

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

Oleh

I Putu Sackli Eka Nata, NIM 2216011076

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Dojo Lemkari Batur. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada belum optimalnya kecepatan pukulan atlet yang berdampak pada efektivitas serangan saat pertandingan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 20 atlet karate berusia 12–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes jumlah pukulan *gyaku-tsuki* selama 30 detik. Perlakuan berupa program pelatihan *resistance band* diberikan selama 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 64,75 pada *pretest* menjadi 70,35 pada *posttest* dengan *gain score* rata-rata sebesar 5,6. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal (Sig. < 0,05), sehingga pengujian hipotesis dilakukan dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan pukulan setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate Dojo Lemkari Batur. Dengan demikian, pelatihan *resistance band* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga karate.

Kata Kunci : *Resistance Band, Kecepatan Pukulan, Gyaku-Tsuki, Karate*

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

by

I Putu Sackli Eka Nata, NIM 2216011076

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resistance band training on the speed of gyaku-tsuki punches in Dojo Lemkari Batur karate athletes. The background of this study is based on the suboptimal speed of the athletes' punches, which impacts the effectiveness of attacks during matches. The research method used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study subjects were 20 karate athletes aged 12–18 years old, selected using a purposive sampling technique. The research instrument used a test of the number of gyaku-tsuki punches performed in 30 seconds. The treatment, a resistance band training program, was given for 16 sessions. Data analysis was performed through normality tests and hypothesis testing using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results of the descriptive analysis showed an increase in the average score from 64.75 in the pretest to 70.35 in the posttest, with an average gain score of 5.6. The Shapiro-Wilk test for normality showed that the data were not normally distributed (Sig. <0.05), so the hypothesis was tested using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The hypothesis test results showed a significance value of less than 0.05. The results showed an increase in punch speed after treatment, thus concluding that resistance band training significantly affected the speed of the Gyaku-Tsuki punch in Dojo Lemkari Batur karate athletes. Therefore, resistance band training can be used as an alternative training method to increase punch speed in karate.

Keywords: Resistance Band, Punch Speed, Gyaku-Tsuki, Karate