available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index

Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3 (3), 2025, 54-62

e-ISSN : 3026-2674

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN PUKULAN GYAKU-TSUKI DAN KIZAMI-TSUKI PADA KARATEKA DOJO RAJAWALI

Johannes Bungaran S. Pasaribu 1,Wilda Welis 2, Septri 3, Nugroho Susanto 4
1234 Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia
*Coressponding Author. E-mail : johannesbungaran@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih banyak atlet yang belum baik dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki.* Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada karateka Dojo Rajawali. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka putra dan putri yang terdaftar pada Dojo Karateka Rajawali yang berjumlah sebanyak 15 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *propusive sampling* yaitu dengan pertimbangan tertentu. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki.* Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan α=0,05.Hasil penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan*resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Rajawali Karate Club, diperoleh harga thitung (5,59) > ttabel (1,761). (2) Ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *kizami tsuki* pada atlet Rajawali Karate Club, diperoleh harga thitung (6,28) > ttabel(1,761).

Kata Kunci: Latihan *Resistance Band*, Kecepatan *Gyaku-Tsuki*, Kecepatan *Kizami-Tsuki*.

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON THE SPEED OF GYAKU-TSUKI AND KIZAMI-TSUKI PUNCHES AT KARATEKA DOJO RAJAWALI

Abstract: *This study began with the fact that there are still many athletes who are not good at doing gyaku-tsuki and kizami-tsuki punches. This study aims to see the effect of resistance band training on the speed of gyaku-tsuki and kizami-tsuki punches in Dojo Rajawali karateka. This type of research is a quasi-experimental study. The population in this study were all male and female karateka registered at Dojo Karateka Rajawali, totaling 15 people. The sample in this study was taken using the propusive sampling technique, namely with certain considerations. Thus, the number of samples in this study was 15 people. The research instrument used the gyaku-tsuki and kizami-tsuki punch speed test. The statistical data analysis technique used the Liliefors normality test and the t-test with a significance level of a=0.05. The results of this study are (1) There is an effect of resistance band training on the speed of the gyaku tsuki punch in Rajawali Karate Club athletes, obtained a t count value (5.59) > t table (1.761). (2) There is an effect of resistance band training on the speed of the kizami tsuki punch in Rajawali Karate Club athletes, obtained a t count value (6.28) > t table (1.761).*

Keywords: **Resistance Band Exercises, Gyaku-Tsuki Speed, Kizami-Tsuki Speed**.

https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001

This is an open access article under the CC–BY-SA license

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga mulai menjadi suatu kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat indonesia. Olahraga menjadi salah satu cara bagi masyarakat untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kebugaran tubuh yang baik, olahraga juga mulai banyak digunakan sebagai sarana seseorang dalam mencapai sebuah prestasi. Olahraga adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh manusia. Olahraga adalah bentuk lain dari aktivitas fisik, tetapi jauh lebih terstruktur dari pada latihan, karena olahraga memiliki seperangkat peraturan dan umumnya melibatkan adanya kompetisi disebut olahraga. Kondisi fisik menjadi peran penting bagi olahraga khususnya olahraga prestasi dimana penguasaan komponen biomotor seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan sangat dibutuhkan. Dalam penelitian ini mengkaji tentang kekuatan otot lengan. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi suatu beban atau tahanan yang berasal pada saat melakukan kegiatan atau aktifitas (Rohma, 2018).

Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat untuk mencapai prestasi, salah satunya adalah olahraga beladiri. Salah satu olahraga beladiri yang populer baik di Indonesia maupun Internasional adalah olahraga beladiri karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang bersifat individu, yaitu satu orang melawan satu orang dalam pertandingannya.

Olahraga beladiri karate adalah olahraga yang mengutamakan kekuatan anggota badan serta kecepatan gerak. Secara fisiologi, kecepatan merupakan kemampuan otot berkontraksi dalam waktu yang singkat (Hendrayana et al., 2021). Kata karate adalah kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri tas dua kanji: pertama adalah Kara artinya Kosong, dan kedua adalah *Te* yang artinya adalah Tangan. Bila kedua kanji Jepang tersebut digabungkan maka artinya "Tangan Kosong". Ditambahkan sufiks (akhiran) –do (baca:doe), berarti cara Jadi karate-do merupakan aplikasi dari karate sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri.

Cabang olahraga karate sama dengan cabang olahraga yang lain yang memerlukan penguasaan teknik dasar. Seorang atlet karate harus menguasai teknik secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet. Sebab, menang atau kalahnya seorang atlet di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik. Teknik karate dibagi jadi tiga bagian seperti berikut, yang pertama Kihon, adalah teknik dasar karate seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan. Yang kedua Kata, adalah latihan jurus. Dan yang ketiga Kumite, adalah latihan tanding (Sa'diah et al., 2024).

Dalam *karate-do* sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite. *kihon* atau dasar secara harfiah dapat diartikan sebagai fondasi awal (akar) atau disebut sebagai gerakan dasar karate. Pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik pukulan (*tsuki*), tendangan (*keri*), tangkisan (*uke*), dan hindaran (*uchi*). Teknik dasar yang harus dikuasai seorang karateka yakni teknik tzuki atau pukulan. Pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam olahraga beladiri (Manullang et al., 2014). Dalam beladiri karate, unsur kecepatan sangat berperan penting khususnya digunakan untuk melontarkan pukulan. Untuk menunjang unsur tersebut, latihan yang dapat dilakukan yakni menggunakan resistance band atau karet pegas (Kartika & Wijono, 2023).

Teknik pukulan dalam olahraga karate merupakan bentuk serangan yang paling efektif sehingga sangat penting dikuasai seorang karateka. Daya ledak otot lengan, kecepatan dan ketepatan pukulan merupakan unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah dikena serangan lawan. Teknik pukulan (*tsuki*) pada beladiri karate adalah serangan fisik yang menggunakan

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

tangan. Pada beladiri karate terdapat beberapa macam teknik pukulan yaitu *gyaku-tsuki*, *oi-tsuki*, *age-tsuki*, *kizami-tsuki, ura-tsuki*, *kagi-tsuki*, *mawashitsuki*, *awase-tsuki*, *yama-tsuki*, *heiko-tsuki*, *hasami-tsuki*. Dari berbagai teknik pukulan (*tsuki*) tersebut, pukulan yang umum dipakai yaitu *gyaku- tsuki* dan *kizami-tsuki.* Pukulan *gyaku-tsuki* yaitu tinju kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan. Kaki kiri didepan, dengan kepalan tangan kanan, kemudian *kizami-tsuki* yaitu tinjuan menusuk, dengan tanpa menggerakkan kaki depan, tusuk keras-keras kedepan dengan meluncurkan lengan.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* yaitu dengan latihan karet. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menjelaskan (Same, 2021), bahwa latihan memukul dengan menggunakan beban karet mempunyai pengaruh terhadap peningkatan rata-rata kecepatan memukul dalam olahraga karate. Pengaruh disebabkan karena rangsangan memukul yang diberikan oleh beban karet cukup potensial untuk mengadakan perubahan fisiologis maupun perubahan anatomis pada otot. Perubahan fisiologis maupun anatomis mengakibatkan pengaruh terhadap potensi fisik khususnya kecepatan memukul.

Latihan resistance band merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan resistance band sebagai bahan latihan, tujuannya untuk mengembangkan kekuatan otot. Resistance band yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*, selain itu juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih teknik sekaligus fisik atlet. Latihan menggunakan resistance band tidak monoton dengan satu teknik saja tetapi bisa dilakukan dengan berbagai variasi supaya atlet tidak bosan melakukan gerakan yang itu-itu saja. Penelitian ini mengenai pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan Gyaku-Tsuki. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Yang pertama adalah penelitian (Putri et al., 2020) yang berjudul "Pengaruh Latihan Mengggunakan *Resistance Band* terhadap Kecepatan *Gyaku Tsuki* Atlet Shorinji Kempo *Dojo* Bungus Teluk Kabung Padang". Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan atlet shorinji kempo dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh latihan resistance band dapat meningkatkan kecepatan pukulan gyaku tsukiatlet shorinji kempo dojo bungus padang teluk kabung padang. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil *thitung*=10,34>*t tabel* =1,833.

Kedua, penelitian (Akbar, 2022) pada tahun 2022 yang berjudul "Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun". Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki kemampuan pukulan, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan pukulan atlet karate junior Kabupaten Sarolangun.

Ketiga, penelitian dari (Camella et al., 2023), rendahnya kecepatan atlet Inkai Lembah Gumanti dilihat pada hasil pertandingan Kejurda FORKI Sumbar 2022 banyak pukulan yang mampu dibaca lawan sehingga dengan mudah lawan melakukan counter attack dan lawan dengan mudah menangkis serangan sehingga menghasilkan kekalahan pada atlet. Dari kenyataan tersebut peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi tsuki. Dilihat dari salah satu faktor internalnya adalah kecepatan yang masih sangat kurang. Strategi pelatihan, selain kebugaran fisik secara keseluruhan, berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan sprint.

Berdasarkan pengamatan serta observasi peneliti pada atlet Dojo Rajawali Karate Club bahwa masih banyak atlet yang belum baik dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*, masih banyak atlet yang melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*, terlihat juga masih banyak atlet melakukan pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju. Oleh karena itu dibutuhkan perlakuan

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada atlet Dojo Rajawali Karate Club. Latihan resistance band dapat digunakan untuk membantu Dojo Rajawali Karate dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk Experimental Designs. Desain penelitiannya yaitu One Group Pre test - Post test Design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan post test sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini dilakukan di Dojo Rajawali Karate. Penelitian ini dilaksanakan pada Januari - Maret 2025. Penelitian ini bertujan untuk mengungkapkan pengaruh latihan menggunakan alat bantu resistance band terhapad kecepatan pukulan Gyaku Tsuki dan kizami tsuki pada Karateka Dojo Rajawali. Variable dalam penelitian ini yaitu variabel terikat dan variabel bebas yang dimaksud dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan alat bantu resistace band sedangkan variabel terikat adalah kecapatan pukulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka putra dan putri yang terdaftar pada Karateka Dojo Rajawali. Berdasarkan observasi dan informasi yang diperoleh dilapangan, karateka yang terdaftar di Karateka Dojo Rajawali adalah sebanyak 15 orang terdiri dari 10 putera dan 5 puteri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan beban dan kecepatan reaksi tangan terhadap Pukulan Gyaku Tsuki, Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan merupakan latihan kompleks yang mampu meningkatkan kondisi fisik atlet. Berdasarkan analisis dalam penelitian (Azmi & Kusnanik, 2018), "Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration." Journal of Physics: Conference Series 947), dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan dapat meningkatkan kondisi fisik komponen kecepatan, kelincahan, dan percepatan. Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan (SAQ) telah menjadi cara yang populer untuk melatih atlet agar dapat mencakup spektrum intensitas latihan yang lengkap, dari intensitas rendah hingga intensitas tinggi. Latihan SAQ juga dapat digunakan untuk mengajarkan gerakan seperti pemanasan atau untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan merupakan sistem latihan dan instruksi progresif yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar dan meningkatkan kemampuan atlet agar lebih terampil pada kecepatan yang lebih tinggi dan dengan presisi yang lebih tinggi. Kecepatan, kelincahan, dan kelincahan telah menjadi cara yang populer untuk melatih atlet. Latihan ini juga mengembangkan kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimum selama aktivitas gerakan dengan kecepatan tinggi.

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Hasil

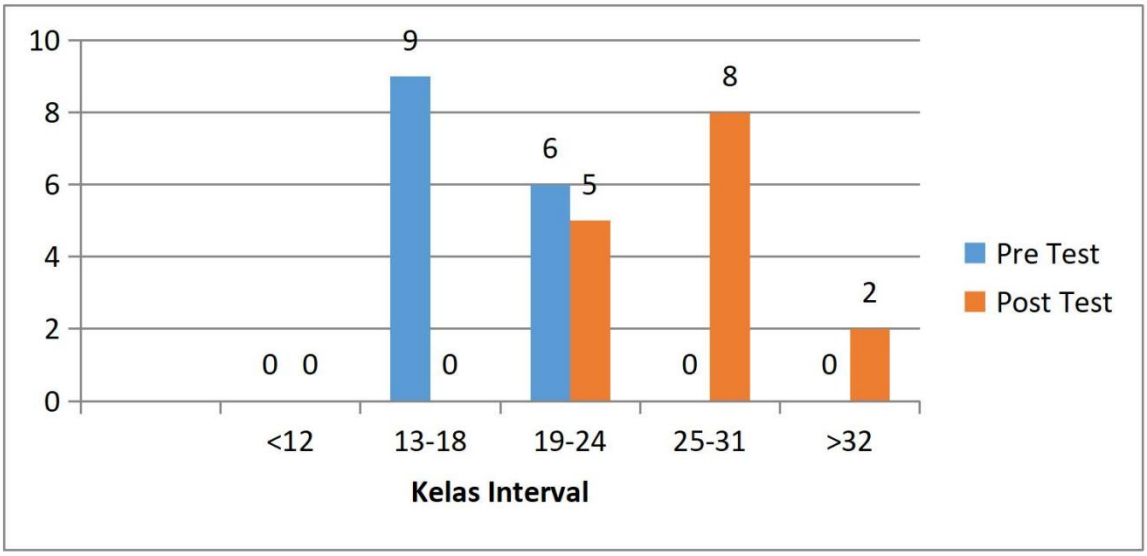
Tabel 1 **Distribusi Frekuensi Data *Skor* Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki***

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	Pre- Test	*Post-Test*	*Pre- Test*	*Post-Test*	
>32	0	2	0	13,33	Baik Sekali
25-31	0	8	0	53,33	Baik
19-24	6	5	40,00	33,33	Sedang
13-18	9	0	60,00	0	Kurang
<12	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	**15**	**15**	**100**	**100**	

Tabel 2 **Distribusi Frekuensi Data Skor Kecepatan Pukulan *Kizami Tsuki***

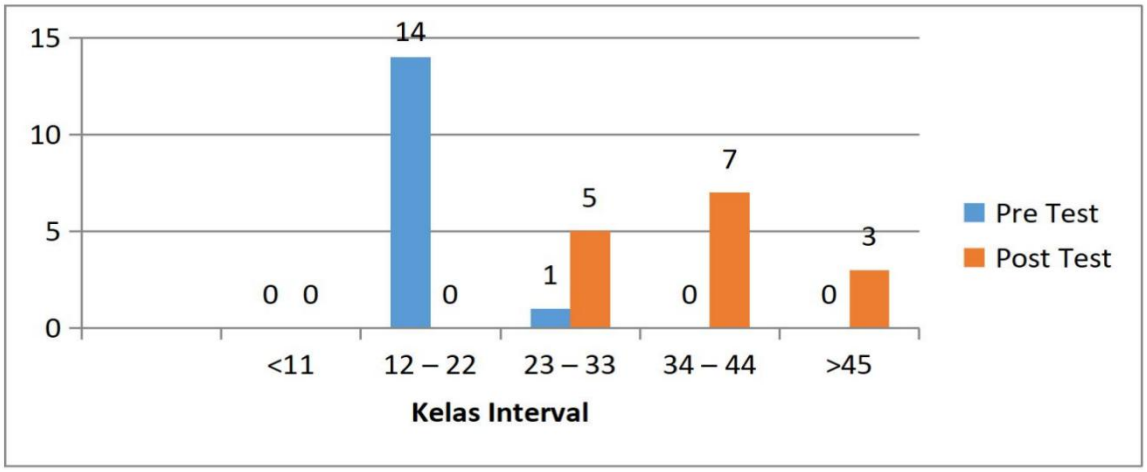
Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	Pre- Test	*Post-Test*	*Pre- Test*	*Post-Test*	
>45	0	3	0	20,00	Baik Sekali
34 – 44	0	7	0	46,67	Baik
23 – 33	1	5	6,67	33,33	Sedang
12 – 22	14	0	93,33	0	Kurang
<11	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	**15**	**15**	**100**	**100**	

Tabel 3 **Hasil Skor Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki**



Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Tabel 4 **Hasil Skor Kecepatan Pukulan Kizami-Tsuki**



Tabel 5 **Rangkuman Hasil Uji Normalitas dengan *Liliefors***

Variabel	Kelompok	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Latihan *resistance band* Terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki*	*Pre test*	0,1622	0,220	Normal
	Post test	0,1675		
Latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *kizami tsuki*	*Pre test*	0,1397	0,220	Normal
	Post test	0,2141		

Tabel 6 **Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1**

Gyaku Tsuki	**Mean**	**SD**	**Thitung**	**Ttabel**	**Hasil Uji**	**Ket**
Pre Test	18	2,75	5,59	1,761	Signifikan	Ha Diterima
Post Test	27	5,49				

Tabel 7 **Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2**

Kizami Tsuki	**Mean**	**SD**	**Thitung**	**Ttabel**	**Hasil Uji**	**Ket**
Pre Test	19	3,15	6,28	1,761	Signifikan	Ha Diterima
Post Test	38	6,95				

Pembahasan

Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki*

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan beban dan kecepatan reaksi tangan terhadap Pukulan Gyaku Tsuki Chudan merupakan pukulan dari bela diri Karate yang memungkinkan seorang Karateka langsung memukul lawan pada bagian tengah badan (Lamusu & Lamusu, 2023). Pukulan Gyaku Tsuki, Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan merupakan latihan kompleks yang mampu meningkatkan kondisi fisik atlet. Berdasarkan analisis dalam penelitian (Azmi & Kusnanik, 2018), "Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration." Journal of Physics: Conference Series 947), dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan dapat meningkatkan kondisi fisik

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

komponen kecepatan, kelincahan, dan percepatan. Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan (SAQ) telah menjadi cara yang populer untuk melatih atletagar dapat mencakup spektrum intensitas latihan yang lengkap, dari intensitas rendah hingga intensitas tinggi. Latihan SAQ juga dapat digunakan untuk mengajarkan gerakan seperti pemanasan atau untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan merupakan sistem latihan dan instruksi progresif yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar dan meningkatkan kemampuan atlet agar lebih terampil pada kecepatan yang lebih tinggi dan dengan presisi yang lebih tinggi. Kecepatan, kelincahan, dan kelincahan telah menjadi cara yang populer untuk melatih atlet. Latihan ini juga mengembangkan kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimum selama aktivitas gerakan dengan kecepatan tinggi.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga thitung (5,59) > ttabel (1,761) pada taraf signifikansi α = 0,05 pada jumlah sampel berjumlah 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada Karateka Dojo Rajawali.

Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Pukulan *Kizami Tsuki*

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan beban dan kecepatan reaksi tangan terhadap Pukulan Kizami Tsuki, Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan merupakan latihan kompleks yang mampu meningkatkan kondisi fisik atlet. Motivasi dan minat karateka dalam mengikuti latihan rutin bersama Karateka Dojo Rajawali sangat mempengaruhi hasil pukulan gyaku-tsuki. Kesungguhan dalam mengikuti latihan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap penampilan ketika mengikuti latihan. Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya latihan *resistance band* yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan pukulan *kizami-tsuki*,

Kemudian latihan *resistance band* juga memiliki peran dalam hasil pukulan *gyaku-tsuki*, sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Sari et al., 2020), ialah suatu alat yang digunakan untuk berlatih beban menggunakan tahanan karet, serta pendapat yang dikemukakan (Santos, 2016) , menjelaskan bahwa *kizami tsuki* adalah pukulan sejajar ke arah dagu (jodan) maupun ke arah dada (chudan) menggunakan kekuatan yang berasal dari dada dan bahu.Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga thitung (6,28) > ttabel (1,761) pada taraf signifikansi α = 0,05 pada jumlah sampel berjumlah 15. Jadi dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *kizami tsuki* pada Karateka Dojo Rajawali. Kecepatan pukulan dalam karate, seperti teknik Gyaku Tsuki dan kizami tsuki, dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, gerakan pinggul, dan latihan yang terarah. Latihan yang menargetkan otot bahu, dada, dan lengan, serta latihan dengan resistance band, dapat meningkatkan kecepatan pukulan.

Mekanisme latihan Kecepatan Pukulan:

- Kekuatan Otot:

Kekuatan otot lengan, khususnya bahu dan dada, sangat penting untuk menggerakkan pukulan dengan cepat dan kuat.

- Gerakan Pinggul:

Gerakan pinggul yang koordinatif membantu dalam menghasilkan kekuatan dan kecepatan pukulan.

- Teknik Pukulan:

Teknik pukulan seperti Gyaku Tsuki dan Kizami Tsuki membutuhkan kecepatan dan koordinasi yang tepat.

- Latihan Resistansi:

Latihan dengan resistance band dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

kecepatan pukulan, terutama pada teknik Gyaku Tsuki dan kizami tsuki.

- Latihan Kekuatan Lengan:

Latihan seperti push up dapat membantu meningkatkan kecepatan lengan dan kekuatan pukulan.

- Latihan Resistansi:

Latihan dengan resistance band untuk menguatkan otot bahu, lengan, dan pinggul.

Pentingnya Keseimbangan: Menjaga keseimbangan sangat penting dalam karate, baik saat melakukan pukulan lambat maupun cepat. Perubahan arah gerakan juga harus disesuaikan dengan irama setiap teknik.

Kesimpulan: Kecepatan pukulan dalam karate adalah hasil dari kombinasi kekuatan otot, gerakan yang terkoordinasi, dan latihan yang terarah. Latihan yang tepat dapat membantu meningkatkan kekuatan dan kecepatan pukulan, serta menjaga keseimbangan dan kontrol gerakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap seluruh data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada Karateka Dojo Rajawali, diperoleh harga thitung (5,59) > ttabel (1,761).
2. Ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *kizami tsuki* pada Karateka Dojo Rajawali, diperoleh harga thitung (6,28) > ttabel (1,761).

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dan *kizami tsuki*, diantaranya :

1. Bagi pemain yang masih mempunyai kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dan *kizami tsuki* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *resistance band.*
2. Bagi pelatih, dengan mengetahuinya pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan *gyaku tsuki* dan *kizami tsuki* hendaknya pelatih dapat meningkatkan latihan dan teknik melatih agar latihan yang diberikan dapat terserap dengan baik dan mudah dipahami. Selain itu latihan *resistance band* dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, I. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun. *Skripsi,* Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Jambi. 33(1), 1–12.

Azmi, K., & Kusnanik, N. W. (2018). Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal of Physics: Conference Series*, *947*(1). https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012043

Camella, W. N., Dinata, W. W., Septri, & Nelson, S. (2023). Pengaruh latihan menggunakan Resistance Band terhadap kecepatan Tsuki Atlet Karate INKAI Lembah Gumanti. *Journal Power Of Sports*, *6*(1), 45–54. http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/view/16428%0A http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/download/16428/5112

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Hendrayana, I. P. A., Sena, I. G. A., Hardy, I. P. D. K., & Wijaya, I. D. (2021). Pengaruh Latihan Decline Push-Up Terhadap Kekuatan Grup Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Karateka di Dojo Sedang Karate Club Desa Sedang Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, *5*(2), 71–74. https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/1611

Kartika, S. R., & Wijono, D. M. P. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Debi Martial Art Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 91–94. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/57416

Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Karate Mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *5*(1), 72–79. https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.17893

Manullang, J. G., Soegiyanto, & Sulaiman. (2014). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal of Physical Education and Sports*, *Vol. 3*(2), 103–109.

Putri, R. N., Padli, Alnedral, & Yenes, R. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Kecepatan Gyaku Tsuki. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *1*(2), 104.

Rohma, M. Q. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal* Prestasi Olahraga, 1(4), 1–16. https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/26211

Sa'diah, H., Dirgantoro, E. W., & Indah, E. P. (2024). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Dojo Polres Batola. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, *12*, 118–125.

Same, R. J. (2021). Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey dalam Pembelajaran Mata Kuliah Karate). *Jurnal Publikasi Pendidikan*, *11*(2), 137. https://doi.org/10.26858/publikan.v11i2.20904

Santos, M. H. Dos. (2016). Pengaruh Metode Latihan Beban dan Kecepatan Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki the Influence of Weight Training and Hand Reaction Speed Toward Combination Speed of Kizami Gyaku Tsuki Punch To Karate-Ka Inkanas Unm. *Tesis.* Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar. 85–234.

Sari, P. S., Sugiharto, S., Sulaiman, S., & Pramono, H. (2020). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki pada Karateka Forki Kota Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 602–605.

Copyright © 2020, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)