



PENGARUH LATIHAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN GYAKU-TSUKI PADA ATLET KARATE DOJO POLRES BATOLA

THE EFFECT OF TIRE RUBBER TRAINING ON SPEED GYAKU TSUKI BLOWS IN KARATE ATHLETES BATOLA POLICE DOJO

Halimatus Sa'diah¹, Edwin Wahyu Dirgantoro², Eka Purnama Indah³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Jl. Taruna Praja Sungai Sipai, Banjarbaru Kalimantan Selatan, Indonesia

Email : 2010122120005@mhs.ulm.ac.id, edwin.dirgantoro@ulm.ac.id, eka.indah@ulm.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini masih banyak atlet Karate Dojo Polres Batola yang kurang cepat melakukan pukulan *gyaku-tsuki*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Dojo Polres Batola. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian terdiri dari atlet Karate di Dojo Polres Batola. Sampel yang digunakan *purposive sampling* yaitu memilih 9 atlet berusia 14-19 tahun dengan sabuk mulai dari hijau sampai sabuk hitam, bukan hanya itu peneliti juga melihat atlet tersebut dari yang pernah mengikuti pertandingan karate dan masih aktif dalam Dojo tersebut. Dari pengujian data diperoleh yang dilakukan pada aplikasi SPSS 23 dapat menampilkan hasil pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Terlihat dari hasil penghitungan hasil uji normalitas yang mempunyai nilai data *pretest* $0,758 > 0,05$ dan data *posttest* $0,902 > 0,05$, uji homogenitas di atas bisa dilihat nilai rata-rata $0,753 > 0,05$, hasil uji *paired t-test* di dapatkan sig sebesar 0,000, nilai itu lebih kecil dari nilai 0,05, ketika melakukan latihan karet berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Kesimpulan dari analisis data latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* terdapat pengaruh signifikan bagi para atlet karate Dojo Polres Batola.

Kata kunci: Karate, Latihan, Pukulan

ABSTRACT

The problem in this research is that there are still many Batola Police Karate Dojo athletes who are not fast enough to perform *gyaku-tsuki* punches. The aim of this research was to determine the effect of rubber training on the speed of *gyaku-tsuki* punches in Batola Police Karate Dojo Athletes. This type of research uses quantitative methods. The research design uses a one group pretest-posttest design. The research population consisted of Karate athletes at the Batola Police Dojo. The sample used was purposive sampling, namely selecting 9 athletes aged 14-19 years with belts ranging from green to black belt. Not only that, the researcher also looked at these athletes from those who had participated in karate





competitions and were still active in the Dojo. From the testing data obtained which was carried out in the SPSS 23 application, it was possible to display the results of the effect of rubber tire training on the speed of the gyaku-tsuki punch. It can be seen from the results of calculating the normality test results which have a pretest data value of $0.758 > 0.05$ and posttest data of $0.902 > 0.05$, the homogeneity test above can be seen an average value of $0.753 > 0.05$, the results of the paired t-test are obtained sig is 0.000, this value is smaller than the value of 0.05, when doing rubber training it affects the speed of the gyaku-tsuki punch. The conclusion from the analysis of training data using rubber tires on gyaku-tsuki punch speed is that there is a significant influence on the Batola Police Dojo karate athletes.

Keywords: *Karate, Training, Punch.*

PENDAHULUAN

Olahraga yaitu suatu sistematis berbentuk aktivitas yang bisa mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah atau pun rohaniyah seseorang menjadi individu atau bagian dalam bermasyarakat sebagai bentuk permainan, pertandingan, dan berprestasi dalam puncak pembentukan manusia Indonesia seutuhnya dengan berkualitas Ferianto Tjahyo Kuntjoro dkk (2020). Kegiatan olahraga prinsipnya sama di tiap negara karena untuk memenuhi kebutuhan di kehidupan karena mempunyai daya tarik untuk mengembangkan kemahiran, menumbuhkan harapan, memberi pengalaman Purnama Indah (2020). Olahraga diyakini banyak yang bisa dipilih masyarakat untuk menggapai prestasi, contohnya yaitu olahraga beladiri. Salah satu olahraga beladiri terkenal di Indonesia atau pun di luar negeri yaitu olahraga karate.

Karate yaitu olahraga beladiri yang asalnya dari Jepang yang berguna untuk melindungi diri dengan menggunakan bagian tubuh alami Putri dkk (2024).

Karate adalah cabang olahraga beladiri yang sifatnya individu atau pertarungan satu lawan satu. Karate tersusun dari dua kanji, Kara artinya kosong sedangkan te artinya tangan. Keduanya berarti “tangan kosong” Ningsih dkk (2021). Karate sudah mendapat banyak penggemar di Indonesia. Itu bisa dilihat dari berkembangnya berbagai gaya perkumpulan karate dengan berbagai aliran yang bisa disambut masing-masing pelatihnya. Banyak aliran karate yang berbeda membuat kerancuan yang mengakibatkan perpecahan di FORKI. Setelah dipahami kepribadiannya, akhirnya mereka bersatu kembali untuk mengembangkan karate di negeri ini. Tahun 1972 didirikan himpunan karate yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Saat ini FORKI merupakan satu-satunya organisasi olahraga karate yang jadi anggota dari KONI (Kurnia, 2021). Karate memiliki beberapa 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. Di karate *kihon* adalah teknik yang sudah baku untuk jadi dasar semua teknik atau gerakan yang bisa dilakukan dalam kata ataupun kumite Murza dkk (2022). Pukulan karate saat kumite adalah pukulan *gyaku-tsuki* dan *kisame-tsuki*, namun yang selalu digunakan waktu kumite adalah *gyaku-tsuki*, karena sangat aman dan mudah mendapat poin dalam kumite Felix Maranata Hutabarat dkk (2021). *Gyaku-tsuki* bisa disebut juga dengan pukulan terbalik karena kaki dan kepala tinju berada pada posisi berlawanan. Apabila kaki kiri berada didepan maka tinju menggunakan tangan kanan. Pukulan *gyaku-tsuki* yaitu pukulan lurus ke arah perut yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda Ruskin (2021).

Daya ledak otot lengan, kecepatan dan ketepatan pukulan menjadi faktor utama yang harus diperhatikan waktu melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah kena serangan musuh Iskandar Muda (2018). Kecepatan yaitu keahlian untuk melakukan gerakan dalam waktu paling singkat atau untuk bergerak cepat jarak jauh Kadir dkk (2023). Sedangkan ketepatan yaitu keahlian dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu Zulhendri & Sukoco (2021). Untuk melatih kecepatan perlu latihan resistance band.

Resistance band adalah alat bantu latihan yang efektif, terbuat dari karet dan salah satu jenis latihan yang bisa membantu

mempercepat pukulan. Level resistensi dari sebagian besar band resistensi ditunjukkan oleh warnanya. Tetapi tidak tiap rangkaian resistance band mempunyai rona yang sesuai. ringan, sedang, berat, dan sangat berat adalah empat kelas perlawanan Nelsya Camella dkk (2023). Karet ban yaitu suatu benda terbuat dari karet yang memiliki sifat elastis dan gaya pegas, sifat elastisnya berfungsi untuk proses latihan kekuatan Putra Renaldi & Wisnu (2020). Karet yang dipakai bisa seperti karet ban dalam bekas yang sudah tidak terpakai lagi.

Berdasarkan observasi peneliti pada Dojo Polres Batola bahwa masih banyak atlet yang masih kurang cepat dan kurang baik melakukan pukulan *gyaku-tsuki*. Maka perlu diperlukan perlakuan khusus untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet Dojo Polres Batola. Dari pembahasan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kejadian tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet Karate Dojo Polres Batola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Polres Batola. Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen (Fitrian dkk., 2022) dengan pendekatan kuantitatif.

Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang sistematis, terencana, dan berstruktur Yani Balaka & Abyan, (2022). Desain penelitian menggunakan





rancangan “one group pretest-posttes design” Hamid & Aminuddin, (2019). Populasi penelitian terdiri dari atlet Karate di Dojo Polres Batola. Sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan memilih 9 atlet yang berusia dari 14-19 tahun dengan sabuk mulai dari hijau sampai sabuk hitam, bukan hanya itu peneliti juga melihat atlet dari yang pernah mengikuti pertandingan karate dan masih aktif dalam karate Dojo Polres Batola tersebut. Menurut Masjaya dkk (2023) Kumite dilaksanakan oleh murid tingkat lanjut seperti sabuk biru ke atas. Namun kini sudah ada Dojo yang melatih kumite kepada pemula seperti sabuk kuning. Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dan dilakukan 3 kali seminggu yaitu pada hari selasa, kamis, dan hari sabtu.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

O ₁	x	O ₂
Ket : O ₁ = nilai pretest (sebelum diberikan treatment)		
X = Perlakuan (treatment)		
O ₂ = nilai posttest (setelah diberikan treatment)		

Instrumen dapat dikatakan alat atau perangkat yang dipakai oleh peneliti untuk menemukan data agar memudahkan pekerjaan dan menunjang hasil dalam arti lebih tepat, terperinci dan tersusun hingga bisa diolah lebih mudah Mahdiansyah dkk (2023). Pengambilan data di penelitian ini yaitu *pretest* dengan cara memukul *gyaku-tsuki* selama 30 detik sebelum diberi

perlakuan, kemudian perlakuannya dengan cara latihan resistance ban modifikasi yakni memakai karet ban dalam bekas yang telah tidak terpakai, dan terakhir *posttest* dengan cara memukul *gyaku-tsuki* selama 30 detik setelah diberi perlakuan. Setelah pengumpulan data akan dilakukan analisis data menggunakan SPSS 23 (*Statistical Program for Social Science*). Adapun rancangan analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji paired sampel t-tes Fahrroazi dkk (2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Dojo Polres Batola, di dapat data *pretest* kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* sebelum sampel diberikan perlakuan yaitu latihan karet dan *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan.

Tabel 2. Hasil Tes Eksperimen Karate

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil pukulan gyaku-tsuki	Based on Mean	.104	1	16	0.752
	Based on Median	.112	1	16	0.743
	Based on Median and with adjusted df	.112	1	15.982	0.743
	Based on trimmed mean	.102	1	16	0.753

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pretest-Posttest*

	Tes	P	Sig.	Kete.
Pukulan	<i>Pretest</i>	0,758	0,05	Normal





Gyaku-tsuki	Posttest	0,902	0,05	Normal
-------------	----------	-------	------	--------

Berdasarkan hasil uji normalitas, apabila nilai p (sig) $> 0,05$ hasil mempunyai peran baik dan normal, apabila nilai p sig $< 0,05$ maka hasil terdistribusi bukan seperti biasanya. Pada data tes normalitas tabel 3 diatas bisa dilihat bahwa data sebelum ujian ataupun sesudah ujian pada grup eksperimen memiliki nilai data p (sig) $> 0,05$ dengan data pretest $0,758 > 0,05$ dan data posttest $0,902 > 0,05$. Dengan kata lain hasil grup eksperimen berjalan seperti pada umumnya. Kemudian analisis uji homogenitas, pada sampel ini dinyatakan homogen jika nilai sig Based on Mean $> 0,05$. Hasil uji homogenitas data dari kedua kelompok terlihat di tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

No.	Nama	Tes Kecepatan	
		Gyaku-tsuki	
		Pretest	Posttest
1.	Akbar Sugeng	40	46
2.	Gusti Arif	38	45
3.	M.Rahman	45	50
4.	Ragil Ramadhan	38	45
5.	Maya Erliana	36	42
6.	Selvy Rahmah	28	33
7.	Nazwa Marsha	35	40
8.	Putri Cahya Sari	30	36
9.	Kalila Farras R	37	42

Berdasarkan tabel uji homogenitas di atas bisa dilihat nilai signifikansi

berdasarkan pada nilai rata-rata $0,753 > 0,05$, dapat dikatakan yaitu keberagaman hasil setelah tes pada grup eksperimen serta sesudah ujian grup kendali yaitu tidak ada perbedaan dan homogen.

Tabel 5. Hasil Uji-t Pretest dan Posttest

	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pre -				
Post	-6.00000	.86603	.28868	-6.66569	-5.33431	-20.785	8	0.000

Hipotesa terhadap riset ini di uji memakai *paired samples* uji T terhadap penggunaan aplikasi SPSS 23. Hipotesis yang pertama “Ada pengaruh signifikan latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Dojo Polres Batola.

Pembahasan

Dari hasil pengujian data diatas setelah dihitung dan dikelompokkan menggunakan aplikasi SPSS 23 yaitu terdapat uji normalitas, uji homogenitas dan uji paired sample t-test dari nilai rata-rata hasil pretest dan postes dari sebelum dan sesudah diberi treatment.

Yang pertama yaitu uji Normalitas, berdasarkan hasil uji table diatas apabila nilai p (sig) $> 0,05$ maka hasil mempunyai peran secara baik dan normal dan apabila nilai p sig $< 0,05$ jadi hasil terdistribusi bukan seperti biasanya. Dilihat pada data tes normalitas tabel 3 diatas dapat diketahui





bahwa data sebelum ujian maupun sesudah ujian pada grup eksperimen mempunyai nilai data p (sig) $> 0,05$ dengan data pretest $0,758 > 0,05$ dan data posttest $0,902 > 0,05$. Jadi hasil grup eksperimen dikatakan berjalan seperti pada umumnya. Kemudian uji homogenitas, berdasarkan tabel homogenitas bisa dilihat yaitu skor signifikan menurut pada nilai rata-rata $0,753 > 0,05$, jadi bisa dinyatakan keberagaman hasil setelah tes pada grup eksperimen serta sesudah ujian grup kendali tidak ada perbedaan dan homogen. Selanjutnya yaitu hasil uji paired sampel t -test bisa menampilkan sebuah hasil dari pengujian pengaruh signifikan latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Dojo Polres Batola. Dari hasil uji paired t -test di dapatkan sig sebesar $0,000$. Angka tersebut $< 0,05$, maka menggunakan latihan menggunakan karet ban dapat mempengaruhi pada kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

Penelitian menunjukkan bahwa menggunakan karet bisa jadi latihan beban yang efektif agar dapat mengoptimalkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*, karena karet mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas. Maka, memanfaatkan gaya tarik-menarik dari karet bisa memicu otot yang berkontaksi. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahyuddin Jide Same (2021: 141) bahwa latihan memukul menggunakan beban karet memiliki pengaruh terhadap

peningkatan rata-rata kecepatan memukul dalam olahraga karate.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang sudah didapat dari pembuatan serta analisis data dari penelitian yang sudah dilakukan, jadi bisa disimpulkan yakni terdapat pengaruh yang signifikan latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Dojo Polres Batola. Hal ini diperkuat dari hasil penghitungan hasil uji normalitas dengan data pretest $0,758 > 0,05$ dan data posttest $0,902 > 0,05$, uji homogenitas di atas bisa dilihat pada nilai rata-rata $0,753 > 0,05$, dan hasil dari uji paired t -test di dapatkan sig sebesar $0,000$. Angka tersebut lebih kecil dari $0,05$, maka dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan karet ban mempunyai pengaruh yang signifikan pada kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* atlet karate Dojo Polres Batola.

DAFTAR PUSTAKA

- Felix Maranata Hutabarat B., Muzaffar Jurnal Pio A., & Muzaffar A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. <https://repository.unja.ac.id/33458/>
- Ferianto Tjahyo Kuntjoro B (2020). Rasisme Dalam Olahraga. Jurnal Penjakora. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/19503>
- Fitrian Z. A., Adam B., Manopo H., & Fitrianto E. J. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games dan





- Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/view/18096>
- Hamid A. & Aminuddin M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/6568>
- Iskandar Muda. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Kecepatan Reaksi Tangan dan Ketepatan Dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tzuki Cabang Olahraga Karate BKMf Karate FIK UNM. <http://eprints.unm.ac.id/10215/>
- Kadir S. Massa R. S, & Haryani M. (2023). Implementasi Tes Kecepatan Pukulan Gyaku Tzuki dan Tendangan Mawashi Geri di SMP Katolik Santa Maria. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jap/article/view/23102>
- Kurnia F. (2021). Analisis Perkembangan Makna “Karate-Goi.” <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/hikari/article/view/44928/38090>
- Mahdiansyah. D Edwin Wahyu & F Lazuardy Akbar, (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Smpn 1 Kertak Hanyar Ditinjau Dari Aktivitas Fisik Yang Diberikan Guru Pjok Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <http://103.81.100.242/index.php/mpj/article/view/1934>
- Masjaya A., Kamaruddin I., Alhim Dos Santos H. & Asyhari H. (2023). Pelatihan Teknik Dasar Karate Inkanas Ranting Universitas Negeri Makassar. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*. <https://bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/6828>
- Murza M., Pranata D. Y., & Sarwita T. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Pada Cabang Olahraga Karate Di Dojo Balitan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/751>
- Ningsih, O. S., Mistar, J., Rangkuti, Y. A., Kunci, K., Motivasi, :, & Karate, B. A. 2021. Motivasi Berprestasi Pada Atlet Karate Di Dojo Wadokai Pemko Langsa. In *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*. <https://mail.ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/3881>
- Purnama Indah E. (2020). Sistem Olahraga Prestasi Di Indonesia Dan China. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/3105>
- Putra Renaldi R. & Wisnu H. (2020). Efektivitas Metode Pembelajaran Menggunakan Karet Ban Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pukulan Gyaku Tsuki. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php>
- Putri A. N. I., Sutapa W. & Izzati A. W. (2024). Perancangan Desain Interior Sport Center Karate FORKI di Jakarta dengan Pendekatan Konsep Kaizen Karate-Do. *Jurnal Desain Interior*. <https://iptek.its.ac.id/index.php/jdi/article/view/19715>



Ruskin N. L. (2021). Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Relationship Of Arm Length And Arm Muscle Strength With Gyaku Tsuki's Pucking Speed. Jambura Journal Of Sports Coaching.

<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jj/article/view/11336>

Yani Balaka, M., & Abyan, F. 2022. Metodologi Penelitian Kuantitatif. <https://repository.penerbitwidina.com>

Zulhendri Z. & Sukoco P. (2021). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Drive Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis. Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan. <http://101.203.168.44/index.php/pok/article/view/17995>