

Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Dojo SMKC Kabupaten Padang Pariaman

Alifa Beauty¹, Suwirman², Syahrial Bakhtiar³, Weny Sasmitha⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

alifabeauty2@gmail.com¹, suwirman@fik.unp.ac.id², wenysasmitha@fik.unp.ac.id³, syahrial@fik.unp.ac.id⁴

Doi <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0156>

Kata kunci : Karate, Pukulan Gyaku Tsuki, Latihan Resistance Band, Kecepatan

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate Dojo SMKC Kabupaten Padang Pariaman. Rendahnya kecepatan tersebut terlihat dari kurangnya jumlah pukulan yang dihasilkan dalam waktu tertentu serta lambatnya respons gerak saat melakukan serangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*. Populasi penelitian adalah seluruh atlet Dojo SMKC, dengan sampel berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen penelitian berupa tes jumlah pukulan *gyaku tsuki* yang dilakukan selama 10 detik. Perlakuan diberikan dalam bentuk latihan resistance band yang dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas untuk melihat distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi 0,05 untuk menguji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Nilai rata-rata atlet putra meningkat dari 13,85 menjadi 20,5, sedangkan atlet putri meningkat dari 14,6 menjadi 19,56. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*.

Keywords : **Karate, Gyaku Tsuki Punch, Resistance Band Training, Speed**

Abstract : *The problem in this study is the low speed of gyaku tsuki punches among karate athletes at Dojo SMKC, Padang Pariaman Regency. This low speed is indicated by the limited number of punches produced within a certain time and the slow response during attacking movements. This study aims to determine the effect of resistance band training on improving the speed of gyaku tsuki punches. The research method used is an experimental design with a one group pre-test and post-test design. The population of this study consisted of all athletes at Dojo SMKC, with a sample of 30 athletes selected using a purposive sampling technique based on specific criteria. The research instrument was a test measuring the number of gyaku tsuki punches performed within 10 seconds. The treatment was given in the form of resistance band training conducted for 6 weeks with a frequency of three sessions per week. Data analysis*

techniques included a normality test to determine data distribution, followed by a t-test at a significance level of 0.05 to test the hypothesis. The results showed a significant improvement between pre-test and post-test scores. The average score of male athletes increased from 13.85 to 20.5, while female athletes improved from 14.6 to 19.56. Therefore, it can be concluded that resistance band training has a significant effect on improving the speed of gyaku tsuki punches.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh dan jiwa secara terkendali untuk mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan budaya. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan serta memelihara kesehatan dan kebugaran untuk tubuh.

Pada zaman sekarang olahraga mulai menjadi kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, dengan adanya pembinaan pengembangan olahraga akan memberikan peranan yang besar dalam mewujudkan masyarakat Ina yang berkualitas.

Selain itu olahraga juga mulai banyak digunakan sebagai sarana untuk mencapai suatu prestasi. Ada banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat untuk mencapai prestasi, salah satunya adalah olahraga beladiri. Salah satu beladiri yang populer dan banyak dipilih baik di Indonesia maupun Internasional adalah karate.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menuntut kemampuan teknik, kecepatan, kekuatan, serta koordinasi gerak yang optimal. Dalam praktiknya, keberhasilan seorang atlet karate tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik semata, tetapi juga oleh kemampuan fisik yang mendukung efektivitas teknik tersebut.

Menurut (Leala Maya Faradita: 2019: 44) "Olahraga beladiri karate adalah olahraga yang mengutamakan kekuatan anggota badan serta kecepatan gerak". Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut;

Kara = "kosong, cakrawala", *Te* = "tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan", *Do* = "jalan".

Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan yang menentukan.

Menurut Bermanhot Simbolon (2014: 2) teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) *Kihon*, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis; (2) *Kata*, yaitu latihan jurus; (3) *Kumite*, yaitu latihan tanding atau pertarungan.

Menurut Abdul Wahid, (2007: 47) secara harafiah *kihon* berarti pondasi /awal/akar dalam bahasa Jepang. Sedangkan dalam Karate sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi dasar gerakan dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*kata*) maupun pertarungan (*kumite*). Gerakan-gerakan *kihon* terdiri dari kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), dan tangkisan (*uke*), yang kesemuanya harus saling berhubungan satu sama lain.

Karate identik dengan mengandalkan pukulan dalam menyerang. Dalam karate, teknik pukulan atau *tsuki* merupakan serangan yang paling dominan dan sangat sering digunakan dalam berbagai situasi pertempuran.

Salah satu teknik dasar yang sangat

penting dalam karate adalah pukulan *gyaku tsuki*, yaitu pukulan lurus yang dilakukan dengan tangan berlawanan dengan kaki depan dalam posisi kuda-kuda.

Menurut Same (2021, p. 2018) menjelaskan bahwa "gyaku tsuki merupakan kaki dan kepala yang meninju pada sisi yang berlawanan, bila kaki kiri di depan maka tinjulah dengan tangan kanan".

Pukulan *gyaku tsuki* adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang. Pukulan *gyaku tsuki* menjadi salah satu pukulan yang sangat efektif dalam karate terutama di nomor kumite atau pertarungan, titik serangan pukulan ini terdapat pada perut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *gyaku tsuki* merupakan pukulan yang berlawanan dengan kuda-kuda depan, jika kaki kiri di depan maka memukul dengan tangan kanan. Dalam melakukan *gyaku tsuki*, gerakannya juga disertai dengan kecepatan. Pukulan *gyaku tsuki* identik dengan pukulan yang lurus dan cepat.

Kecepatan pukulan *gyaku tsuki* menjadi faktor penentu dalam memperoleh poin dalam pertandingan maupun dalam efektivitas serangan. Atlet yang memiliki kecepatan pukulan tinggi cenderung lebih sulit diantisipasi oleh lawan, sehingga peluang untuk mencetak skor menjadi lebih besar.

Menurut Harsono (1988: 200) daya ledak atau explosive power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot adalah gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Orang yang mempunyai daya ledak yang baik, tubuhnya cepat dan kuat. Untuk mendapatkan tolakan yang kuat, kecepatan yang tinggi dan loncatan yang

maksimal seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar.

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. Dalam pukulan *gyaku tsuki* juga memerlukan ledakan otot untuk menghasilkan serangan yang cepat, kuat, dan efektif.

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang di sampaikan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang di butuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu keposisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Oleh karena itu, peningkatan kecepatan pukulan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam program latihan atlet karate.

Kecepatan menurut Agus (2012), adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Soeharno HP dalam Asril, (2009), menyatakan bahwa kecepatan adalah kualitas kondisi olahragawan yang memberikan kemungkinan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap suatu rangsang dan kemudian mampu menampilkan dalam bentuk gerak secepat mungkin.

(Syafuruddin, 2011) Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optik, dan taktik dengan cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan/stimulus atau

signal yang diterima melalui indera pendengaran, Sedangkan rangsangan optik merupakan rangsangan atau stimulus yang diterima melalui indera penglihatan (mata). Contohnya dalam karate : Pada saat lawan menyerang langsung melakukan tangkisan dan memberikan balasan serang.

(Syafuruddin 2013: 93). Kecepatan aksi ini bisa terjadi dalam bentuk kecepatan gerakan tubuh dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh seperti gerakan tangan dan kaki yang berlangsung secara terpisah. Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin suatu gerakan yang tidak terputus. Contohnya dalam karate : Melakukan pukulan kizami tsuki yang meluncur tajam ke arah lawan.

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya dalam karate : Langkah perpindahan posisi/moving yang cepat saat melakukan serangan.

Menurut Harsono (1988: 200) daya ledak atau explosive power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot adalah gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Orang yang mempunyai daya ledak yang baik, tubuhnya cepat dan kuat. Untuk mendapatkan tolakan yang kuat, kecepatan yang tinggi dan loncatan yang maksimal seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar.

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. Dalam pukulan gyaku tsuki juga memerlukan ledakan otot untuk menghasilkan serangan yang cepat, kuat, dan efektif.

Dalam pukulan, pinggul berfungsi sebagai pusat rotasi yang mentrasfer tenaga dari tubuh bagian bawah ke atas. Rotasi pinggul yang cepat dan kuat akan memberikan dorongan tambahan pada bahu dan lengan, sehingga pukulan menjadi lebih cepat dan bertenaga.

Bompa (1999) menyebutkan bahwa fleksibilitas adalah salah satu komponen utama kondisi fisik yang berkontribusi terhadap gerak efisiensi gerak. Pinggul yang lentur memungkinkan rotasi yang luas dan cepat tanpa hambatan, sementara pinggul yang kaku akan membatasi ruang gerak dan memperlambat momentum rotasi tubuh.

Namun, berdasarkan observasi yang dilakukan pada atlet karate Dojo SMKC Kabupaten Padang Pariaman, ditemukan bahwa kecepatan pukulan *gyaku tsuki* masih tergolong rendah.

Hal ini terlihat dari kurangnya jumlah pukulan yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu serta lambatnya respons gerak saat melakukan serangan. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya latihan spesifik, metode latihan yang kurang bervariasi, serta minimnya penggunaan alat bantu latihan yang efektif.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot adalah latihan menggunakan *resistance band*. *Resistance band* merupakan alat latihan berupa karet elastis yang memberikan beban tahanan saat digunakan.

Latihan ini memiliki keunggulan karena dapat meningkatkan kekuatan otot sekaligus mempertahankan kecepatan gerakan, sehingga sangat cocok untuk melatih gerakan

eksplosif seperti pukulan dalam karate.

Secara fisiologis, latihan *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular, yaitu kemampuan sistem saraf dan otot untuk bekerja secara efektif dan efisien.

Dengan meningkatnya koordinasi neuromuskular, gerakan pukulan dapat dilakukan lebih cepat, lebih kuat, dan lebih terkontrol. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot, yang turut berkontribusi dalam performa atlet.

Meskipun latihan *resistance band* telah banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga, penerapannya dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate masih perlu diteliti lebih lanjut, khususnya pada atlet tingkat daerah seperti di Dojo SMKC Kabupaten Padang Pariaman.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Karate Dojo SMKC Kabupaten Padang Pariaman.”**

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*, yaitu penelitian yang diawali dengan tes awal (pre-test), kemudian diberikan perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir (post-test) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Dojo SMKC Kabupaten Padang Pariaman. Sampel penelitian berjumlah 30 orang atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria atlet yang aktif mengikuti latihan secara rutin.

Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan pukulan *gyaku tsuki*, yaitu dengan menghitung jumlah pukulan yang dapat dilakukan dalam waktu 10 detik.

Prosedur penelitian dimulai dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur kemampuan awal kecepatan pukulan atlet. Selanjutnya, diberikan perlakuan berupa program latihan *resistance band* yang dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Setiap sesi latihan dirancang dengan durasi ± 60 menit yang terdiri dari pemanasan, latihan inti menggunakan *resistance band* yang difokuskan pada gerakan pukulan *gyaku tsuki*, serta pendinginan.

Intensitas latihan disesuaikan secara bertahap dengan menggunakan variasi tingkat resistensi karet (ringan hingga berat) untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot secara progresif.

Setelah program latihan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan kecepatan pukulan atlet. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

HASIL

1. Data Pretest Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Pre-test Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
10-11	1	7.14 %
12-13	5	35.71%
14-15	7	50 %
18-19	1	7.14 %
Jumlah	14	100 %

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan hasil data awal kecepatan pukulan gyaku tsuki dari 14 orang atlet karate putra, diperoleh skor tertinggi yaitu

18 dan skor terendah 10.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-test Atlet Putra
Sumber: Dokumen Penelitian

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Pre-test Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
11-12	4	25 %
13-14	6	37.5 %
15-16	4	25 %
17-18	2	12.5 %
Jumlah	16	100 %

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan hasil tes awal atlet putra, juga di peroleh hasil data tes awal kecepatan pukulan gayakutsuki dari 16 orang atlet putri. Sebelum diberikan perlakuan latihan resistance band di peroleh skor tertinggi yaitu tertinggi 17 dan skor terendah 11.



Gambar 2. Pelaksanaan Pre-test Atlet Putri
Sumber: Dokumen Penelitian

2. Data Post-test Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Post-test Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17-18	1	7.14 %
19-20	7	50 %
21-22	5	35.71 %
23-24	1	7.14 %
Jumlah	14	100 %

Sumber: Data hasil penelitian

Kemudian Hasil data tes akhir kecepatan pukulan gyaku tsuki dari 14 orang atlet karate putra, setelah diberikan perlakuan dengan Latihan menggunakan resistance band diperoleh skor tertinggi yaitu 24 dan skor terendah 18.



Gambar 3. Pelaksanaan Post-test Atlet Putra

Sumber: Dokumen Penelitian

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Post-test Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17-18	6	37,5 %
19-20	4	25 %
21-22	5	31,25 %
23-24	1	6,25 %
Jumlah	16	100 %

Sumber: Data hasil penelitian

Selanjutnya Hasil data tes akhir kecepatan pukulan gyaku tsuki dari 16 orang atlet karate putri, setelah diberikan perlakuan dengan Latihan menggunakan *resistance band* di peroleh skor tertinggi yaitu 23 dan skor terendah 17.



Gambar 4. Pelaksanaan Post-test Atlet Putri

Sumber: Dokumen Penelitian

3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap data kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet putra dan putri, diperoleh bahwa seluruh data berdistribusi normal. Pada atlet putra dengan jumlah sampel 14 orang, nilai L_0 pada tes awal (*pre-test*) sebesar 0,191 dan pada tes akhir (*post-test*) sebesar 0,193, sedangkan nilai L_{tabel} sebesar 0,227.

Karena pada kedua pengujian nilai L_0 lebih kecil dari L_{tabel} , yaitu $0,191 < 0,227$ dan $0,193 < 0,227$, maka data atlet putra dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya pada atlet putri dengan jumlah sampel 16 orang, diperoleh nilai L_0 pada tes awal (*pre-test*) sebesar 0,139 dan pada tes akhir (*post-test*) sebesar 0,161, dengan nilai L_{tabel} sebesar 0,213.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai L_0 pada kedua pengujian juga lebih kecil dari L_{tabel} , yaitu $0,139 < 0,213$ dan $0,161 < 0,213$, sehingga data atlet putri juga dinyatakan berdistribusi normal.

4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada atlet karate di dojo SMKC, baik putra maupun putri menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* setelah diberikan latihan *resistance band*.

Pada atlet putra yang berjumlah 14 orang, diperoleh nilai rata-rata tes awal (*pre-test*) sebesar 13,85 dan meningkat pada tes akhir (*post-test*) menjadi 20,5.

Hasil perhitungan menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 39,5 dan t_{tabel} sebesar 2,160. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($39,5 > 2,160$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kecepatan pukulan setelah latihan.

Sementara itu, pada atlet putri yang berjumlah 16 orang, diperoleh nilai rata-rata tes awal (*pre-test*) sebesar 14,6 dan meningkat pada tes akhir (*post-test*) menjadi 19,56. Hasil pengujian menunjukkan nilai thitung sebesar 34,8 dan ttabel sebesar 2,131.

Karena thitung > ttabel ($34,8 > 2,131$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, baik pada atlet putra maupun putri, latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*, yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata antara tes awal dan tes akhir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa *pre-test* dan *post-test* kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dari 30 atlet karate putra dan putri di Dojo SMKC, setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan *resistance band*.

Yang dimana analisis data diawali dengan uji normalitas yang menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data memenuhi syarat untuk dilakukan uji *t*.

Selanjutnya hasil dari uji *t* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada *posttest* dibandingkan *pretest* menunjukkan bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan performa atlet.

Selain itu, latihan *resistance band* juga membantu meningkatkan koordinasi neuromuscular. Dengan meningkatnya koordinasi antara sistem saraf dan otot,

Gerakan pukulan menjadi lebih cepat, efisien, dan terkontrol. Hal ini penting dalam teknik *gyaku tsuki*, yang membutuhkan kecepatan serta ketepatan dalam menukuk.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh terhadap kecepatan pukulan atlet Dojo SMKC, ini disebabkan karena adanya adaptasi otot-otot lengan terhadap latihan *resistance band* yang diberikan secara rutin sehingga meningkatkan kekuatan otot dan memungkinkan pukulan *gyaku tsuki* yang lebih cepat.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, dimana kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet meningkat setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan *resistance band*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal (*pre-pest*) dan tes akhir (*post-test*) pada atlet Dojo SMKC yang mengalami peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *resistance band*.

Hal ini menunjukkan bahwa latihan *resistance band* efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate di Dojo SMKC Kabupaten Padang Pariaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Indrayana, B., & Hasibuan, M. U. Z. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 59–65.

- AMRIL, I. (2023). *Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Klub Banzai*
- Azizah, N., Indrayana, B., Olahraga, K., & Indonesia, U. J. (2023). Indonesian of Sport Sport Science Science and and Coaching Coaching Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Gokasi Muara Bulian. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 74–84.
- Azizah, N., Indrayana, B., & Yusradinafi, Y. (2023). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Gokasi Muara Bulian. In *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* (Vol. 5, Issue 2).
- Edy. D.P. Duhe. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Beban Luar Dan Latihan Beban Dalam Terhadap Kecepatan Pukulan Jab-Straight Pada Atlet Tinju Sasana Pertisar Manado. *Jurnal Health and Sport*, 2(1), 2–3.
- Fajar Ramadhan, Z. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1Kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga. *Sprot- MuJurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 104.
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. D. (2016). *Kecepatan pukulan Y Kekuatan maksimal otot lenganX 2*. 19–26.
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108.
- Putri Miranti, G., Andibowo, T., Sudarsono, S., Agung Prabowo, R., Mahardika, W., Teguh Prakoso, E., & Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P. (2024). Analisis Pukulan Gyaku Tsuki Pada Siswa Remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar Tahun 2024. *Journal on Education*, 07(01), 2024–2031.
- Ratna Kartika, S., S-, Mp., Kepelatihan Olahraga, P., Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., Kunci, K., & pukulan, K. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Debi Martial Art Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 91–94.
- Saputra, S. A. (2016). *Pengaruh Latihan Karet Dan Latihan Beban Terhadap Peningkatan Power Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Karateka Dojo Smp N 2 Pemalang*. Tesis tidak di terbitkan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suriah Hanafi1, Ramli2 1, 2. (2025). Perbandingan minat dan partisipasi mahasiswa terhadap olahraga individu dan beregu di perkuliahan. *Indonesian Journal Of Physical Activity Anda Sport Development*, 3(1), 11.
- Tumanggor, U. J. S., & Dewi, R. (2023). Kontribusi Latihan Drop Push-Up dan Latihan Bar Twist Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Putera Dojo Kodim 0206 Dairi. *J2IO*

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga, 28–33.

- Valenza, A. M., & Sasmita, V. (2024). Keterampilan Teknik Dasar Gyaku Tsuki Pada Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Karate Uny. <https://eprints.uny.ac.id/80400/>, diakses 13 Februari 2024.
- Zaputra, R., Mariati, S., Nanda Sari, S., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki. *Jurnal Gladiator*, 5(5), 624–635.
- Fleck, Steven J., & Kraemer, William J.. (2014). *Designing Resistance Training Programs* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Baechle, Thomas R., & Earle, Roger W.. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anderson, Craig E., & Sforzo, Gregory A.. (2014). The effects of elastic resistance training on strength and speed performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(4), 1004–1012.
- Saeterbakken, Atle H., & Fimland, Marius S.. (2013). Effects of body position and elastic resistance on muscle activation and strength in upper-body exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(7), 1824–1831.
- Turner, Anthony N., et al. (2011). Strength and conditioning for combat sports athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 33(6), 1–12.
- Cronin, John, & Sleivert, Glen. (2005). Challenges in understanding the influence of maximal power training on improving athletic performance. *Sports Medicine*, 35(3), 213–234.
- Suchomel, Timothy J., et al. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.
- Franchini, Emerson, et al. (2011). Physical fitness and anthropometrical profile of karate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(2), 385–392.
- Fitri, A., Arsil, A., Bakhtiar, S., & Sasmitha, W. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Pukulan (Tsuki) Atlet Shorinji Kempo. *Jurnal JPDO*, 6(10), 190-198.
- Putra, E. T., Yaslindo, Y., Bakhtiar, S., & Asnaldi, A. (2026). Hubungan Daya Ledak Terhadap Gyaku Tsuki Chudan Kumite Karateka Bearwong Padang. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1075-1084.
- Aprilialdasari, N., Fardi, A., Suwirman, S., & Oktavianus, I. (2023). The Effect of Berberan Exercise Using Resistance Bands on Sickle Kick Ability. *International Martial Arts and Culture Journal*, 1(1), 30-34.