available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index
Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (5), 2026, 168-175

E-ISSN : 3026-2674

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA KARATEKA DOJO INKADO SERAMBI FIGHTER PADANG PANJANG

Muhammad Reza Ramadhan[1], Septri[2], Donal Syafrianto[3], Ilham[4]
[1]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
[2]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
[3]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
[4]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
Email : mrezaramadhan11@gmail.com

Received: 5 Oktober 2026 Revised: 18 Oktober 2026 Accepted: 25 Oktober 2026

Muhammad Reza Ramadhan. 2026.. "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Karateka Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang". Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band terhadap peningkatan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada karateka Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang serta mengetahui besarnya peningkatan setelah diberikan latihan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (quasi experiment) dan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 20 karateka, sedangkan sampel berjumlah 10 karateka yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan pukulan Gyaku Tsuki selama 60 detik. Analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis menggunakan Paired Samples t-Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pretest sebesar 13,30 pukulan dan rata-rata posttest sebesar 24,80 pukulan, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebanyak 11,50 pukulan atau sekitar 86,47%. Uji normalitas memperoleh nilai signifikansi 0,128 > 0,05, sehingga data selisih berdistribusi normal. Hasil Paired Samples t-Test menunjukkan nilai t-hitung sebesar -12,011 dengan signifikansi 0,001 < 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada karateka Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang.

Kata Kunci : Resistance band, Kecepatan pukulan, Gyaku Tsuki, Karate.

Abstrack: *This study aimed to determine the effect of resistance band training on improving Gyaku Tsuki punching speed among karate athletes at Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang and to identify the extent of improvement following the training program. This research employed a quantitative method using a quasi-experimental approach with a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 20 karate athletes, while the sample comprised 10 athletes selected through purposive sampling. The research instrument was a*

Gyaku Tsuki punching speed test conducted for 60 seconds. Data analysis included descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and hypothesis testing using the Paired Samples t-Test with IBM SPSS Statistics. The results showed that the mean pretest score was 13.30 punches, while the mean posttest score was 24.80 punches, representing an average increase of 11.50 punches or approximately 86.47%. The Shapiro-Wilk test produced a significance value of 0.128 > 0.05, indicating that the difference scores were normally distributed. The Paired Samples t-Test yielded a t-value of -12.011 with a significance value of 0.001 < 0.05. Therefore, a significant difference was found between the scores before and after the intervention. It can be concluded that resistance band training had a significant effect on improving Gyaku Tsuki punching speed among karate athletes at Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang.

Key words: Resistance band, Punching speed, Gyaku Tsuki, Karate.

How to Cite: Muhammad Reza Ramadhan, Septri, Donal Syafrianto, Ilham (2026). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Karateka Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang. Jurnal Ilmu Keolahragaan,

PENDAHULUAN

Olahraga bela diri karate menuntut atlet memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Keberhasilan seorang karateka dalam melakukan serangan tidak hanya ditentukan oleh ketepatan teknik, tetapi juga oleh kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan kemampuan menghasilkan gerakan secara eksplosif. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam latihan maupun pertandingan adalah pukulan Gyaku Tsuki.

Gyaku Tsuki merupakan pukulan lurus menggunakan tangan belakang dari posisi kuda-kuda. Pelaksanaannya melibatkan koordinasi gerak lengan, bahu, pinggul, dan tungkai. Kecepatan pukulan menjadi unsur penting agar serangan dapat dilakukan secara efektif. Bompa & Buzzichelli, (2019)menjelaskan bahwa kecepatan berkaitan dengan kemampuan sistem neuromuskular melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai latihan pendukung adalah resistance band. Alat ini berupa pita elastis yang memberikan tahanan ketika diregangkan. Tahanan elastis tersebut dapat dimanfaatkan untuk melatih kekuatan otot dan koordinasi gerak. Dalam gerakan Gyaku Tsuki, latihan dengan resistance band dapat diarahkan pada pola gerak pukulan sehingga melibatkan koordinasi bagian tubuh yang berperan dalam pelaksanaan teknik.

Penelitian (Yulianti et al., 2024) membahas pengaruh rubber training terhadap kecepatan pukulan gyaku-tsuki dan kizami-tsuki pada karateka. Sementara itu, Zilla & Juita, (2025)mengkaji kontribusi kecepatan reaksi tangan dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan. Zaputra et al., (2025) juga meneliti pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan pukulan Gyaku tsuki. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada karateka Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu satu kelompok sampel diberikan tes awal, perlakuan latihan resistance band, kemudian tes akhir. Perubahan hasil diukur dengan membandingkan skor pretest dan posttest (Barlian, 2018).

Populasi penelitian adalah seluruh karateka aktif Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian berjumlah 10 karateka yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria penelitian, yaitu anggota aktif dojo, berusia 10–15 tahun, sehat jasmani dan tidak mengalami cedera akut pada anggota gerak selama satu bulan terakhir, serta bersedia mengikuti program latihan.

Instrumen penelitian berupa tes kecepatan pukulan Gyaku Tsuki selama 60 detik. Pada pelaksanaan tes, karateka melakukan pemanasan kemudian melakukan pukulan ke target selama 60 detik. Tes dilakukan sebanyak tiga kali pengulangan dan hasil yang dicatat merupakan rata-rata dari tiga percobaan. Stopwatch dan lembar pencatatan digunakan untuk membantu pengukuran. Perlakuan menggunakan gerakan pukulan Gyaku Tsuki dengan tambahan resistance band bertahanan sedang hingga tinggi yang disesuaikan dengan kemampuan karateka. Rincian frekuensi dan durasi program perlakuan tidak dijelaskan secara spesifik dalam bagian metode skripsi, sehingga tidak ditambahkan dalam artikel ini.

Data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk terhadap skor selisih pretest dan posttest. Pengujian hipotesis menggunakan Paired Samples t-Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Kriteria pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, pengukuran, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap atlet Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang, ditemukan beberapa hal penting yang menunjukkan bahwa:

Hasil

Pengukuran dilakukan terhadap 10 karateka dengan menghitung jumlah pukulan Gyaku Tsuki yang berhasil dilakukan selama 60 detik. Ringkasan statistik deskriptif hasil pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif VO_2max Pretest dan Posttest

Pengukuran	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Pretest	10	38,80	49,20	43,15	3,54
Posttest	10	42,20	58,60	49,93	5,96

Sumber: Data penelitian, diolah menggunakan IBM SPSS Statistics.

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada pretest sebesar 13,30 pukulan, dengan nilai minimum 10 dan maksimum 18 pukulan. Setelah diberikan latihan resistance band, rata-rata posttest meningkat menjadi 24,80 pukulan, dengan nilai minimum 18 dan maksimum 29 pukulan. Dengan demikian, peningkatan rata-rata yang diperoleh adalah 11,50 pukulan.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Keterangan	Pretest	Posttest	Peningkatan
Jumlah pukulan	133	248	115
Rata-rata	13,30	24,80	11,50

Copyright © 2026, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)

Sumber: Data penelitian, diolah 2026.

Seluruh karateka dalam sampel mengalami peningkatan hasil tes. Jika dihitung berdasarkan rata-rata pretest, peningkatan sebesar 11,50 pukulan tersebut setara dengan sekitar 86,47%.

Hasil Uji Normalitas dan Uji Hipotesis

Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan terhadap skor selisih pretest dan posttest. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistik	Sig. (p)	Keterangan
Selisih pretest-posttest	0,879	0,128	Normal

Sumber: Data penelitian, diolah menggunakan IBM SPSS Statistics.

Nilai signifikansi sebesar 0,128 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data selisih pretest dan posttest dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi persyaratan untuk pengujian hipotesis menggunakan Paired Samples t-Test.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Samples t-Test

Variabel	Mean Selisih	t-hitung	Df	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttest kecepatan pukulan Gyaku Tsuki	-11,500	-12,011	9	0,001

Sumber: Data penelitian, diolah menggunakan IBM SPSS Statistics.

Hasil Paired Samples t-Test menunjukkan nilai t-hitung sebesar -12,011 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 9 dan nilai signifikansi 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai mean selisih yang negatif menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi daripada skor pretest karena pengurangan dihitung dari pretest terhadap posttest.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan jumlah pukulan *Gyaku Tsuki* setelah diberikan latihan *resistance band*. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 13,30 pukulan, sedangkan hasil posttest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 24,80 pukulan. Dengan demikian, diperoleh peningkatan rata-rata sebanyak 11,50 pukulan atau sekitar 86,47% dari nilai rata-rata awal. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan kemampuan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* setelah karateka mengikuti latihan *resistance band*. Seluruh sampel penelitian mengalami peningkatan hasil pengukuran, meskipun besarnya peningkatan pada setiap karateka berbeda-beda. Hasil ini memberikan gambaran bahwa latihan *resistance band* berpotensi menjadi salah satu metode latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan pukulan dalaQ3m olahraga karate.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,128, lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data selisih pretest dan posttest memenuhi kriteria normalitas sehingga dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik. Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Samples t-Test* memperoleh nilai t-hitung sebesar -12,011 dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Tanda negatif pada nilai t-hitung menunjukkan arah pengurangan berdasarkan urutan penghitungan selisih, bukan menunjukkan adanya penurunan kemampuan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa latihan *resistance band* berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* dapat diterima berdasarkan hasil pengujian statistik tersebut.

Selanjutnya, peningkatan hasil penelitian tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan *resistance band* yang memberikan tahanan elastis terhadap aktivitas otot. Menurut Lopes et al., (2019), latihan menggunakan tahanan elastis dapat meningkatkan kekuatan otot dan memberikan manfaat yang sebanding dengan latihan menggunakan tahanan konvensional. Peningkatan kemampuan otot tersebut dapat mendukung pelaksanaan aktivitas fisik yang membutuhkan kemampuan menghasilkan tenaga. Dalam konteks penelitian ini, latihan *resistance band* diduga memberikan stimulus terhadap kemampuan fisik karateka sehingga terjadi perubahan hasil pengukuran pukulan *Gyaku Tsuki*. Dengan demikian, peningkatan jumlah pukulan setelah perlakuan dapat dipahami sebagai salah satu bentuk adaptasi terhadap latihan tahanan yang diberikan.

Hasil penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika & Wijono, (2023), yang mengkaji pengaruh latihan *elastic band* terhadap kemampuan fisik atlet melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan menggunakan *elastic band* memberikan pengaruh positif terhadap beberapa komponen kondisi fisik, khususnya kekuatan eksplosif tungkai, kemampuan perubahan arah, dan kecepatan lari. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa latihan dengan tahanan elastis dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan fisik atlet. Meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus mengukur kecepatan pukulan karate, hasilnya memberikan dukungan teoritis terhadap manfaat latihan elastis dalam meningkatkan kapasitas fisik yang menunjang performa olahraga.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Fendrian & Nurzaman, (2016) mengenai karakteristik biomekanika pukulan *Junzuki* pada karate menunjukkan bahwa kemampuan pukulan melibatkan koordinasi berbagai bagian tubuh, termasuk tungkai, batang tubuh, dan anggota gerak atas. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa performa pukulan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan otot lengan, tetapi juga dipengaruhi oleh keterlibatan anggota tubuh lainnya. Hal ini relevan dengan hasil penelitian yang diperoleh karena kemampuan melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* secara cepat membutuhkan koordinasi gerak yang baik. Oleh sebab itu, peningkatan hasil pukulan setelah diberikan latihan *resistance band* dapat dikaitkan dengan peningkatan kemampuan fisik yang mendukung koordinasi dan pelaksanaan gerakan secara keseluruhan.

Penelitian Dojo et al., (2026) juga memberikan dukungan terhadap pentingnya komponen kondisi fisik dalam kemampuan pukulan karate. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan relatif maksimal tungkai dengan kecepatan

pukulan pada beberapa kondisi pelaksanaan teknik karate. Nilai korelasi yang diperoleh berada pada rentang 0,66–0,80. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan menghasilkan tenaga tidak hanya berkaitan dengan anggota gerak atas, tetapi juga melibatkan kontribusi anggota gerak bawah. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, peningkatan hasil pukulan setelah perlakuan menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan fisik secara menyeluruh dalam menunjang performa karateka.

Selain itu, Camella et al., (2023)menjelaskan bahwa latihan tahanan dapat memengaruhi *rate of force development* (RFD), yaitu kemampuan sistem neuromuskular menghasilkan peningkatan gaya dalam waktu yang relatif singkat. Komponen tersebut memiliki hubungan dengan kemampuan melakukan gerakan eksplosif yang membutuhkan respons otot secara cepat. Dalam olahraga karate, kemampuan menghasilkan gaya dalam waktu singkat merupakan salah satu aspek yang mendukung performa gerakan. Oleh karena itu, peningkatan hasil pretest dan posttest pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan kemungkinan terjadinya adaptasi neuromuskular akibat latihan yang diberikan. Adaptasi tersebut menjadi salah satu penjelasan teoritis mengapa hasil pengukuran setelah perlakuan lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan.

Penjelasan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lopes et al., (2019) mengenai perbandingan latihan menggunakan tahanan elastis dengan latihan tahanan konvensional. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa latihan menggunakan tahanan elastis dapat memberikan peningkatan kekuatan otot. Latihan elastis memiliki karakteristik tahanan yang berubah mengikuti tingkat regangan, sehingga memberikan stimulus pembebanan selama gerakan berlangsung. Karakteristik tersebut menjadikan latihan *resistance band* sebagai salah satu alternatif dalam pengembangan kemampuan fisik. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, peningkatan rata-rata sebanyak 11,50 pukulan menunjukkan adanya perubahan hasil pengukuran setelah karateka memperoleh perlakuan latihan dengan tahanan elastis.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh penelitian meta-analisis tahun 2022 mengenai perbandingan *variable resistance training* dan latihan tahanan konvensional menemukan bahwa kedua metode tersebut dapat memberikan hasil yang relatif sebanding dalam meningkatkan kekuatan maksimal dan kekuatan otot. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa latihan dengan variasi tahanan merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pengembangan kondisi fisik. Namun, keberhasilan latihan tetap dipengaruhi oleh karakteristik program dan kondisi individu yang menjalankannya. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, hasil peningkatan kemampuan pukulan karateka menunjukkan bahwa latihan *resistance band* dapat menjadi salah satu alternatif metode latihan fisik, meskipun efektivitasnya perlu terus dikaji melalui penelitian dengan kelompok pembanding dan pengukuran yang lebih beragam.

Penelitian mengenai pengaruh akut *variable resistance training* yang dipublikasikan pada tahun 2022 juga menunjukkan bahwa latihan dengan tahanan bervariasi berpotensi memengaruhi kecepatan gerak dan kemampuan menghasilkan tenaga. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa karakteristik tahanan dalam latihan dapat berkaitan dengan perubahan performa gerak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan jumlah pukulan dari 13,30 menjadi 24,80 pukulan. Meskipun demikian, perlu dipahami bahwa peningkatan jumlah pukulan dalam penelitian ini tidak secara otomatis

menunjukkan peningkatan kecepatan linear setiap pukulan. Apabila instrumen penelitian menghitung jumlah pukulan dalam waktu tertentu, hasilnya lebih tepat menggambarkan frekuensi pukulan atau jumlah pukulan yang berhasil dilakukan dalam interval waktu pengukuran.

Penelitian mengenai karakteristik performa *Gyaku Tsuki* yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2023 juga menunjukkan bahwa kemampuan pukulan karate berkaitan dengan aspek kecepatan gerak pergelangan tangan, waktu reaksi, waktu gerakan, dan koordinasi neuromuskular. Penelitian tersebut membandingkan atlet karate tingkat elite dan subelite serta menemukan perbedaan pada sejumlah indikator performa. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki* merupakan kemampuan kompleks yang tidak hanya bergantung pada kekuatan otot, tetapi juga melibatkan koordinasi dan pengendalian gerak. Dengan demikian, peningkatan hasil penelitian ini dapat dipahami sebagai perubahan kemampuan melakukan pukulan secara berulang, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa seluruh aspek biomekanika pukulan mengalami peningkatan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *resistance band* diikuti oleh peningkatan hasil pengukuran pukulan *Gyaku Tsuki* yang signifikan secara statistik. Peningkatan rata-rata sebesar 11,50 pukulan atau 86,47% serta nilai signifikansi uji *Paired Samples t-Test* yang lebih kecil dari 0,05 memberikan bukti adanya perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian Najafpoor, Fadaei, dan Adigozali (2026), yang secara khusus mengkaji pengaruh *resistance band* terhadap karakteristik kinematika pukulan *Gyaku-Zuki* pada atlet karate elite. Namun, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan sesuai desain dan instrumen yang digunakan. Apabila penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, peningkatan yang terjadi belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh latihan *resistance band*, karena faktor lain seperti latihan rutin, pengalaman, kondisi fisik, dan penguasaan teknik juga dapat berkontribusi. Dengan demikian, latihan *resistance band* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif latihan pendukung dalam pengembangan kemampuan fisik karateka

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata kecepatan pukulan Gyaku Tsuki meningkat dari 13,30 pukulan pada pretest menjadi 24,80 pukulan pada posttest, dengan peningkatan rata-rata sebanyak 11,50 pukulan atau sekitar 86,47%. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk memperoleh signifikansi 0,128 sehingga data selisih berdistribusi normal. Hasil Paired Samples t-Test menunjukkan nilai t-hitung sebesar -12,011, df = 9, dan signifikansi 0,001 < 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kecepatan pukulan sebelum dan sesudah latihan resistance band. Dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada karateka Dojo Inkado Serambi Fighter Padang Panjang.

Pelatih dapat mempertimbangkan resistance band sebagai salah satu latihan pendukung dengan tetap memperhatikan kemampuan karateka, intensitas latihan, ketepatan teknik, dan waktu pemulihan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, kelompok kontrol, serta pengukuran berulang.

DAFTAR PUSTAKA

Barlian, E. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.

Camella, W. N., Dinata, W. W., Septri, S., & Nelson, S. (2023). Pengaruh latihan menggunakan Resistance Band terhadap kecepatan Tsuki Atlet Karate INKAI Lembah Gumanti. *Journal Power Of Sports (JPOS)*, *6*(1), 45–54.

Dojo, I. K., Regency, I. N., Romadhona, N., Wahyudi, H., Yuliastrid, D., & Irawan, R. J. (2026). *Biomechanical of The Mawashi-Geri Kick In Karate Athletes of The*. *18*(1), 231–242.

Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *8*(2), 35–47.

Kartika, S. R., & Wijono, W. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Debi Martial Art Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *6*(3), 91–94.

Lopes, J. S. S., Machado, A. F., Micheletti, J. K., de Almeida, A. C., Cavina, A. P., & Pastre, C. M. (2019). Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength: A systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Medicine*, *7*, 2050312119831116.

Yulianti, E. A., Setiawan, I., Pujianto, A., & Abdulaziz, M. F. (2024). Pengaruh rubber training terhadap kecepatan pukulan gyaku-tsuki dan kizami-tsuki di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *5*(1), 371–379.

Zaputra, R., Mariati, S., Sari, S. N., & Septri, S. (2025). PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN PUKULAN GYAKU-TSUKI PADA ATLET KARATE FIGHTER 50 CLUB. *Jurnal Gladiator*, *5*(5), 624–635.

Zilla, A. P., & Juita, A. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Usia 15 Tahun Putra dan Putri Karate INKAI Prestasi Kota Pekanbaru. *Journal Sport Science Indonesia*, *4*(3), 43–51.

Copyright © 2026, Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN (print), ISSN (online)