

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KECEPATAN *GYAKU TSUKI* ATLET SHORINJI KEMPO DOJO
BUNGUS TELUK KABUNG PADANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
ROSA NOVALIA PUTRI
NIM. 18087329/2018

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

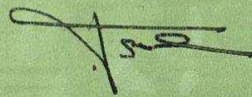
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kecepatan Gyaku Tsuki Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang
Nama : Rosa Novalia Putri
NIM/ BP : 18087329/2018
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2022

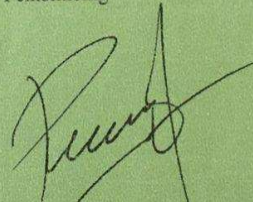
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen
Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP.19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Padli, S.Si., M.Pd
NIP. 19850228 2010121 00 5

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rosa Novalia Putri


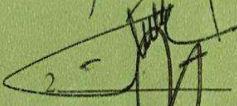

NIM/ BP : 18087329/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP KECEPATAN *GYAKU TSUKI* ATLET SHORINJI KEMPO DOJO
BUNGUS TELUK KABUNG PADANG**

Padang, Oktober 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Padli, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Alnedral, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Kecepatan Gyaku Tsuki Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Juli 2022

Yang membuat pernyataan

MateraiRp. 10,000,-

Rosa Novalia Putri
NIM 18087329

ABSTRAK

Rosa Novalia Putri. 2022. "Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* terhadap Kecepatan *Gyaku Tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya kecepatan *gyaku tsuki* atlet shorinji kempo, dari hasil pengamatan bertanding pukulan yang dilakukan masih terkendala dikarenakan kecepatan *gyaku tsuki* atlet shorinji kempo masih lemah. Ini dibuktikan dengan hasil pertandingan *gyaku tsuki* yang dilakukan atlet putra Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang. Penelitian ini yang bertujuan untuk melihat hasil latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan *gyaku tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang yang berjumlah 36 orang yang terdiri dari 24 orang putra dan 12 orang putri. Penarikan sampel diambil dengan teknik *proposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 10 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Teknik analisis data statistik menggunakan dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan *gyaku tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang. latihan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan *gyaku tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang, diperoleh hasil $t_{hitung} = 10,34 > t_{tabel} = 1,833$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima.

Kata Kunci : Latihan Menggunakan *Resistance Band*; Kecepatan *Gyaku Tsuki*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Selanjutnya, shalawat dan salam disampaikan kepada Rasulullah SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Kecepatan Gyaku Tsuki Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang”

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi Sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ayahanda Syahril dan ibunda Mislaini yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd sebagai dosen Penasehat Akademik dan pembimbing yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan skripsi Penelitian ini.
6. Bapak dan Bapak sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Dekan dan wakil Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu penulis dalam hal akademik dan administrasi.
8. Pegawai tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam pengurusan administrasi sehingga memudahkan penulis dalam melakukan observasi.
9. Staff dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi penelitian ini.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan Skripsi ini, namun penulis menyadari penulisan skripsi ini belum sempurna maka dari itu penulis menerima saran dan kritikan yang sifatnya membangun dari pembaca, agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi penulisan selanjutnya.

Padang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	13
1. Beladiri Kempo.....	13
2. Kecepatan	21
3. Pukulan Gyaku (Tsuki)	27
4. Latihan Resistance Band	30
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	38
B. Defenisi Operasional	38
C. Subjek Penelitian	39
D. Latar Penelitian	41

E. Prosedur Penelitian	41
F. Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Pengumpulan Data	44
H. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	48
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Percobaan Gyaku Tsuki	9
2. Atlet yang Terdaftar Pada Dojo Bungus Teluk Kabung Padang 2021.....	40
3. Pengawas dan Tenaga Pembantu	42
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	46
5. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	47
6. Rangkuman Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	48
7. Uji Homogenitas	49
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Shadow Boxing <i>Resistance Band</i>	34
2. Kerangka Konseptual	37
3. Grafik Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i>	47
4. Grafik Frekuensi Hasil <i>Post Test</i>	48
5. Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Atlet Melakukan Pemanasan	85
6 <i>Pre Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	85
7. Latihan <i>Resistance Band</i>	86
8. <i>Post Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	63
2. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	73
3. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	74
4. Kelas Interval dengan Skala 5 Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Hipotesisi.	75
5. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	77
6. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	78
7. Uji Homogenitas	79
8. Analisis Pengujian Hipotesis	80
10. Tabel Uji Liliefors	81
11. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z.....	82
12. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	83
13. Nilai Persentil untuk Distribusi f	84
14. Foto Dokumentasi	85
15. Surat Izin Penelitian	88
16. Surat Balasan Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani yang dimaksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 butir (4), olahraga adalah segala sistematis kegiatan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Kegiatan olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk menyalurkan hobi, rekreasi, dan meningkatkan prestasi.

Seperti yang disebutkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan Nasional pasal 4 mengenai tujuan olahraga nasional salah satunya yaitu prestasi. Olahraga prestasi sendiri merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Kemenpora RI(2014), Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Di Indonesia terdapat berbagai macam beladiri salah satunya yaitu Shorinji Kempo.

Untuk memperoleh prestasi yang baik didalam olahraga sebagaimana yang di jelaskan oleh Bompa dalam Asril(2010), bahwa:

“Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, dan mental. Berdasarkan penjelasan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan di tentukan oleh atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental”.

Dalam pencapaian tujuan olahraga bahwa terlihat dari keempat unsur prestasi saling berkaitan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Jika salah satu unsur belum dimiliki atau di kuasai, maka betapapun baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai, karena prestasi olahraga di pengaruhi dan di tentukan oleh kemampuan fisik, teknik, taktik maupun mental.

Selanjutnya Harsono(1988), mengatakan kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan karena latihan teknik,taktik akan mampu di lakukan secara maksimal,artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik biasanya lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan.

Shorinji Kempo merupakan salah satu cabang beladiri yang berasal dari Jepang. Warisan seni beladiri Shorinji Kempo yang diperoleh dari Jepang kemudian dibawa ke Indonesia oleh tiga pemuda Indonesia yaitu Utin Syahraz, Ginandzar Kartasasmita, dan Indra Kartasasmita. Tiga pemuda tersebut bertekad melahirkan dan membentuk suatu wadah yang bernama PERKEMI

(Persaudaraan Beladiri Shorinji Kempo Indonesia) yang resmi dibentuk pada 2 Februari 1966.

Shorinji Kempo merupakan Olahraga yang memaksimalkan seluruh gerak tubuh untuk melakukan pembelaan diri dari ancaman baik dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun serangan mematikan. Di dalam beladiri Shorinji Kempo ada 2 macam pertandingan yaitu Embu dan Randori (Nikmah & Suratman, 2019). Di dalam Embu ada kategori Embu Beregu dan Embu Berpasangan, Embu Beregu biasanya berisi 4, 6 atau 8 Orang. Yang kedua yaitu kategori Randori atau Fight satu lawan satu, sama dengan beladiri lain di kategori Randori ini menggunakan berat badan dan untuk pertandingannya memukul dan menendang mengenai sasaran. Saat pertandingan berlangsung kenshi atau atlet menggunakan pelindung kepala, pelindung dada atau disebut Do, kemudian menggunakan pelindung di tangan. Jadi, di dalam pertandingan ini hanya boleh memukul dan menendang saja, dan untuk sasaran memukul yaitu wajah, dan untuk sasaran menendang tidak boleh menendang kemaluan, arah kepala atau wajah, dan belakang badan.

Berdasarkan pernyataan yang di jelaskan sebelumnya maka dapat di pahami bahwa Olahraga Shorinji Kempo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri menggunakan tubuh tanpa senjata, yang terlatih baik dan alami dengan adanya potensi diri yang bias menjadi senjata maksimal. Shorinji Kempo merupakan cabang olahraga yang keras, maka dalam belajar beladiri Shorinji Kempo bukan hanya di beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata, tetapi juga memperhatikan etika dalam membentuk watak dan

kepribadian seseorang. Dari uraian tersebut terlihat banyak faktor yang harus dikuasai oleh seorang atlet, tentu saja tidak bisa di lepaskan dari teknik dasar Shorinji Kempo.

Salah satu Dojo atau tempat latihan yang ada di Padang yaitu Dojo Bungus Teluk Kabung, Dojo ini berdiri sejak tahun 2009, awal mula berdirinya Dojo Bungus Teluk Kabung ketika seorang atlet PELATDA Shorinji Kempo bernama Andrizar melihat banyak minat anak-anak Bungus untuk mengikuti latihan Shorinji Kempo. Keterbatasan transportasi dan lokasi rumah yang sangat jauh dari tempat latihan pusat yakni di Gor H Agus Salim membuat Andrizar berinisiatif membuat Dojo baru di daerah Bungus.

Kenshi di Dojo ini kebanyakan dari sekolah dasar, disini kenshi belajar beladiri Shorinji Kempo sejak kecil. Sejak Dojo Bungus Teluk Kabung ini berdiri telah banyak mengikuti event-event mulai dari Porprov hingga PON. Prestasi Dojo Bungus Teluk Kabung saat mengikuti selalu mendapatkan nomor baik 1, 2 maupun 3. Selain itu, dari Dojo ini banyak bibit-bibit yang terlahir yang menjadi atlet Padang dan Sumatera Barat. Teknik maupun gerakan di Dojo ini juga bagus dan mengikuti kurikulum yang ada. Dalam pertandingan Embu maupun Randori Dojo ini juga bagus saat bermain.

Terjadi penurunan prestasi pada Dojo Bungus Teluk Kabung. Tahun 2016 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat emas pada ajang Porprov dan PON. Pada tahun 2017 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat emas pada ajang Kejurnas. Tahun 2018 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat emas pada ajang Porprov. Tahun 2019 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat perak dan

perunggu pada event Porwil dan Pomnas sementara tahun 2020 Dojo Bungus Teluk Kabung gagal mendapatkan medali pada event Kejurnas Tandoku online.

Shorinji Kempo merupakan seni beladiri yang menggunakan tendangan, pukulan (*tsuki*), tangkisan, kuncian, dan bantingan. Tendangan merupakan tehnik serangan balik dalam Shorinji Kempo bersama dengan pukulan (*tsuki*). Keuntungan tendangan timbul dari perbedaan dasar antara kaki dan tangan. Tendangan dapat dilakukan dari jarak jauh serta lebih kuat dari pada pukulan (*tsuki*).

Pukulan (*tsuki*) pada tehnik Shorinji Kempo tidak memusatkan perhatian pada pengerasan genggam tangan, namun lebih di utamakan pemustan pada pengenalan titik-titik lemah badan manusia. Dengan kata lain prinsip serangan pukulan (*tsuki*) pada titik lemah badan lebih efektifnya dengan pukulan keras yang merubah tangan sebagai senjata tidaklah perlu. Kemampuan pukulan *gyaku(tsuki)* pada atlet harus baik sehingga mampu diimplementasikan pada pertandingan sehingga menjadikan hasil yang lebih baik.

Pukulan *gyaku (tsuki)* dalam tehnik Shorinji Kempo juga memiliki banyak kelemahan. Pada pertandingan Randori pukulan *gyaku(tsuki)* sangat jarang di pakai untuk mulai menyerang, tetapi setelah di serang. Pukulan *gyaku (tsuki)* yaitu serangan jarak pendek yang tidak di dahului oleh ayunan untuk menambah momentum. Dengan memperpendek waktu yang di perlukan untuk

suatu pukulan *gyaku (tsuki)* maka dapat dilakukan pukulan cepat. Sebaliknya, ini di perlukan adanya ketepatan, keseimbangan, dan kecepatan.

Dengan kata lain, pukulan *gyaku (tsuki)* dan tarikan dilakukan dengan satu gerakan. Penarikan cepat ini memungkinkan ulangan pukulan *gyaku(tsuki)* dan memberikan perlindungan terhadap serangan lawan. Selanjutnya sifat dasar dari Shorinji Kempo Ini memeberikan tekanan khusus pada kecepatan dan ketepatan.

Seorang atlet Shorinji Kempo harus memiliki keterampilan yang baik untuk menjadi seorang atlet, selain itu harus memiliki kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik karena di dalam beladiri ini tidak hanya kekuatan saja yang di pergunakan tetapi kelincahan saat melakukan gerakan daya tahan saat bertanding dan kecepatan menyerang yang mengenai sasaran sangat di perlukan dalam beladiri ini. Disamping itu ada kondisi fisik khusus seperti daya ledak (*power*) dan kecepatan. Daya ledak di butuhkan ketika melakukan pukulan *gyaku(tsuki)* agar bisa melakukannya dengan cepat dan kuat, sementara kecepatan di butuhkan ketika hendak melakukan serangan balik.

Selain itu manfaat mempelajari beladiri ini sangat banyak diantaranya dapat mendidik anak disiplin dalam membagi waktu yaitu membagi waktu latihan dan waktu belajar, dari sinipun mental anak berkembang lebih baik dan dapat mengatur waktu dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di lapangan terhadap atlet dan penjelasan dari pelatih menunjukkan bahwa banyak atlet Shorinji Kempo

Dojo Bungus Teluk Kabung Padang yang sering melakukan kesalahan saat melakukan pukulan gyaku(*tsuki*), baik di saat latihan maupun di saat pertandingan. Kesalahan pukulan gyaku (*tsuki*) ini bisa di lihat dari salah satu atlet Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung dimana pada saat PON 2016 lalu seorang Atlet yang bernama Nico meraih medali emassedangkan di PORWIL 2019 Nico medndapatkan medali perak,disini dapat dilihat bahwa Nico mengalami penurunan prestasi, Nico mendapatkan serangan balik dari lawan saat melakukan pukulan gyaku (*tsuki*) sehingga lawan mendapatkan point dari kesalahan tersebut. Pukulan gyaku (*tsuki*) atlet Shorinji Kempo masih mudah di tangkis atau di tangkap oleh lawan sehingga memberikan kesempatan pada lawan untuk melakukan serangan balik,dan dari 36 populasi sampel yang ada 65 % dari populasi tersebut melakukan kesalahan yang sama saat di dalam pertandingan,

Dari kenyataan tersebut peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi pukulan gyaku (*tsuki*). Dilihat dari faktor internal diantaranya adalah daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan, koordinasi gerak, teknik, taktik, keseimbangan, kelelahn otot, gizi, stamina konsentrasi, bakat, trauma, motivasi dari diri sendiri juga mempengaruhi kemampuan pukulan gyaku (*tsuki*) dengan baik, serta belum terbentuknya mental bertanding yang bagus. Jika mencermati dalam sebuah kompetisi atau pertandingan, kegagalan atlet ternyata banyak ditentukan oleh faktor internal, karena faktor internal berhubungan langsung dengan kemampuan atlet untuk menampilkan prestasi yang dimilikinya. Dilihat dari faktor eksternal diantaranya adalah sarana dan

prasarana, pelatih, program latihan strategi dan dukungan dari keluarga, situasi lingkungan dan kebiasaan.

Selain kondisi fisik yang baik secara umum metode latihan berperan dalam meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku (tsuki)* khususnya untuk kecepatan tangan. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan pada cabang olahraga Shorinji Kempo adalah metode latihan menggunakan *resistance band*. *Resistance band* merupakan bentuk latihan yang masih relatif baru di kalangan olahragawan Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang, sehingga masih jarang di gunakan pelatih atau pembina olahraga. '*Resistance band* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya''.

Fungsi dari latihan *resistance band* diantaranya dapat meningkatkan kemampuan kecepatan yang diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan *resistance band*. Latihan *resistance band* sangat tergantung terhadap kecepatan.

Berdasarkan masalah yang di kemukakan seperti yang sudah di uraikan sebelumnya peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang di hadapi. Dengan adanya solusi tersebut maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi baik itu prestasi atlet maupun prestasi Dojo Bungus Teluk Kabung Padang. Agar lebih jelasnya permasalahan maka peneliti menjabarkan masalah diatas dalam bentuk tabel

hasil percobaan *gyaku tsuki* yang dilakukan atlet putra Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang setelah dilakukan sparing.

Tabel 1. Hasil Percobaan *gyaku tsuki* Atlet Kempo Putra Dojo Bungus Teluk Kabung Padang dalam Satu Kali Pertandingan

No	Nama Atlet	Gagal	Berhasil
1	Afdal Lul Zikri	10	1
2	Yalfindo	15	1
3	Ahmad Rijalul Fikri	11	0
4	Ariwilli Andri	16	1
5	Deno Putra	8	0
6	Fadlan	10	0
7	Farhan Javanecos	13	1
8	Febriansyah Putra	13	0
9	Jafar Albuqori	14	0
10	M Daka Candra Malai	15	0

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas menyebabkan kurangnya kemampuan *gyaku tsuki* atlet Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang, ini terlihat bahwa banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *gyaku tsuki* yang dimiliki atlet. Adapun beberapa faktor yang diidentifikasi yang ditinjau baik secara eksternal maupun internal.

Secara Internal rendahnya kemampuan *gyaku tsuki* disebabkan oleh faktor kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan aerobik secara faktor teknik dalam beladiri kempo, secara eksternal rendahnya kemampuan *gyaku tsuki* disebabkan oleh faktor latihan yang kurang tepat diberikan oleh pelatih. Pelatih yang memiliki pengetahuan yang baik akan mampu memilih bentuk latihan yang tepat untuk menyusun program latihan

yang sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri, sehingga target untuk meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet bisa tercapai dengan baik dan sebaiknya, jika pelatih tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih bentuk latihan dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang lebih jelas, sehingga hasil yang di capai tidak maksimal.

Kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *gyaku tsuki*, atlet yang memiliki kondidi fisik yang baik akan mampu menjalankan program latihan yang diberikan pelatih. Berat atau ringannya intensitas yang di berikan akan bisa dijalankan dengan baik dan sebaliknya atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik akan kesulitan dalam menjalani rangkaian latihan yang di berikan pelatih sehingga hasil yang di dapat tidak maksimal.

Bentuk latihan juga sangat mempengaruhi terhadap kemampuan dalam melakukan *gyaku tsuki*. Seperti latihan *resistance band* yang di ambil peneliti untuk latihan meningkatkan kecepatan *gyaku tsuki*.

Latihan *resistance band* adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan *resistance band* yang menggunakan metode dinamik. Dalam pelaksanaanya latihan *resistance band* menggunakan media *resistance band* dan durasi untuk meningkatkan kecepatan tangan yang merupakan hal terpenting untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

Ketika bentuk latihan telah ditentukan maka program latihan juga sangat berperan penting dalam upaya meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki*, seorang pelatih harus bisa menyusun bentuk latihan yang tepat sesuai dengan

usia atlet. Hal ini berkaitan dengan intensitas latihan, durasi latihan, recovery dan frekuensi latihan. Dengan perencanaan program yang matang, maka seorang pelatih dapat melaksanakan kegiatan latihan tepat sasaran. Selain itu pelatih juga harus bisa memberikan variasi dalam program latihan. Hal ini dilakukan agar atlet tidak jenuh dalam menjalani proses latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan *gyaku tsuki* pada talet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang, dan juga dengan keterbatasan yang peneliti miliki maka peneliti hanya akan membahas : “Kemampuan *Gyaku Tsuki* Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut : Apakah latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *gyaku tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan *gyaku tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga Shorinji Kempo.
3. Kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unversitas Negeri Padang sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Sebagai referensi bagi setiap pelatih Shorinji Kempo dalam memilih metode dan bentuk latihan yang akan di berikan pada atlet untuk membentuk gerakan dasar Shorinji Kempo.
5. Sebagai referensi tambahan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.