

# Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* pada Karateka Forki Kota Palembang

Puput Sekar Sari\*, Sugiharto Sugiharto, Sulaiman Sulaiman, Harry Pramono,

Pendidikan Olahraga Pascasarjana Doktoral, Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III No.15,  
Petompon, Indonesia

\*Corresponding Author: [puput\\_sekar@students.unnes.ac.id](mailto:puput_sekar@students.unnes.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pre test Post test, menggunakan tes pukulan *gyaku tsuki* sebagai teknik pengumpulan data. Populasi berjumlah 15 karateka dan sampel pada penelitian ini adalah 15 karateka Forki kota Palembang. Hasil analisis eksperimen diperoleh untuk nilai rata-rata tes awal (pre-test) yaitu 11 dengan standar deviasi 3,2 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (post-test) yaitu 17 dengan standar deviasi 3,9 Sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh yang kuat antara latihan *resistance band* terhadap hasil pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Forki kota Palembang, besarnya pengaruh antara latihan *resistance band* terhadap hasil pukulan *gyaku tsuki* adalah dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t di peroleh thitung sebesar 2,080 dan harga ttabel sebesar 1,753. Jadi thitung > ttabel, artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Forki kota Palembang.

**Kata Kunci:** latihan; Resistance band; Gyaku Tsuki; Karate

**Abstract.** This study used an experimental method with the One Group Pre test Post test design, using the *gyaku tsuki* punch test as a data collection technique. The population is 15 karateka and the sample in this study is 15 karateka Forki Palembang city. The results of the experimental analysis obtained for the average value of the initial test (pre-test) is 11 with a standard deviation of 3.2 while for the average value of the final test (post-test) is 17 with a standard deviation of 3.9 so that it can be stated that there is an influence There is a strong relationship between *resistance band* training on the results of hitting *Gyaku Tsuki* on karateka Forki Palembang city, the magnitude of the influence between *resistance band* training on the results of hitting *Gyaku Tsuki* can be seen by the hypothesis using the t test obtained a tcount of 2.080 and a ttable price of 1.753. So tcount > ttable, meaning that there is a significant effect of *resistance band* training on the ability to hit the *gyaku tsuki* on karateka Forki, Palembang.

**Keywords:** Practice; Resistance band; Gyaku Tsuki; Karate

**How to Cite:** Puput Sekar Sari, Sugiharto, Sulaiman, Harry Pramono, (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Karateka Forki Kota Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana, 2023*, 602-605.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani dan kesehatan. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang. Widiastuti, (2019:2). Pada prinsipnya, manusia melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, mengisi waktu senggang dan meningkatkan pertahanan diri melalui olahraga beladiri. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat, khususnya cabang olahraga beladiri karate. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, Menumbuh kembangkan

sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (UU Nomor 3 tahun 2005:16).

Menurut Wahid dalam Amertha (2020:1) menjelaskan bahwa karate-do merupakan jenis beladiri yang awalnya populer di Jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. Karate-do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti kara berarti kosong, langit atau cakrawala te berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama do berarti jalan seni perkerja. Teknik pertama yang dipelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan (*tsuki*), Teknik pukulan ada berbagai macam salah satunya adalah pukulan *gyaku tsuki*. Menurut Quinzi dalam Amertha (2020:2) menjelaskan bahwa *gyaku tsuki* adalah

teknik pukulan dalam bela diri karate yang mengarah lurus ke depan dengan keras dan cepat, menggunakan tenaga secara maksimal, pukulan *gyaku tsuki* menggunakan tangan memukul yang berlawanan dengan kaki kuda-kuda yang menopang di depan sehingga tangan dan kaki yang memukul ada pada sisi Berlawanan. Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang melibatkan lengan belakang dan bahu sering disebut dengan pukulan terbalik, dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda-kuda *zenkutsu-dachi* misalnya, kaki kiri di depan dengan demikian memukul dengan tangan kanan, pukulan *gyaku-tsuki* sering digunakan pada saat pertarungan (kumite) karena pukulan *gyaku-tsuki* sangat efektif dan aman untuk mendapatkan point dalam pertarungan Untuk melatih pukulan supaya tepat dengan sasaran bisa dilakukan dengan latihan menggunakan media alat seperti *resistance band* yang dominan melatih tubuh bagian atas. Menurut Febriyanto, dkk (2020:2) menjelaskan bahwa *resistance band* adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet dan mudah di bawah kemana– mana

Untuk melatih pukulan supaya tepat dengan sasaran bisa dilakukan dengan latihan menggunakan media alat seperti *resistance band* yang dominan melatih tubuh bagian atas. Menurut Febriyanto, dkk (2020:2) menjelaskan bahwa *resistance band* adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet dan mudah di bawah kemana– manamaka dari itu pukulan *gyaku tsuki* karateka di Forki kota palembang dipandang masih belum mencapai kemampuan yang maksimal dan masih banyak faktor yang kurang mendukung dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Sehingga dalam melakukan kombinasi pukulan *gyaku-tsuki* perlu adanya latihan yang diperoleh dari melatih power pada lengan dengan menggunakan alat *resistance band*. Sehingga peneliti perlu mengadakan penelitian untuk mencari jalan keluar faktor-faktor apa saja yang masih dapat diperbaiki untuk memaksimalkan hasil kemampuan pukulan *gyaku-tsuki*.

## METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian ini menggunakan Metode eksperimen dalam kategori tes awalan dan tes akhiran, penelitian ini dijalankan tanpa kelas pembandingan, tes awal dijalankan sebelum pelatihan (*treatment*), dan kemudian tes dijalankan. Setelah berlatih menggunakan *resistance band*. Polulasi dalam

penelitian ini Seluruh karateka yang masuk dalam pembinaan Forki Kota Palembang, yang berjumlah 15 orang karateka. Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 15 orang karateka dengan teknik penarikan sampel total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel yaitu keseluruhan jumlah populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena, tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka, peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2012:308). Untuk mengumpulkan data penelitian yang mana sasaran dari penelitian ini karateka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di Forki kota palembang, sebanyak 15 orang dan untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini maka, peneliti mengumpulkan data dengan tes identifikasi variabel yang akan dites yaitu tes kemampuan *gyaku tsuki*.

**Tabel 1.** Hasil Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki

N	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	12	12	144	144	144
2	8	13	64	169	104
3	8	18	64	324	144
4	12	12	144	144	144
5	14	15	196	225	210
6	8	20	64	400	160
7	11	19	121	361	209
8	16	23	256	529	368
9	13	23	169	529	299
10	9	19	81	361	171
11	9	15	81	225	135
12	15	15	225	225	225
13	17	17	289	289	289
14	7	17	49	289	119
15	9	24	81	576	216
Σ	168	262	2028	4590	2937

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tahapan pengujian dan pengukuran kemampuan *gyaku tsuki* dalam bela diri karate yang telah dibakukan sumber Simbolon (2013:126), yang telah diketahui validitasnya. Analisa adalah salah satu langkah dalam suatu kegiatan dalam penelitian yang akan megarahkann keakuratan dan keabsahan hasil dari penelitian. Analisah sebuah data tujuannya untuk memodifikasi hipotesis yang dirumuskan. Hipotesis disetujui atau ditolak tergantung pada hasil data. Oleh karena itu, teknik analisah data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengujian Distribusi Normal, T-test, Uji normalitas kolmogorov smirnov dan Uji normalitas shapiro wilk dengan nilai signifikansi >0.05 (sig. >0.05), serta Kriteria Hipotesis.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes awal karateka sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan resistance band terlihat rata-rata kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka rata-rata 11 dengan kategori pada norma penilaian di atas berada pada kategori kurang, sedang kemampuan tertinggi sebesar 17 pada kategori cukup dan kemampuan terendah sebesar 7 pada kategori kurang sekali.

**Tabel 2.** Kategori Penilaian tes awal (pretest)

NO	Kelas interval	Frekuensi	%
1	7-9	7	46,7
2	10-12	3	20
3	13-15	3	20
4	16-18	2	13,3
5	19-21	0	0
Jumlah		15	100

Setelah karateka melakukan tes awal (pre-test) dan diberi perlakuan (treatment) berupa latihan resistance band, selanjutnya karateka melakukan tes akhir (post-test) yaitu melakukan pukulan *gyaku tsuki* sebanyak tiga kali kesempatan lagi dan hasil diambil adalah nilai yang terbaik dari tiga kali kesempatan yang dilakukan seperti di bawah inidistribusi frekuensi dari data yang diperoleh saat itu berdasarkan evaluasi numerik normal.

Tes akhir karateka setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan resistance band terlihat rata-rata kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka rata-rata 17 dengan kategori pada norma penilaian di atas berada pada kategori cukup, sedang kemampuan tertinggi sebesar 24 pada kategori baik dan kemampuan terendah sebesar 12 pada kategori kurang. Untuk menghitung keeratan variabel metode latihan resistance band terhadap variabel hasil *gyaku-tsuki* atau nilai r pada analisis regresi linear sederhana, dapat digunakan berdasarkan r hasil analisis korelasi product moment sebagai berikut. Setelah diperoleh nilai rxy, maka langkah selanjutnya nilai rxy dikonsultasikan pada tabel rxy di bawah ini. Adapun hasil rxy sebesar 0,50.

**Tabel 3.** Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Berdasarkan perhitungan korelasi di atas, dapat dinyatakan adanya pengaruh yang sedang antara variabel metode latihan resistance band terhadap variabel pukulan *gyaku-tsuki*. Sedangkan untuk mengetahui persentase pengaruhnya digunakan rumus berikut.

$$KP = r^2 \times 100\%$$

$$KP = (0,50)^2 \times 100\%$$

$$KP = 25\%$$

Jadi besarnya hubungan metode latihan resistance band terhadap hasil *gyaku- tsuki* pada karateka di Forki kota Palembang adalah 25%. Pengujian hipotesis atau uji signifikansi dalam penelitian ini digunakan statistika uji-t, yaitu dengan rumus: hasil t hitung sebesar 2,080. Setelah thitung diketahui selanjutnya menginterpretasikan ke tabel “t” dengan dk = n – 1, dan peluang (1 - α), dimana α = 0,05. Sehingga ttabel diperoleh:

Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa thitung > ttabel atau 2,080 > 1,753 maka tolak Ho dan terima Ha, berarti hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh Metode latihan resistance band terhadap hasil *gyaku-tsuki* pada karateka Forki kota Palembang.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat hasil pukulan *gyaku- tsuki* yang diperoleh dari tes akhir (post-test) lebih besar dari hasil pukulan *gyaku- tsuki* pada saat tes awal (pre-test). Kenyataan ini dapat dilihat dari masing-masing nilai rata-rata tes. Untuk nilai rata-rata tes awal (pre-test) yaitu 11 dengan standar deviasi 3,2 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (post-test) yaitu 17 dengan standar deviasi 3,9.

Selanjutnya untuk melihat atau mengetahui seberapa besar pengaruh latihan resistance band terhadap hasil pukulan *gyaku-tsuki* karateka dilakukan uji signifikan dan diperoleh nilai harga thitung sebesar 2,080 dan harga ttabel sebesar 1,753. Jadi thitung > ttabel, dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya terdapat pengaruh metode latihan resistance band terhadap hasil *gyaku-tsuki* pada karateka di Forki kota Palembang.

Dengan demikian hasil penelitian ini dengan didukung penelitian terdahulu yang relevan diatas semuanya memiliki hasil yang signifikan, tapi dalam hal ini pada penelitian saya mengalami pembaruan seperti pada sampel yang digunakan adalah karateka Forki kota Palembang, treatment yang di berikan seperti latihan

resistance band serta diperkuat dengan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi pada faktor Internal yaitu faktor dari karateka Forki kota Palembang itu sendiri. Motivasi dan minat karateka dalam mengikuti Latihan rutin Bersama Forki kota Palembang Sangat Mempengaruhi hasil pukulan *gyaku-tsuki*. Kesungguhan dalam mengikuti latihan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap penampilan karateka Forki kota Palembang ketika mengikuti latihan. Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya latihan resistance band yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku-tsuki*, kemudian latihan *resistance band* juga memiliki peran dalam hasil pukulan *gyaku- tsuki*, sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Ridho, dkk (2020:2) ialah suatu alat yang digunakan untuk berlatih beban menggunakan tahanan karet, serta pendapat yang dikemukakan Quinzi dalam Amertha (2020:2) menjelaskan bahwa *gyaku tsuki* adalah teknik pukulan dalam bela diri karate yang mengarah lurus ke depan dengan keras dan cepat, menggunakan tenaga secara maksimal, pukulan *gyaku tsuki* menggunakan tangan memukul yang berlawanan dengan kaki kuda-kuda yang menopang di depan sehingga tangan dan kaki yang memukul ada pada sisi berlawanan. Artinya semakin meningkat latihan resistance band maka semakin baik pukulan *gyaku-tsuki* yang dilakukan. Hal tersebut juga dijelaskan pada hasil perlakuan yang diberikan yang mana metode latihan *resistance band* dapat meningkatkan hasil pukulan *gyaku-tsuki* pada karateka Forki kota Palembang.

## KESIMPULAN

Hasil pukulan *gyaku-tsuki* yang diperoleh dari tes akhir (post-test) lebih besar dari hasil pukulan *gyaku-tsuki* pada saat tes awal (pre-test). Kenyataan ini dapat dilihat dari masing-masing nilai rata-rata tes. Untuk nilai rata-rata tes awal (pre-test) yaitu 11 dengan standar deviasi 3,2 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (post-test) yaitu 17 dengan standar deviasi 3,9.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil pukulan *gyaku-tsuki* karateka dilakukan uji signifikan dan diperoleh nilai harga thitung sebesar 2,080 dan harga tabel sebesar 1,753. Jadi thitung > tabel, dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh metode latihan resistance band terhadap hasil *gyaku-tsuki* pada

karateka Forki kota Palembang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada PUSLAPDIK KEMENDIKBUD RI yang telah mempercayakan saya sebagai salah satu awardee Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI) DN, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Program Doktor S3 dan Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, tempat saya bekerja sebagai dosen.

## REFERENSI

- Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *jurnal sosial budaya* vol. 9 No. 1 januari- juli 2012. *jurnal keolahragaan*.
- Amertha, A, Putu. (2020). Hubungan daya ledak lengan dengan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* di dojo karate di Denpasar. *Open Access Journal*. 6(3).
- Bompa, T. (2009). *Periodization*. United States: Human Kinetics.
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY.
- Febriyanto, O. F., & Ismalasari, R. (2020). Pengaruh latihan resistance band leg press dan resistance band lying leg press terhadap kekuatan otot tungkai ekstralikululer futsal putra SMAN 1 krembung. *Ejournal.Unesa.ac.id*, 2.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coahing*. Jakarta: Depdikbud Departemen Pendidikan.
- Hudain, A, Muhammad. (2020). Kontribusi kecepatan reaksi tangan dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* chudan. *Journal of Physical Education*. 4(1).
- Kadir, S. & Haryanto, A. I. (2021). Development of the *Gyaku Tsuki* and *Mawashi Geri Speed Test*. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan KeperawatanOlahraga*, 13(2). @
- Kurniawan, F. (2011). *Buku pintar olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Purba, H, Pangondian. (2019) Perbedaan pengaruh latihan menggunakan karet dengan menggunakan dumbbell 1 kg terhadap kecepatan pukulan oi *tsuki* chudan pada atlet karate putra perguruan wadokai dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017. *Jurnal*