik yang sedikit rumit karena perlu adanya koordinasi antara tangan dan kaki kuda-kuda *zenkutsudachi* karena bentuk *gyakutsuki* adalah saling bersilangan antara gerakan tangan dan kaki. Tahap pengembangan berikutnya yaitu latihan kaki dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsudachi* ditempat, maju dan menggunakan langkah. Dalam hal ini semua teknik dilakukan tetap menggunakan karet sebagai media alat bantu untuk melatih keterampilan gerak antara tangan dan kaki pada murid kita.

## **B. Konsep Model Tindakan**

### 1. Perencanaan

#### a. Melakukan tes awal, yaitu:

- 1) Melakukan tes awal teknik sebelum anak di berikan tindakan
- 2) Melihat sejauh mana teknik anak

---

<sup>20</sup> R.Ketot Slamet Hariadi, Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, Jakarta: PT.DIAN RAKYAT, hlm.16

- 3) Menganalisa tindakan selanjutnya yang akan di berikan terhadap anak setelah melakukan tes.
- b. Menyusun rencana latihan, meliputi:
    - 1) Menentukan siklus latihan
    - 2) Menentukan tindakan yang di berikan terhadap anak
    - 3) Penyiapan alat bantu latihan : karet untuk membantu mereka dalam melakukan teknik dasar *udan tsuki*.
  - c. Menetapkan observasi, yaitu akan menggunakan metode observasi untuk melakukan penelitian dan pengamatan terhadap perkembangan anak dalam melakukan teknik, dimana peneliti terus melakukan pengamatan secara berkala.
  - d. Menetapkan jenis data dan cara pengumpulan data, yaitu jenis kualitatif akan dikumpulkan melalui observasi, dan data kuantitatif akan dikumpulkan dari tes awal dan akhir keterampilan gerak pukulan *gyaku tsuki* mereka.
  - e. Menetapkan alat bantu observasi dan pedoman observasi pada saat pemberian tindakan di lapangan terhadap anak.
  - f. Menetapkan cara pelaksanaan refleksi, yaitu akan dilakukan oleh peneliti yang di bantu dengan kolaborator secara bersama-sama akan dilakukan setiap pemberian tindakan dan pelaksanaan observasi untuk setiap tindakan di lapangan terhadap anak.

### C. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini menggunakan metode observasi dan tes praktik dimana peneliti terlebih dahulu melakukan tes terhadap keterampilan gerak pukulan *cudan tsuki* dan *gyaku tsuki* pada anak untuk mengukur tingkat kemampuan mereka dalam menguasai teknik tersebut sebelum dilakukan tindakan lebih lanjut terhadap keterampilan geraknya. Hal ini yang menjadi tugas peneliti yang di bantu dengan kolabolator untuk dapat memberikan tindakan lebih lanjut berupa perencanaan latihan yang tertuang dalam siklus latihan untuk membantu anak menguasai teknik pukulan *gyakutsuki* yang lebih sulit dari teknik pukulan *cudan tsuki*.

Dalam hal ini peneliti menggunakan media alat bantu yaitu berupa karet yang di gunakan pada tangan untuk membantu keterampilan gerak mereka dalam menghasilkan teknik pukulan *gyakutsuki* yang sesuai dengan teknik yang sebenarnya. Karena pada kenyataannya banyak beberapa dari atlet yang kurang memperhatikan bentuk tekknik pukulan *gyakutsuki* yang tidak sesuai dengan teknik yang seharusnya di lakukan. Melalui alat bantu karet ini di harapkan anak dapat mampu melakukan teknik tersebut dengan benar hingga akhirnya dapat melakukan keterampilan gerak pukulan *gyakutsuki* tanpa harus di bantu dengan media karet.

#### D. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini, peneliti mengambil salah satu teknik pukulan di dalam olahraga karate yaitu keterampilan gerak pukulan *gyaku tsuki* yang di bantu dengan media alat bantu karet untuk membentuk struktur tubuh mereka sesuai dengan teknik yang benar. Sebagai acuannya atau latihan awal, anak akan melakukan teknik pukulan *udan tsuki* terlebih dahulu sebelum melangkah kearah pukulan *gyaku tsuki*. Hal ini di karenakan pukulan *udan tsuki* adalah pukulan yang menjadi dasar pengembangan pukulan lain di cabang olahraga karate itu sendiri.

Keterkaitan inilah yang nanti akan di ambil sebagai bahan peneliti untuk melakukan pengamatan terhadap anak yang di mulai dari teknik pukulan *udan tsuki* dengan kuda kuda *zenkutsu dachi* hingga melakukan teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* dimulai dari tahapan yang mudah lalu ke tahapan yang lebih sulit dan disesuaikan dengan kondisi anak sejauh mana mereka dapat melakukan teknik tersebut dan perkembanganya dalam melakukan teknik *udan tsuki* yang pada akhirnya nanti mengarah pada teknik pukulan *gyakutsuki*.