

**PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP KECEPATAN
PUKULAN *GYAKU-TSUKI* DAN *KIZAMI-TSUKI* PADA
ATLET KARATE PEMULA DOJO CANTIK MANIS**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Awalul Ikram
NIM. 1811040015



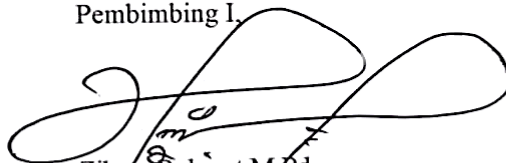
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Awalul Ikram
NIM : 1811040015
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Karet terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* dan *Kizami-Tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis

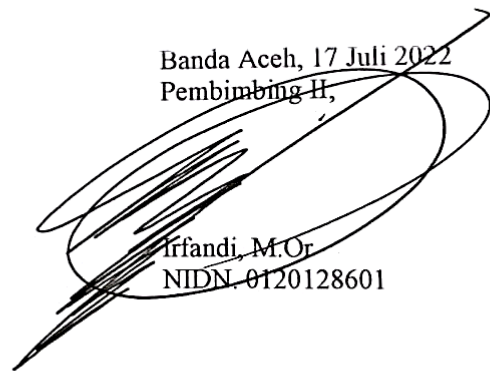
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



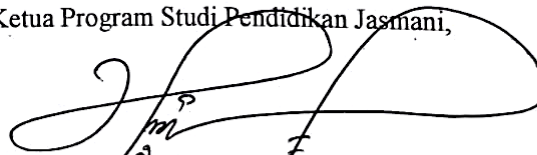
Zikrur Rahmat M.Pd
NIDN. 0131078402

Banda Aceh, 17 Juli 2022
Pembimbing II,



Irfandi, M.Or
NIDN. 0120128601

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Zikrur Rahmat M.Pd
NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Hipotesis Penelitian.....	6
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Pengaruh.....	8
2.2 Hakikat Latihan	8
2.2.1 Pengertian Latihan	8
2.2.2 Ciri-ciri Latihan	10
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	11
2.2.4 Prinsip-Prinsip Latihan	13
2.2.5 Latihan Karet	15
2.3 Hakikat Kecepatan	16
2.2.1 Pengertian Kecepatan	16
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	17

2.4 Hakikat Karate.....	19
2.3.1 Sejarah Karate.....	19
2.3.2 Pengertian Karate.....	22
2.3.3 Teknik Karate	23
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan	31
2.6 Kerangka Berfikir.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	38
3.2 Populasi dan Sampel	39
3.3 Variabel Penelitian	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data	41
3.5 Teknik Analisis Data.....	42
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian	44
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	45
4.2 Pembahasan Penelitian.....	49
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Desasa ini olahraga mulai menjadi suatu kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat indonesia. Olahraga menjadi salah satu cara bagi masyarakat untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kebugaran tubuh yang baik, olahraga juga mulai banyak digunakan sebagai sarana seseorang dalam mencapai sebuah prestasi. Olahraga adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh manusia. Olahraga adalah bentuk lain dari aktivitas fisik, tetapi jauh lebih terstruktur dari pada latihan, karena olahraga memiliki seperangkat peraturan dan umumnya melibatkan adanya kompetisi disebut olahraga (Hagger & Chatzisarantis, 2005:8).

Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat untuk mencapai prestasi, salah satunya adalah olahraga beladiri. Salah satu olahraga beladiri yang populer baik di Indonesia maupun Internasional adalah olahraga beladiri karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang bersifat individu, yaitu satu orang melawan satu orang dalam pertandingannya.

Olahraga beladiri karate adalah olahraga yang mengutamakan kekuatan anggota badan serta kecepatan gerak (Leala Maya Faradita: 2019: 44). Kata karate merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri tas dua kanji: pertama adalah Kara artinya Kosong, dan kedua adalah *Te* yang artinya adalah Tangan. Bila kedua kanji Jepang tersebut digabungkan maka artinya “Tangan Kosong”. Ditambahkan sufiks (akhiran) –do (baca:doe), berarti cara. Jadi karate-do merupakan

aplikasi dari karate sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri (Dody Rudianto, 2010: 2).

Cabang olahraga karate sama dengan cabang olahraga yang lain yang memerlukan penguasaan teknik dasar. Seorang atlet karate harus menguasai teknik secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet. Sebab, menang atau kalahnya seorang atlet di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik. Menurut Bermanhot Simbolon (2014: 2) teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) *Kihon*, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis; (2) *Kata*, yaitu latihan jurus; (3) *Kumite*, yaitu latihan tanding atau pertarungan.

Dalam *karate-do* sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite. Menurut Dody Rudianto (2010: 102) *kihon* atau dasar secara harfiah dapat diartikan sebagai fondasi awal (akar) atau disebut sebagai gerakan dasar karate. Pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik pukulan (*tsuki*), tendangan (*keri*), tangkisan (*uke*), dan hindaran (*uchi*).

Teknik pukulan (*tsuki*) pada beladiri karate adalah serangan fisik yang menggunakan tangan. Pada beladiri karate terdapat beberapa macam teknik pukulan yaitu *gyaku-tsuki*, *oi-tsuki*, *age-tsuki*, *kizami-tsuki*, *ura-tsuki*, *kagi-tsuki*, *mawashi-tsuki*, *awase-tsuki*, *yama-tsuki*, *heiko-tsuki*, *hasami-tsuki* (Nakayama, 1980: 70-73). Dari berbagai teknik pukulan (*tsuki*) tersebut, pukulan yang umum dipakai yaitu *gyaku-*

tsuki dan *kizami-tsuki*. Pukulan *gyaku-tsuki* yaitu tinju kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan. Kaki kiri di depan, dengan kepalan tangan kanan, kemudian *kizami-tsuki* yaitu tinjuan menusuk, dengan tanpa menggerakkan kaki depan, tusuk keras-keras kedepan dengan meluncurkan lengan.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* yaitu dengan latihan karet. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahyuddin Jide Same (2021: 141) menjelaskan bahwa latihan memukul dengan menggunakan beban karet mempunyai pengaruh terhadap peningkatan rata-rata kecepatan memukul dalam olahraga karate. Pengaruh disebabkan karena rangsangan memukul yang diberikan oleh beban karet cukup potensial untuk mengadakan perubahan fisiologis maupun perubahan anatomis pada otot. Perubahan fisiologis maupun anatomis mengakibatkan pengaruh terhadap potensi fisik khususnya kecepatan memukul.

Latihan karet merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan karet sebagai bahan latihan, tujuannya untuk mengembangkan kekuatan otot. Karet yang digunakan dapat berupa karet ban dalam bekas yang sudah tidak digunakan lagi ataupun membeli karet latihan yang ada di toko olahraga. Karet yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*, selain itu juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih teknik sekaligus fisik atlet. Latihan menggunakan karet tidak monoton dengan satu teknik saja tetapi bisa dilakukan dengan berbagai variasi supaya atlet tidak bosan melakukan gerakan yang itu-itu saja.

Berdasarkan pengamatan serta observasi peneliti pada tanggal 13 Desember 2021 pada Dojo Cantik Manis bahwa masih banyak atlet yang belum baik dalam melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*, masih banyak atlet yang melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*, terlihat juga masih banyak atlet melakukan pukulan belum terarah pada sasaran yang dituju. Kemudian hasil wawancara dengan pelatih Dojo Cantik Manis yaitu Sinse Wiharyono menyatakan selama ini variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* dan program yang diberikan pelatih masih bersifat kurang dan monoton. Oleh karena itu dibutuhkan perlakuan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada peserta Dojo Cantik Manis. Latihan karet dapat digunakan untuk membantu peserta Dojo Cantik Manis dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*.

Berdasarkan masalah yang ditemukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan katek terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “***Pengaruh Latihan Karet terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-tsuki dan Kizami-tsuki pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis***”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada atlet pemula Dojo Cantik Manis masih rendah.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada atlet pemula Dojo Cantik Manis.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan karet terhadap pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada atlet pemula Dojo Cantik Manis.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet pemula Dojo Cantik Manis.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*.
3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih Dojo Cantik Manis.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai tingkat kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuk* sehingga dapat mengembangkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuk* melalui latihan karet.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan karet untuk meningkatkan kecepatan pukulan

gyaku-tsuki dan *kizami-tsuki* pada atlet Dojo Cantik Manis.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi beladiri karate.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Rumusan Hipotesis Nol (H_0):
 - a. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis.
 - b. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan karet terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis.
2. Rumusan Hipotesis Alternatif (H_a):
 - a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis.
 - b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan karet terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis.