

ABSTRAK

Sumayasa, I Nyoman (2023). Pengaruh Pelatihan *Knight Resistance* dan *Dumbell* terhadap Kecepatan Pukulan (*Giaku Tsuki*) Karateka Dojo Semangat Badung. Tesis, Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, M.Pd dan Pembimbing II: Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd

Kata-kata kunci: Karate, *Gyaku Tsuki*, *Knight Resistance* dan *Dumbell*

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan Power Tungkai terhadap Kecepatan Pukulan (*Giaku Tsuki*) Karateka Dojo Semangat Badung. Jenis penelitian yang digunakan eksperimen semu, dengan desain penelitian *factor design treatment by level 2x2* yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor masing-masing faktor terdiri atas dua buah taraf, dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Instrumen *power tungkai* menggunakan tes *standing broad jump*. Sampel diambil berjumlah 20 karateka dengan kategori kecepatan reaksi tinggi kecepatan reaksi rendah. Pembagian kelompok secara *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji *homogenitas varians*, sedangkan uji hipotesis yang digunakan yaitu *anova* dua jalur pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Hasil kecepatan pukulan *gyaku tsuki* melalui penerapan metode latihan *knight resistance* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *dumbell* dengan rata-rata kelompok latihan *knight resistance* sebesar 15.40 dan total rata-rata kelompok latihan *dumbell* sebesar 14.30 (2) Kelompok karateka dojo semangat badung yang mempunyai kecepatan tinggi dilatih dengan metode latihan *dumbell* lebih baik dari pada Kelompok karateka dojo semangat badung yang mempunyai kecepatan rendah dilatih dengan metode latihan *dumbell*, dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$. (3) Kelompok karateka dojo semangat badung yang mempunyai kecepatan rendah dilatih dengan metode latihan *knight resistance* lebih baik daripada Kelompok karateka dojo semangat badung yang mempunyai kecepatan rendah dilatih dengan metode latihan *knight resistance*, dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$.

ABSTRACT

Sumayasa, I Nyoman (2023). The Effect of Knight Resistance and Dumbbell Training on Punching Speed (Giaku Tsuki) Karateka Dojo Badung Spirit. Thesis, Sports Education, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, M.Pd and Supervisor II: Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd

Key words: Karate, Gyaku Tsuki, Knight Resistance and Dumbbell

This research aims to analyze: The effect of plyometric and leg power training on punching speed (Giaku Tsuki) Karateka Dojo Spirit of Badung. The type of research used is a quasi-experiment, with a factor design treatment by level 2x2 research design, namely a factorial experiment involving two factors, each factor consisting of two levels, using an initial test (pre-test) and a final test (post-test).). The leg power instrument uses the standing broad jump test. The samples taken were 20 karateka in the category of high reaction speed, low reaction speed. Group division by ordinal pairing. Data analysis techniques use prerequisite tests and hypothesis testing. The prerequisite tests used are the normality test and the homogeneity of variance test, while the hypothesis test used is the two-way ANOVA at a significance level of 0.05.

The research results showed: (1) The results of the gyaku tsuki punch speed through the application of the knight resistance training method were better than the dumbbell training method with an average total of 15.40 for the knight resistance training group and an average total for the dumbbell training group of 14.30 (2) for the karateka group Badung spirit dojo which has high speed trained with the dumbbell training method is better than the Badung spirit dojo karateka group which has low speed trained with the dumbbell training method, with a p value of $0.000 < 0.05$. (3) The Badung Spirit Karateka Dojo group which had low speed was trained using the Knight Resistance training method better than the Badung Spirit Dojo Karateka Group which had low speed trained with the Knight Resistance training method, with a p value of $0.000 < 0.05$.