

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP KECEPATAN *TSUKI* (PUKULAN) PADA
ATLET KARATE INKAI LEMBAH GUMANTI**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Serjana Olahraga*



Oleh

Windy Nelsya Camella

NIM : 19089104

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

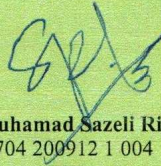
PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND
TERHADAP KECEPATAN TSUKI (PUKULAN) PADA ATLET
KARATE INKAI LEMBAH GUMANTI

Nama : Windy Nelsya Camella
NIM/BP : 19089104/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

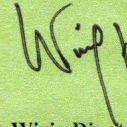
Padang, April 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004



Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd
NIP. 19900909 201803 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

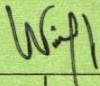

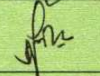
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNKAN RESISTANCE BAND
TERHADAP KECEPATAN TSUKI (PUKULAN) PADA ATLET
KARATE INKAI LEMBAH GUMANTI**

Nama : Windy Nelsya Camella
NIM/BP : 19089104/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Septri, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sonya Nelson, S.Si, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Windy Nelsya Camella NIM 19089104 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tsuki (pukulan) Pada Atlet Karate Incai Lembah Gumanti”**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, April 2023

Saya yang menyatakan



Windy Nelsya Camella
NIM. 19089104

ABSTRAK

Windy Nelsya Camella. 2023. "Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Kecepatan *Tsuki* (Pukulan) Atlet Karate Inkai Lembah Gumanti". *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya kecepatan *tsuki*, dari hasil wawancara dengan pelatih dan berdasarkan pengamatan bertanding tendangan yang dilakukan karateka masih terkendala dikarenakan kecepatan *tsuki* atlet karate Inkai Lembah Gumanti masih lemah. Ini dibuktikan dengan hasil pertandingan banyak diantara mereka kalah dikarenakan altet banyak melakukan serangan menggunakan *tsuki* (pukulan) tetapi lawan berhasil memotong serangan *tsuki* (pukulan) . Penelitian ini yang bertujuan untuk melihat hasil latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan *tsuki* atlet Karate Inkai Lembah Gumanti.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Karate Inkai Lembah Gumnti yang berjumlah 50 orang yang terdiri dari 26 orang putra dan 24 orang putri. Penarikan sampel diambil dengan teknik *proposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan *tsuki*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah latihan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan *tsuki* atlet Karate Inkai Lembah Gumanti, Didapatkan Hal ini terbukti secara signifikan, dimana dilakukan uji t menggunakan Analisis Output SPSS : Didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 dan terlihat juga dari t_{hitung} 9,90 sedangkan t_{tabel} 1,833 dengan taraf signifikan 0,05 dan $n = 9$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,90 > 1,833$). Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa ada perbedaan kecepatan pukulan yang signifikan antara sebelum melakukan latihan menggunakan Resistance Band dan sesudah melakukan latihan menggunakan *Resistance Band*.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Resistace Band Terhadap Kecepatan Tsuki (Pukulan) Pada Atlet Karate Inkai Lembah Gumanti.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi penelitian ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, dan partisipasi dari semua pihak dan Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang berharga bagi penulis selama penulisan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing.

5. Bapak Septri, S.Si., M.Pd dan Ibu Sonya Nelson, S.Si., M.Or selaku dosen penguji.
6. Bapak dan Ibu Staf Pengajar di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus dan pelatih Dojo Inkai Lembah Gumanti yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada atlet-atlet Dojo Inkai Lembah Gumanti.
8. Kepada atlet karate Inkai Lembah Gumanti yang bersedia menjadi sampel untuk penelitian ini.
9. Kepada orang tua yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.
10. Untuk abai dan kakak terimakasih telah menjadi support system terbaik selama ini tempat mengeluh dan mengadu ternyaman sejauh ini.
11. Kepada teman-teman seperjuangan terimakasih telah menjadi teman yang baik yang selalu menemani penulis saat duka maupun suka.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk yang Bapak/Ibu telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amiin Ya Rabbal'alamin.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna maka dari itu penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, agar bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang , April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori.....	12
B. Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Instrument Penelitian.....	42
E. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Analisis Data.....	48
C. Pembahasan.....	49

BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Gambar	Hal
A. Tabel Populasi.....	40
B. Table Sampel.....	42
C. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Hasil Kecepatan <i>Tsuki</i>	44
D. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Hasil Kecepatan <i>Tsuki</i>	46
E. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	47
F. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Gambar 1 <i>Tsuki</i>	22
2. Gambar 2 <i>Resistance Band</i>	32
3. Gambar 3 Otot <i>Biceps Dan Triceps</i>	35
4. Gambar 4 Grafik <i>Pre Test</i>	45
5. Gambar 5 Grafik <i>Post Test</i>	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan lajunya pembangunan bangsa yang sedang berlangsung sampai saat ini, pembangunan dibidang olahraga di Indonesia diarahkan untuk mencapai cita-cita bangsa yaitu terbentuknya manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani maupun rohani, serta terampil sehingga mampu berprestasi dalam bidang olahraga yang berguna untuk mengangkat harkat, martabat dan derajat keluarga dan bangsa. Perhatian pemerintah ditujukan kepada usaha penyebarluasan kegiatan olahraga sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat, demikian pula sebagai satu jalan untuk memperbanyak jumlah olahragawan yang nantinya akan berhasil dengan prestasi baik ditingkat daerah, nasional dan mampu hingga kekancan internasional seperti ajang multi event Olimpiade, Asian Games dan Sea Games.

Undang-undang Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 pasal 20 ayat 1 sampai ayat 3 menjelaskam bahwa :

“Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam harkat dan martabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

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 berapapun 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.

Beladiri menjadi salah satu olahraga yang digemari di indonesia. Berbagai macam jenis bela diripun bermunculan seiring dengan kebutuhan masyarakat akan olahraga dan juga maraknya event-event beladiri mulai dari tingkat daerah, nasional hingga ke tingkat internasional. Saat menjadi dewasa olahraga beladiri tidak hanya dijadikan alat untuk menjaga diri atau menjadi pertahanan

diri namun sudah merambah ke gaya hidup, hobby, profesi, dan olahraga prestasi yang sertivikat dalam menunjang untuk masuk ke jenjang Pendidikan dan dunia pekerjaan.

Karate adalah olahraga beladiri yang telah berkembang sangat lama di Indonesia. Bahkan bisa dikatakan bahwa karate sudah menjadi olahraga beladiri yang populer di dunia hingga saat ini. Menjadi olahraga prestasi yang dipertandingka dikancah internasional dan juga telah dipertandingkan untuk pertama kali nya pada event tertinggi di dunia yaitu olimpiade Tokyo 2020. Penggemar olahraga karate pun sangat banyak mulai dari anak-anak hingga usia lanjut. Hal ini dimungkinkan karena dalam penampilannya karate bersifat tegas, efesien, logis, dan simple. Tegas karena diatur dengan kode etik baku yang berlandasan doktrin disiplin kuat yang membentuk semacam hiharki yang bersifat setengah militer, Efesien meskipun terdiri banyak aliran, namun bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakan sama di seluruh penjuru dunia sehingga mempermudah standarisasi pemahamannya di belahan dunia mana pun. Logis karena karate dapat dikaji secara ilmiah dari berbagai sudut pandang berbagai cabang ilmu pengetahuan. Simple karena dapat praktik latihannya , yaitu tidak mengenal adanya variasi latihan alat perlengkapan maupun ritual seperti mayoritas jenis beladiri berbasis tradisional lainnya.

Dalam olaharaga beladiri karate, materi Latihan dibagi atas 3 (tiga) kelompok yaitu:

- 1) *Kihon* (Gerakan dasar) yang mencakup antara lain : *Dachi* (kuda-kuda), *Uke* (tangkisan), *Tsuki* (pukulan), *Uchi* (sabetan), dan *Geri* (tendangan).

2) *Kumite* (pertarungan)

kumite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik, sedangkan *kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti.

3) *Kata* (rangkain Gerakan dasar atau jurus)

Kata adalah rangkaian beberapa *kihon* yang telah disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam suatu bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya.

Dalam olahraga karate terdapat istilah “*No Kime No Karate*” atau semua gerakan teknik karate yang dilakukan harus memenuhi kriteria *kime*. Istilah *kime* dipakai apabila Gerakan Teknik yang dilakukan memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Bentuk teknik (*waza*) yang benar, dari ujung kepala, pandangan sampai ujung kaki/kuda-kuda
- b. Gerakan harus dilakukan dengan cepat, kuat (*explosive*) dan tepat sasaran, walaupun dalam nomor kata ada gerakan yang dilakukan dengan irama lambat tapi tetap harus *kime*.
- c. Gerakan ke segala arah harus dilakukan menggunakan perputaran pinggul yang benar

Begitu juga dengan pertandingan *kata, kata* membutuhkan kemampuan teknik yang baik dan mesti sesuai dengan *kime* karena yaitu kecepatan, ketepatan dan kekuatan. Seorang pemain *kata* haruslah *kime* yang baik untuk melakukan penampilan dari *kata* yang telah dipelajari.

INKAI Lembah Gumanti merupakan perguruan karate yang berada di bawah naungan PB FORKI dengan aliran Shotokan.

Dojo (tempat latihan) INKAI (Institute Karate-do Indonesia) Lembah Gumanti yang terletak di Alahan Panjang kecamatan Lembah Gumanti kabupaten Solok berdiri sejak tahun 2007 dengan tujuan sebagai wadah dan melatih putra putri Lembah Gumanti agar dapat berprestasi di bidang olahraga karate, dan juga *dojo* ini dibuka disamping belajar di sekolah disini juga dapat melatih mental, kesegaran jasmani, dan mengurangi waktu anak-anak untuk bermain game online. *Dojo* INKAI Lembah Gumanti merupakan *dojo* yang resmi telah terdaftar oleh INKAI Sumatera Barat. *Dojo* INKAI Lembah Gumanti dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat nasional dan juga merupakan tamatan sarjana olahraga. Pelatih di *dojo* ini Ilham Perdana Putra,S.Si yang menyandang sabuk hitam DAN 3 INKAI.

Sejauh ini *dojo* INKAI Lembah Gumanti sudah melahirkan atlet-atlet berprestasi mulai dari tingkat daerah hingga ke nasional dan para atlet juga pernah mendapatkan medali di tingkat nasional yaitu pada kejurnas perguruan dan juga mendapatkan mendali perunggu pada pra pon Jakarta 2019.

Tsuki (Pukulan) pada tehnik Karate lebih di utamakan pemusatan pada pengenalan titik-titik lemah badan manusia. Dengan kata lain prinsip serangan

tsuki pada titik lemah badan lebih efektifnya dengan pukulan keras yang merubah tangan sebagai senjata tidaklah perlu. Kemampuan *tsuki* pada atlet harus baik sehingga mampu diimplementasikan pada pertandingan sehingga menjadikan hasil yang lebih baik.

Seorang atlet Karate 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 *tsuki* agar bisa melakukannya dengan cepat dan kuat, sementara kecepatan juga di butuhkan ketika menyerang dan 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 wawancara dan observasi di lapangan terhadap atlet dan penjelasan dari pelatih menunjukkan bahwa banyak atlet Karate Dojo Inkai Lembah Gumanti yang sering melakukan kesalahan saat melakukan *tsuki*, baik di saat latihan maupun di saat pertandingan. Kesalahan *tsuki* ini bisa di lihat dari beberapa atlet Inkai Lembah Gumanti yang ikut bertanding pada Kejurda Forki

tahun 2022 kemaren banyak yang pukulan nya dipotong oleh lawannya sehingga banyak terjadinya kehilangan point dan menyebabkan kekalahan. *Tsuki* atlet Karate Inkai Lembah Gumanti masih mudah di tangkis atau di tangkap oleh lawan sehingga memberikan kesempatan pada lawan untuk melakukan serangan balik, dan dari 50 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 *tsuki*. Dilihat dari faktor internal diantaranya adalah daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan, koordinasi gerak, teknik, taktik, keseimbangan, kelelahan 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 dukungan dari keluarga, situasi lingkungan, pengaruh pergaulan dan pengaruh game.

Selain kondisi fisik yang baik secara umum metode latihan berperan dalam meningkatkan kemampuan *tsuki* khususnya untuk kecepatan tangan. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan pada cabang olahraga Karate adalah metode latihan menggunakan *resistance band*. *Resistance band* merupakan bentuk latihan yang masih relatif baru di kalangan olahragawan Karate Dojo Inkai Lembah Gumanti, 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* dapat meningkatkan kecepatan.

Mengkaji pengaruh latihan gaya-pegas *resistance band* antara kecepatan pukulan. Kecepatan tendangan dapat di tingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas *resistance band*. Tahanan *resistance band* merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan, karena latihan ketahanan dapat mengembangkan kecepatan. Martens dalam (Maulana & Wijaya, 2018).

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 Inkai Lembah Gumanti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas menyebabkan kurangnya kemampuan *tsuki* atlet Karate Dojo Inkai Lembah Gumanti, ini terlihat bahwa banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *tsuki* yang

dimiliki atlet. Adapun beberapa faktor yang diidentifikasi yang ditinjau baik secara eksternal maupun internal.

Secara Internal rendahnya kemampuan *tsuki* disebabkan oleh faktor kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan aerobik secara faktor teknik dalam beladiri karate, secara eksternal rendahnya kemampuan *tsuki* disebabkan oleh faktor latihan yang kurang tepat diberikan oleh pelatih. Kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *tsuki*, atlet yang memiliki kondisi 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.

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 *tsuki* pada atlet Karate INKAI Lembah Gumanti.

C. Batasan Masalah

Agar masalah yang diselidiki tidak terlampaui luas serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi

pada masalah : Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan *tsuki* pada atlet karate INKAI Lembah Gumanti.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah,identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas,maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, Apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan *tsuki* pada atlet karate INKAI lembah gumanti?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan *tsuki* atlet Karate Inkai Lembah Gumanti

F. Manfaat Penelitian

Apabila telah diketahui Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan penelitian ini, yaitu: Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan *tsuki* atlet INKAI lembah gumanti, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

1. Manfaat Teoris

Dapat memberikan bukti secara ilmiah serta memberikan sumbangan ilmu yang berarti mengenai pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *tsuki* pada atlet karate, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan latihan dalam beladiri karate.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pedoman atau referensi dalam melaksanakan kegiatan latihan, khususnya dalam peningkatan kecepatan pukulan pada atlet beladiri khususnya pada olahraga karate.