

**PENGARUH PELATIHAN RESISTANCE BAND
TERHADAP KECEPATAN PUKULAN DALAM
CABANG OLAHRAGA KARATE PADA ATLET
DOJO LEMKARI BATUR**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Pembimbing II	Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd. NIP.199202022019031025



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh I Putu Sackli Eka Nata ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 April 2026

Dewan Penguji

Ketua	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. NIP.196307091990031001
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd. NIP.199202022019031025



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP.196805172001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetaklan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa skripsi yang berjudul <Pengaruh Pelatihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur= beserta seluruh isinya adalah benar hasil karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan sera pengutipan dengan cara yang tidak benar dan tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 26 Maret 2026

Yang menyatakan Pernyataan ini



10000
POSTERAI
TEMPEL
5339FAMX395631876

I Putu Sackli Eka Nata
Nim. 2216011076



KATA PEMBAHASAN

Dengan segala puja dan puji syukur Ke Pada Sang Hyang Widhi Wasa. Sehingga skripsi yang telah di buat ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepatpadawaktunya, Oleh karna itu, dengan rasa suka cita dan bahagia saya ucapkan terimakasih atas berkat mu.

BAPAK & IBU TERCINTA I Ketut Suliawan & Ni Ketut Asri

<Terimakasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan membesarkan saya hingga sampai saat ini, yang juga telah membantu dan mengajarkan saya sehingga saya dapat menempuh pendidikan sampai di jenjang perguruan tinggi,semoga Ida Sang Hyang Widi Wasa Tuhan Yang Maha Esa selalu melindungi dan memberkati jalan terbaik=

SAUDARA TERCINTA Ni Kadek Ayu Dwi Wayuni

Terima kasih atas doa dan kasih sayang yang telah diberikan=

BAPAK & IBU DOSEN Dosen Pembimbing & Penguji

<Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan=

SAHABAT & TEMAN TEMAN

<Terima kasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kita dapat belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi dan terima kasih juga atas dukungan dan motivasi dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini=

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja



MOTTO

**PENDIDIKAN MERUPAKAN FONDASI YANG SANGAT
PENTING DALAM MEMBENTUK KUALITAS DIRI DAN
KEHIDUPAN. JADILAH MANUSIA YANG BERMANFAAT
BAGI BANYAK ORANG, JIKA BELUM MAMPU, MAKA
JANGAN MENYUSAHKAN**

(Sackli eka nata 2026)

PRAKATA

Puja dan Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, skripsi yang berjudul **<Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur=** ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian proposal ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., selaku wakil dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian proposal.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., selaku wakil dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan proposal ini.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., selaku wakil dekan III yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat untuk penyelesaian proposal ini.
6. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes., selaku Kepala Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi baik itu sarana maupun prasarana dalam pembuatan proposal ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

8. Ni Luh Putu Snyanawati,S.Pd.,M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan iii Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana,S.Pd.,M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan proposal ini sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
10. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana,S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P Sebagai Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan proposal ini sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
11. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd., Sebagai Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan proposal ini sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
12. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.
13. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga proposal ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, maka karena itu itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi membantu menyempurnakan proposal ini. Semoga proposal ini memberikan manfaat dalam peningkatan dunia pendidikan.

Singaraja, 20 Februari 2026

I Putu Sackli Eka Nata

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PEMBAHASAN	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
13.1 Latar Belakang.....	1
13.2 Identifikasi Masalah	7
13.3 Pembatasan Masalah.....	8
13.4 Rumusan Masalah	8
13.5 Tujuan Penelitian	8
13.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	11
2.1 Deskripsi Teoritis.....	11

2.1.1	Pelatihan Fisik dalam Olahraga.....	11
2.1.2	Resistance Band sebagai Alat Latihan	13
2.1.3	Karate	15
2.1.4	Kecepatan Pukulan	20
2.2	Kajian Penelitian yang Relevana	22
2.3	Kerangka Bepikir.....	24
2.4	Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN		27
3.1	Jenis Penelitian	27
3.2	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	28
3.2.1	Variabel Penelitian.....	28
3.2.2	Definisi Operasional Variabel	29
3.3	Subjek Penelitian	30
3.4	Metode dan Instrument Pengumpulan Data	31
3.4.1	Instrumen Pengumpulan Data	31
3.4.2	Teknik Pengumpulan Data	34
3.5	Metode dan Teknik Analisis Data.....	34
3.5.1	Uji Normalitas	35
3.5.2	Uji Hipotesis.....	36
3.6	Desain Program Latihan	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		40
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
4.2	Pengujian Persyaratan.....	42
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	43

4.4	Pembahasan	45
BAB V PENUTUP		53
5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran	53
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN-LAMPIRAN		61
RIWAYAT HIDUP		69



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. 1 5 Data Kejuaraan yang pernah diikuti Dojo Lemkari Batur.....	6
Tabel 3. 1 Instrument Tes Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>	31
Tabel 3. 2 Skema Mingguan Program Latihan.....	38
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistika Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4. 3 Ringkasan Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Alat Latihan <i>Resistance Band</i>	14
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir	26
Gambar 3. 1 <i>Quasi eksperiment jenis one group pretest and posttes design</i>	27
Gambar 3. 2 Sikap awal	32
Gambar 3. 3 Sikap Pelaksanaan	32
Gambar 3. 4 Sikap akhir.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Tugas	61
Lampiran 2. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	62
Lampiran 3. Pelaksanaan Latihan	62
Lampiran 4. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	64
Lampiran 5. Hasil Tes Kecepatan Pukulan.....	64
Lampiran 6. SPSS Uji Normalitas.....	65
Lampiran 7. SPSS Uji Wilcoxon Signed-Rank Test	66

