



Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap kecepatan tsuki Atlet Karate Inkai Lembah Gumanti

Windy Nelsya Camella¹, Windo Wiria dinata², Septri³, Sonya Nelson⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Email: windynelsya@gmail.com¹, windowiria@fik.unp.ac.id², septri@fik.unp.ac.id³, sonyanelson@fik.unp.ac.id⁴

Received: Desember 2022. Accepted: Januari 2023. Published: Februari 2023

Abstrak

Olahraga beladiri karate kecepatan memiliki peran yang sangat penting dalam pertandingan. Kecepatan memiliki peran penting dalam olahraga karate. Selain teknik yang bagus atlet karate harus memiliki kondisi fisik yang baik salah satunya kecepatan baik dalam melakukan *tsuki* (pukulan), tendangan maupun tangkisan. Karna sangat pentingnya kecepatan peneliti memberikan metode latihan menggunakan *resistance band* upaya meningkatkan kecepatan Atlet Inkai Lembah Gumanti terutama pada pukulan (*tsuki*) karna pukulan merupakan teknik yang banyak digunakan. Dengan instrument penelitian menggunakan test kecepatan pukulan selama 30 detik. Sampel berjumlah 15 orang dengan 2 putra dan 13 putri. Berdasarkan hasil *pre test* ditemukan skor tertinggi 91 *tsuki* (cukup) per 30 detik dan skor terendah 55 *tsuki* (kurang sekali) per 30 detik. Kemudian peneliti memberikan latihan menggunakan alat bantu *resistance band* selama 16 kali pertemuan setelah itu dilakukan *post test* dan ditemukan ada peningkatan yang signifikan dengan skor tertinggi 128 *tsuki* (baik sekali) per 30 detik dan skor terendah 74 *tsuki* (kurang) per 30 detik.

Kata Kunci: Latihan *resistance band*, Kecepatan *tsuki*.

Abstract

In karate martial arts, speed has a very important role in the match. Speed has an important role in karate. In addition to good technique. Karate athletes must have good physical condition, one of which is good speed in going tsuki, kicks and blocks. Because speed is very important, researchers provide training methods using resistance band in an effort to increase the speed of Inkai Lembah Gumanti athletes, especially in tsuki because hitting is a technique that is widely used. With the research instrument using a blow speed test for 30 seconds. The sample is 15 people with 2 sons and 13 daughters. Based on the results of the pre test, it was found that the highest score was 91 tsuki (enough) per 30 seconds and 55 tsuki (not enough) per seconds. Then the researchers provided exercises using resistance band aids for 16 meetings after which a post test was carried out and it was a significant increase with the highest score being 128 tsuki (very good) per 30 second and 74 tsuki (poor) per seconds.

Keywords: Resistance band exercise, Tsuki speed

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan secara sistematis melalui tahapan pengenalan, pemantauan, pembinaan, pembinaan bakat secara berkesinambungan, dan peningkatan prestasi sebagaimana dimaksud dalam pasal 22 ayat 4 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No11Tahun 2022. Mengingat apayang telah dibahas diatas, jelas ada beberapa peluang untuk meningkatkan prestasi oalahraga. Dengan memperkuat federasi olahraga regional dan nasional seperti PORKOT, PORPROV, PORWIL, serta akademi nasiona seperti PON, POMNAS, dan KEJURNAS, kita dapat membantu atlet kita mewakili negara kita dengan bangga di pentas dunia.

Upaya mencetak atlet-atlet unggul dengan tujuan merai medali pada kejuaraan dan pekan olahraga internasional diamatkan oleh Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 95 Tahun 2017. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan infastruktur yang handal selain SDM untuk mendukung dan menjaga hal tersebut guna mewujudkan kinerja yang optimal baik dalam segeri perorangan maupun kelompok. Karate merupakan cabang Olahraga beladir prestasi yang sedang berkembang pesat di Indonesia, ditandai dengan peran aktif cabang olahraga beadir mengikuti bebagai kejuaraan yang bergengsi di tinggkat internasional seperti SEA GAMES dan ASIAN GAMES. Terlepas dari itu tentunya semuanya berawal dari pengembangan karate yang baik dan terprogram dari tingkat kabupaten kota, provinsi hingga nasional, ditandai dengan aktifnya cabang karate mengikuti kegiatan yang digelar disetiap disetiap provinsi. Takhanya sekedar untuk mengejar prestasi tetapi kini olahraga telah menjadi gaya hidup dan kebutuhan masyarakat di Indonesia. Orang-orang terlibat dalam olahraga karena berbagai alasan, termasuk manfaat kesehatan dan ketidakmampuan untuk melepaskan hobi atau cara hidup yang menyenangkan (Zulukhu A pada tahun 2022). Meskipun demikian, banyak orang mengabaikan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Terlepas darikenyataan bahwa olahraga telah terbukti meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Sonya sama sekali 2019).

Faktor fisik, teknis, dan mental semuanya berperan dalam menentukan kesuksesan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh kemampuan atlet—fisik, teknis, taktis, dan mental—memiliki pengaruh terbesar pada seberapa banyak peningkatan yang dapat dicapai dalam performa. Beberapa variabel memengaruhi dan dipengaruhi keberhasilan seorang atlet, tetapi secara garis besar dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: internal (di dalam atlet) dan eksternal (di dalam lingkungan atlet) (di luar). Kemampuan fisik, metode, strategi, bakat, dan kemampuan mental atlet itu sendiri merupakan contoh dari pengaruh internal. Namun, yang kami maksud dengan "pengaruh eksternal" adalah apa pun selain atlet itu sendiri atau kemampuan mereka sendiri yang berdampak pada kinerja mereka. Penonton, hakim garis, keluarga, organisasi, dan wasit adalah contoh dari apa yang dianggap sebagai variabel eksternal, bersama dengan pelatih, iklim dan cuaca, nutrisi, infrastruktur, dan wasit. (Bagus Getra K at all 2022).

Beladiri menjadi salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia salah satunya olahraga beladiri yang berasal dari Jepang yaitu karate. Karate merupakan olahraga beladiri yang sudah lama berkembang di Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga prestasi. Penggemar olahraga karate mulai dari anak-anak hingga dewasa. Karate memiliki banyak aliran dan perguruan, namun bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakan sama di seluruh belahan dunia. Dalam olahraga karate terdapat Menurut Victorianus Phang (2015) "Dalam karate terdapat tiga bagian utama yaitu *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus) dan *kumite* (pertarungan)".

1) *kihon* merupakan gerakan dasar yang mencakup pukulan, tendangan dan tangkisan 2) *kumite* merupakan pertarungan satu lawan satu dengan teknik yang telah dipelajari 3) *kata* atau seni merupakan rangkaian gerakan dasar yang dirangkai sedemikian rupa dengan memiliki nilai keindahan arti filosofis yang tinggi serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya dan tidak menghilangkan ketegasan, kekuatan dan kecepatannya.

Dalam olahraga karate terdapat istilah "*no kime no karate*" atau semua gerakan teknik yang dilakukan memenuhi kriteria *kime*. Dalam pertandingan *kata* maupun *kumite* membutuhkan *kime* yang baik untuk memberikan hasil yang maksimal saat pertandingan. *Tsuki* (pukulan) pada teknik karate lebih diutamakan

pemusatan pada pengenalan titik lemah manusia. Dengan kata lain prinsip serangan *tsuki* pada titik lemah badan lebih efektifnya dengan pukulan keras yang merubah tangan sebagai senjata. Kemampuan *tsuki* pada setiap atlet karate harus baik sehingga mampu diimpletasikan pada pertandingan sehingga menjadikan hasil yang lebih baik. Karate adalah seni bela diri yang tidak hanya membutuhkan kekuatan, tetapi juga kelincahan saat melakukan gerakan, daya tahan saat bertanding, dan kecepatan saat menyerang, sehingga tidak diragukan lagi bahwa seorang atlet karate yang kompeten harus memiliki semua kualitas tersebut.

Rendahnya kecepatan atlet Inkai Lembah Gumanti dilihat pada hasil pertandingan Kejurda FORKI Sumbar 2022 banyak pukulan yang mampu dibaca lawan sehingga dengan mudah lawan melakukan counter attack dan lawan dengan mudah menangkis serangan sehingga menghasilkan kekalahan pada atlet. Dari kenyataan tersebut peneliti menduga ada beberapa factor yang mempengaruhi *tsuki*. Dilihat dari salah satu factor internalnya adalah kecepatan yang masih sangat kurang. Strategi pelatihan, selain kebugaran fisik secara keseluruhan, berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan Sprint. Latihan resistance band adalah salah satu jenis latihan yang dapat membantu mempercepat *tsuki*. Band resistensi, terbuat dari karet, adalah alat bantu latihan yang efektif dan portabel, menurut Romadhon (2017: 50). Level resistensi dari sebagian besar band resistensi ditunjukkan oleh warnanya. Namun tidak setiap rangkaian resistance band memiliki rona yang sesuai. Ringan, sedang, berat, dan sangat berat adalah empat kelas perlawanan. Pengguna dapat mengevaluasi tingkat stres yang dicapai pada setiap tahap proses pelatihan.

Aktivasi otot dapat ditingkatkan dan massa otot dapat diperoleh dengan latihan resistance band (Yasuda et al., 2014). Band resistensi digunakan dalam pelatihan untuk meningkatkan kecepatan memukul. Latihan beban, khususnya jenis latihan yang menggunakan band resistensi dan pegas, dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan pukulan. Karena latihan ketahanan dapat meningkatkan kecepatan, band resistensi dapat digunakan untuk membantu melatih tendangan yang lebih cepat. Margo di Marten (Maulana & Wijaya 2018). Sehubungan dengan permasalahan tersebut, peneliti berencana untuk

menyelidikinya lebih lanjut, dengan harapan bahwa penyelidikan ini akan memberikan setidaknya satu jawaban yang menjanjikan untuk masalah lambatnya kecepatan tsuki (kecepatan pukulan) di kalangan praktisi Karate.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan oleh peneliti penelitian ini, maka digunakan metode penelitian Kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Experimen* karena peneliti melakukan *pre test* lalu memberikan perlakuan selama 16x pertemuan kemudian melakukan *post tes*. Subjek pada penelitian ini merupakan atlet karate Inkai Lembah Gumanti. Populasi pada penelitian ini terdapat 50 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* maka didapatkan sampel berjumlah 15 orang yang berumur 16-25 tahun dengan kelas pertandingan mulai dari junior hingga senior dan sampel penelitian layak diteliti berdasarkan hasil kejuaraan yang terakhir kali diikuti.

Penelitian dilakukan di *Dojo* Inkai Lembah Gumanti. Dilakukan *pre test* kemudian diberikan perlakuan menggunakan Resistance Band selama 16x pertemuan kemudian dilakukan *post test*. Metode pada penelitian ini menggunakan test kecepatan pukulan. Analisis uji-t dari kumpulan data digunakan untuk penyelidikan ini. IBM SPSS digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian menginformasikan peneliti melakukan pre tes dan post test kemudian melakukan uji normalitas, yang semuanya dilakukan sebelum pengujian hipotesis.

1. Pre test

Sebelum diberikan perlakuan dengan melakukan latihan menggunakan *Resistance band* terhadap kecepatan *tsuki* pada sampel, maka terlebih dahulu dilakukan *pre test*. Analisis data awal pada 15 sampel menghasilkan hasil sebagai berikut: skor terbaik = 91 tsuki, skor terendah = 55 tsuki, rata-rata = 74,467, standar deviasi = 11,6366

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *pre test* kecepatan *tsuki*

Klasifikasi	Pre Test		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
>107	0	00.00	Baik sekali
94-107	0	00.00	Baik
81-94	5	50.00	Cukup
69-81	5	50.00	Kurang
55-68	5	50.00	Kurang sekali
	15	150.00	

2. Post test

Setelah diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan *Resistance Band* selama 16x pertemuan kepada sampel, maka selanjutnya dilakukan *post test*. Berdasarkan analisis data pada *post test* yang dilakukan pada 15 sampel diperoleh hasil sebagai berikut : didapatkan skor tertinggi 128 *tsuki* dan skor terendah 74 *tsuki* dengan rata-rata 101 dan standar deviasinya adalah 16,9051.

Table 2. Distribusi Frekuensi *post test* kecepatan *tsuki*

Klasifikasi	Post test		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
>107	5	50.00	Baik sekali
94-107	4	40.00	Baik
81-94	5	50.00	Cukup
68-81	1	10.00	Kurang
55-68	0	00.00	Kurang sekali
	15	150.00	

3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah metode statistic untuk mengevaluasi konsistensi data sampel. Untuk dilanjutkan ke pengujian hipotesis data yang harus dimiliki berdistribusi normal. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari 5% (sig.>0,05), dan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansinya kurang dari 5% (sig. 0,05)

Tabel 3. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk

	Statistic	Df	Sig.
Pre test	.937	15	.344
Post tes	.894	15	.077

4. Uji (T-test)

Analisis ini dilakukan dengan menentukan seberapa besar kemampuan atlet karate INKAI Lembah Gumanti untuk mempercepat latihannya dengan menggunakan alat Resistance Band. T-Test digunakan untuk analisis statistik, yang membandingkan dua kelompok dengan rata-rata pengaruhnya pada tingkat signifikansi yang sama. Dengan menggunakan ambang signifikansi 0,05 dan ukuran sampel 14, kami menemukan bahwa thitung lebih besar dari ttabel ($14,933 > 1,761$) dan nilai p kurang dari 0,05. Ho gagal memenuhi kriteria penolakan hipotesis dan ditolak; Ha berhasil/diterima. Akibatnya, kita dapat mengatakan bahwa kecepatan tsuki Atlet Inkai Valley Gumanti Karate meningkat setelah terlibat dalam pelatihan band resistensi.

Tabel 4. Uji T

	Df	thitung	ttabel	Sig. (2-tailed)
Pre test - post tes	14	14,933	1,761	0.000

PEMBAHASAN

Analisis dan perdebatan berikut akan mengacu pada hasil penelitian, yang didasarkan pada studi teoritis dan perhitungan statistik. Uji-t digunakan untuk menganalisis data sampel dan menentukan apakah praktisi karate Inkai Lembah Gumanti mengalami peningkatan dalam keterampilan kepata tsuki mereka setelah mengikuti pelatihan resistance band.

Analisis data penelitian mengungkapkan peningkatan yang signifikan secara statistik dari tes pra-perawatan awal hingga tes pasca-perawatan tindak lanjut. T- Test digunakan untuk analisis statistik, yang membandingkan dua

kelompok dengan rata-rata pengaruhnya pada tingkat signifikansi yang sama. Dengan menggunakan ambang signifikansi 0,05 dan ukuran sampel 14, kami menemukan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($14,933 > 1,761$) dan nilai p kurang dari 0,05. H_0 gagal memenuhi kriteria penolakan hipotesis dan ditolak; H_a berhasil. Dapat dikatakan bahwa kecepatan tsuki Atlet Karate Gumanti Lembah Inkai telah meningkat berkat pelatihan band resistensi mereka.

Menurut Nurkadri (2017:14) "Perencanaan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Seperti banyak yang dilakukan pelatih yang sudah mapan, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan yang baik dan benar terprogram dan berkesinambungan".

Pelatihan dengan Band Perlawanan dapat secara signifikan memengaruhi kemampuan seseorang untuk mempercepat, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya (Murray, 2017). Resistance band adalah sejenis alat olahraga yang digunakan untuk memperkuat, mempercepat, dan membesarkan dengan memaksa otot berkontraksi melawan tekanan eksternal (Samrotul, 2018). Meneliti bagaimana pelatihan dengan pita resistensi dapat meningkatkan kecepatan pukulan. Latihan beban gaya pegas band resistensi dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan. Meningkatkan kecepatan Anda semudah melakukan latihan ketahanan menggunakan resistance band. Martens (Maulana & Wijaya, 2018) Melompat lebih tinggi, memiliki kaki yang lebih kuat, bergerak lebih cepat, dan menjadi lebih gesit semuanya ditingkatkan dengan menggunakan campuran latihan resistance band, menurut penelitian Frank et al. (dalam Ismayanti, 2016). Selain itu, latihan band resistensi dapat digunakan untuk latihan kardiovaskular dan untuk memperkuat persendian.

Dari pembahasan hipotesis dan temuan analitis sebelumnya, kita dapat menyimpulkan bahwa pelatihan band resistensi memiliki dampak positif dan cukup besar pada pengguna. Karena resistance band adalah perangkat olahraga portabel dan sederhana, mereka dapat berfungsi sebagai alat alternatif yang dapat digunakan di mana saja.

KESIMPULAN

Berikut temuan yang akan dipaparkan berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya: latihan dengan resistance band berpengaruh terhadap kecepatan atlet INKAI Lembah Gumanti tsuki Karate. Hal ini didukung oleh bukti substansial, karena uji t dilakukan dengan menggunakan SPSS Output Analysis, dan diperoleh hasil yang signifikan. Karena 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan thitung lebih dari ttabel (14,933 lebih besar dari 1,761) untuk $n = 14$, kami menyimpulkan bahwa thitung lebih signifikan daripada ttabel. H_0 gagal memenuhi kriteria penolakan hipotesis dan ditolak; H_a berhasil. Dapat dikatakan bahwa kecepatan tsuki Atlet Karate Gumanti Lembah Inkai telah meningkat berkat pelatihan band resistensi mereka.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pita resistensi lebih disukai daripada peralatan olahraga tradisional seperti alat berat karena mudah dibawa, murah, dan mudah digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 142–147. Retrieved from eprints.ummi.ac.id/448/1/Hal.142-147%28ArmanMaulana%29.pdf
- Nelson, S. (2019). pelatihan senam lansia dan penyuluhan gerakan . *journal Stamina* ,57-65.
- Bagus Getra Karyanto, Anton Komaini, Windo Wiria Dinata. (2022). profil kondisi fisik pemain ssb tiku putra kecamatan tanjung . *journal stamina*, 21-31.
- Romadhon.(2017). Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet ukm taekwondo UNY.Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022, tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Victorianus, Phang.2015. Karate-Do Shotokan kata.bogor. INKAI

Zulukhu1, A. Badri H, Septri, Gemaini A (2022). motivasi berolahraga masyarakat jorong air balam . *journal stamina*, 53-63.

Murray, A. et al. (2017) The Effect of Towing a Range of Relative resistances on Sprint Performance. *J Sport Sc* 23 (9): 927-935

Nurkadri. (2017). Perencanaan Latihan. *Jurnal prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan*. Vol.1 No. 2. P-ISSN : 2549-9394 e-ISSN : 2579-7093

Samrotul Jannah. (2018). Pengaruh Latihan Overhead Tricep Extension Resistance Band Dan Latihan Overhead Tricep Extension Dumbell Terhadap Power Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1, No 4.

Yasuda, T, Fukumura, K., Fukuda, T., Iida, H., Imuta, H., Sato, Y., Yamasoba, T., & Nakajima, T. (2014). Effects of Low Intensity, Elastic band resistance exercise combined with blood flow restriction on muscle activation. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, 24(1), 55–61. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01489.x>