

PENGARUH RESISTANCE BANDS TERHADAP PENINGKATAN POWER PUKULAN GYAKU TSUKI PADA ATLET KARATE PUTRA PERGURUAN INKAI LAMPUNG SELATAN

Wisnu Prayoga¹, Arifai²

Universitas Teknokrat Indonesia

wisnuprayoga097@gmail.com¹, arifai@teknokrat.ac.id²

Received: 14 April 2023

Accepted: 30 Agustus 2023

Published : 31 Agustus 2023

Abstract

The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of the resistance bands training method on increasing the power of the gyaku tsuki punch in male karate athletes at Inkai College, South Lampung. The population used in this study were all karate athletes at the INKAI college in South Lampung with a total of 57 athletes, consisting of 12 female athletes and 45 male athletes and the sample in this study were 20 male karate athletes aged 11-15 years at college. INKAI South Lampung. With exercises that are carried out for one month with 16 meetings, as well as variations in resistance bands exercises combined with the basic gyaku tsuki hitting technique, athletes do not experience boredom. Based on the results of data analysis, description, research results, and discussion, conclusions can be drawn, namely: explained that there was a significant difference between the pretest and posttest of the resistance bands training on the increase in the power of the gyaku tsuki punch in the male INKAI college karate athletes in South Lampung. The average pretest data is 440.81 while the posttest is 516.00 with an increase of 75.19.

Keywords: sports, resistance band, karate, INKAI

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode latihan resistance bands terhadap peningkatan power pukulan gyaku tsuki pada atlet karate putra perguruan inkai lampung selatan. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet karate berada di perguruan INKAI lampung selatan dengan jumlah keseluruhan 57 atlet, yang terdiri dari 12 atlet putri dan 45 atlet putra dan sampel pada penelitian ini adalah 20 atlet karate putra kelompok umur 11 - 15 tahun pada perguruan INKAI lampung selatan. Dengan latihan yang dilakukan selama satu bulan dengan 16 kali pertemuan, serta variasi latihan resistance bands yang dikombinasikan dengan teknik dasar pukulan gyaku tsuki, sehingga atlet tidak mengalami kejenuhan. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9.904 > 1.711$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan resistance bands terhadap peningkatan power pukulan gyaku tsuki pada atlet karate putra perguruan INKAI lampung selatan. Data *pretest* rata - rata 440,81 sedangkan *posttest* 516,00 dengan peningkatan 75,19.

Kata Kunci: olahraga, resistance band, karate, INKAI

To cite this article:

Prayoga, W. & Arifai. (2023). Pengaruh Resistance Bands terhadap Peningkatan Power Pukulan Gyaku Tsuki pada Atlet Karate Putra Perguruan Karate INKAI Lampung Selatan. JouPE: Journal of Physical Education 4 (1), 35-41

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga terdiri dari dua suku kata olah dan raga. Olah merupakan kata kerja yang berarti mampu melakukan sesuatu, dan raga merupakan keseluruhan bentuk fisik dan jasmani. Olahraga ialah serangkaian aktivitas fisik yang terencana dan bermanfaat (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga diklasifikasikan menjadi tiga kategori menurut jenis dan tujuannya: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan. Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 sebagai berikut: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Melalui kompetensi untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Karate merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, menurut (Syarial,2020) karate adalah aktivitas aerobik tinggi yang memanfaatkan hampir semua kelompok otot di tubuh kita. Daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, dan rasa keseimbangan juga akan di dapat saat menguasai karate. Sekarang olahraga karate sudah menampilkan prestasi yang cemerlang pada kejuaraan nasional dan internasional. Dalam olahraga pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang tinggi untuk para atlet, bangsa dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi maka atlet harus melalui metode latihan yang tepat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang optimal. Cabang olahraga beladiri karate juga memiliki berbagai perguruan yang tersebar di penjuru indonesia. Menurut Bompa komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, kordinasi, fleksibilitas. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen. Seperti power gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Diantara komponen fisik tersebut, salah satu komponen yang harus di kuasai seorang atlet karate adalah power atau daya ledak. Suharno dalam (Naufal,2019) menyatakan power adalah “kemampuan sebuah otot atau gerombolan otot untuk mengatasi tahanan sebagai beban dengan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan yang utuh”. Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa power pada dasarnya kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan hasil pengamatan pada atlet karate putra perguruan INKAI yang berada di Lampung Selatan. Belum terlihat secara jelas komponen fisik yaitu kemampuan pukulan, dimana dalam saat atlet karate putra melakukan latihan kumite. Saat melakukan pukulan terlihat kurang cepat dan bertenaga sehingga tidak menghasikan point. Selain itu untuk memperkuat data, peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan latihan yang mengarah langsung ke pukulan dengan menggunakan beban yaitu dengan latihan resistance bands. Resistance bands adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambah beban pada gerakan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok digunakan dirumah maupun di aera latihan. Alat ini juga memiliki berbagai ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda beda. Jenis dari resistance bands pun berbeda tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling digunakan. Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kemampuan pukulan, peneliti merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Latihan Resistance Bands Terhadap Peningkatan Power Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karate Putra Perguruan INKAI Lampung Selatan”.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate berada di perguruan INKAI lampung selatan dengan jumlah keseluruhan 57 atlet, yang terdiri dari 12 atlet putri dan 45 atlet putra. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 atlet karate putra kelompok umur 11 - 15 tahun pada perguruan INKAI lampung selatan. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, peneliti menggunakan penilaian tes yang di adaptasi dari buku (fenanlampir dan faaruq, 2015). Menurut Arikunto (2019) instrumen penelitian merupakan bantuan yang digunakan peneliti dalam kegiatannya untuk mengumpulkan data secara sistematis, terstruktur dan dipermudah. Instrumen test yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) dalam penelitian ini menggunakan tes *two hand medicine ball put* yang nantinya untuk data yang akan diolah dan peneliti juga menggunakan wawancara ke pelatih.

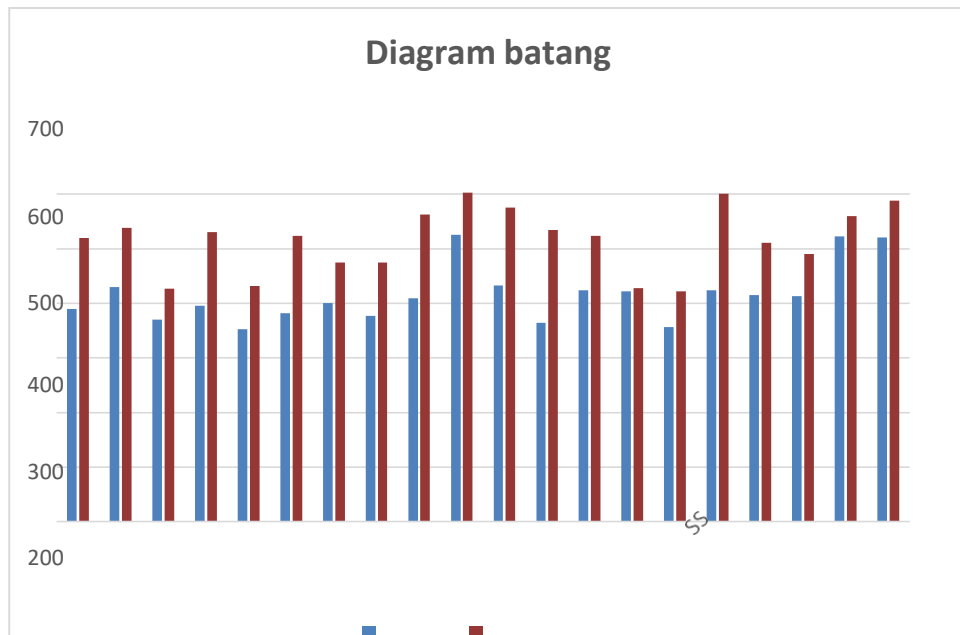
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yakni latihan *resistance band* terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 516,00 dari sebelum diberi *treatment* sebesar 440,81 dan sesudah diberi *treatment* serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan pada hasil uji t bisa dipandang bahwa Thitung lebih besar dari Ttabel ($8,930 > 1,710$) dan signifikan p sebesar ($0,000 < 0,05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* peningkatan *power* pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate putra perguruan INKAI Lampung selatan.

Tabel 1. Hasil Pretes dan Postest

NO	Nama	Pre Test	Post Test	Grain score
1	ADI	390	520	130
2	GRS	430	538	108
3	RAP	370	427	57
4	KJW	396	530	134
5	AST	353	432	79
6	ARF	382	524	142
7	AZS	400	475	75
8	ARP	377	475	98
9	DMA	409	563	154
10	MFS	526	603	77
11	KH	433	575	142
12	EJJ	364	534	170
13	YGD	424	524	100
14	MAS	422	428	6
15	SS	356	422	66
16	EIF	424	601	177
17	MAS	415	511	96
18	MT	413	490	77
19	AS	523	560	37
20	MB	521	588	67
Mean		440,81	516,00	
SD		52,152	58,207	
Min		353	422	
maks		526	603	



Gambar 1 Diagram Batang *Pre-test* dan *Post-test*

Tes Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas dapat digunakan sebagai uji untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian ini mengandung data yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas didukung oleh rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Tabel berikut menunjukkan hasil pengolahan dengan bantuan SPSS 25.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>P</i>		<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Power pukulan</i>	0.009		0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas bisa diketahui bahwa semua data memiliki nilai *p (sign) > 0.05*. maka kita dapat mengatakan bahwa data variabel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan sampel, pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah 2 varian yang diteliti homogen atau berbeda. jika $p > 0.05$ maka dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$ maka dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut.

Tabel 4. Simpulan Hasil Uji Homogenitas

Data	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	<i>Keterangan</i>
<i>Post-Test</i>	0,042	1	18	0,589	Homogen

Dari tabel di atas, dapat dilihat nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* sig. $P > 0,05$ sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan nilai $p < 0.05$ dengan bantuan SPSS 25. Hasil hipotesis bisa di cermati dalam tabel dibawah.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Rata - Rata	Df	T - test Equality of Means		
		T _{tabel}	T _{Hitung}	P
99.600	19	1.729	9.904	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai $T_{hitung} (9.904) > T_{tabel} (1.711)$ dan $P (0.000) < a (0.05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 99.600. Nilai Thitung lebih besar dari Ttabel dan signifikansi kurang dari 0.05.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan menggunakan *ladder drill* dan *split* terhadap peningkatan kelentukan dan kelincahan tendangan dollyo changi atlet taekwondo satria lampung, hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata peningkatan dari *tes sit and rich* dan *shuttle run* selisih antara *pretest* dan *posttest sit and rich* sebesar 3,32, dan selisih antara *pretest* dan *posttest shutte run* sbesar 1,81.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Jabar, A. D. A. M. (2019). Kontribusi Power Otot Lengan.
- Akbar, I. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate *Junior* Kab. Saralangu (Doctoral Dissertation, Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan).
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan.
- Fenanlampir, A., Aifo Dan Muhammad M.F. (2015) Tes Dan Pengukura Olahraga. CV ANDIOFFSET. Yoyakarta
- Mahfud, I., Asri, N., & Adytia, M. Y. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Pukulan Hook Dalam Bela Diri Tinju Di Sasana Elang Saburai 10 A. Sport Science And Education Journal, 4(1).
- Muda, I. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Dengan Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate BKM Karate FIK UNM. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makasar).
- Muhtar, T. 2020. *Sosiologi Olahraga*. Bandung : Salam Insan Mulia.
- Pamungkas, R. (2020). Pengaruh Latihan Variasi Sasaran Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Eksperimen Pada Ekstrakulikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Psikologi Terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 14-19.
- Purwadinata, F. (2020). Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* Dan *Punch Dumbell* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Rengganis, A., Haruna, N. H., Sari, A. C., Sitopu, J. W., Brata, D. P. N., Gurning, Reynaldy (2022) Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Bands* Terhadap Hasil *Backhand* Dan *Smash* Bulu Tangkis Pada PB Patriot Yosomulyo Metro. *Strata Thesis*, Universitas Teknokrat Indonesia. Selatan :Cemerlang.
- Sugiono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group. Tangerang
- Tarigan, R. A. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan *Incline Push-Up Depth Jump* Dengan latihan *Heavy Bagstroke* Terhadap Power Otot Lengan Dan Hasil Pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan Wadokai Dojo Juan Tahun 2012 (Doctoral Dissertation, UNIMED).

Terhadap Perolehan Poin Pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 21-29.

Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi dan Sampel. *Pengantar Statistika*. CV. Media Sains Indonesia, Bandung, Jawa Barat.

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Tomi Saputra Menyelesaikan Pendidikan di SMAN 01 WAY TENONG Lampung Barat jurusan ilmu pengetahuan alam. Sekarang masih menempuh Pendidikan Prodi S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: wisnuprayoga097@gmail.com</p>
	<p>Arifai, S.Pd., M.Pd. Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2022. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email: arifai@teknokrat.ic.id</p>