

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN
KARATEKA DOJO STREET FIGHTER BUKITTINGGI**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana Pendidikan**



NAJLA FAUZIAH

NIM.BP 21087046/2021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025

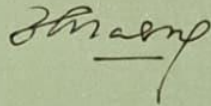
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Pukulan
Karateka Street Fighter Bukittinggi
Nama : Najla Fauziah
NIM / BP : 21087046 /2021
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

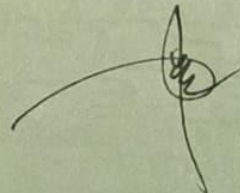
Disetujui Oleh :

Mengetahui,
Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.KES., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113198703004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Najla Fauziah

Nim : 21087046

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

**Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Pukulan Karateka Dojo
Street Fighter Bukittinggi**

Padang, Agustus 2025

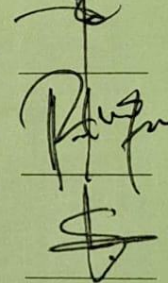
Tim Penguji

A. Pembimbing : Prof. Dr. Yendrizal, M.Pd

B. Penguji 1 : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

C. Penguji 2 : Dr. Septri, S.Si., M.Pd

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Pukulan Karateka Dojo Street Fighter Bukittinggi” adalah karya tulis saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak manapun, kecuali dari pembimbing dan sekolah.
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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Najla Fauziah
NIM.21087046

ABSTRAK

Najla Fauziah. 2025 “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Pukulan Karateka Dojo Street Fighter Bukittinggi” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Permasalahan penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan pukulan karateka di Dojo Street Fighter Bukittinggi, khususnya pada teknik *gyaku tsuki* yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan optimal. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh kurangnya penerapan program latihan fisik spesifik, seperti latihan beban, yang berperan dalam meningkatkan daya ledak otot lengan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kemampuan pukulan karateka Dojo Street Fighter Bukittinggi. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet putra berusia 12–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive random sampling*. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan pukulan *gyaku tsuki* selama 15 detik.

Data dianalisis menggunakan uji t setelah memenuhi uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan pukulan dari 14,30 pada pretest menjadi 19,30 pada posttest, dengan selisih 5 poin. Uji t menghasilkan nilai $t_{hitung} = -11,859$ dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan beban terhadap kemampuan pukulan karateka. Kesimpulannya, latihan beban terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan dan kecepatan pukulan atlet karate.

Kata kunci: latihan beban, kemampuan pukulan, karateka, *gyaku tsuki*, Dojo Street Fighter Bukittinggi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan Kehadirat Allah SWT. Karena dengan rahmat dan hidayah-nya, berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Padang dengan judul : Pengaruh Latihan beban terhadap kemampuan pukulan karateka dojo street fighter Bukittinggi.

Ada suka maupun duka yang saya rasakan saat menulis skripsi ini. Untuk menyelesaikan skripsi ini penulis menggunakan semua kemampuan yang kuat, upaya yang luar biasa dan juga kesabaran yang tiada hanesnya demi meraih gelar sarjana olahraga. Sebagai penulis, perkenankan saya menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada 3r4:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., MT., Ph.D., Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun M.Kes., Kepala Departemen Kepelatihan.
4. Bapak Prof. Dr. Yendrizal M.Pd selaku pembimbing saya yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan dan motivasinya kepada penulis dalam penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.

5. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd dan Bapak Dr. Septri, S.Si.,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Teristimewa kedua orang tua, ayah Lukman nur hakim dan bunda Sri Mulyati yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti, serta membimbing dan merawat penulis hingga saat ini, Terimakasih sudah menemani berproses dan selalu membuat penulis bangkit agar menjadi orang yang lebih kuat. Semoga ayah dan bunda selalu diberikan kesehatan oleh allah SWT.
8. Saudara tercinta, abang nauval Muhammad adnan , terimakasih telah memberi semangat, dukungan dan juga motivasi kepada penulis.
9. Andre hardian , abang sekaligus teman ,terimakasih untuk dukungan, semangat tanpa henti dan menjadi tempat cerita atas semua kerisauan penulis.
10. Pelatih senpai Andy dan adik-adik Dojo street fighter Bukittinggi yang telah memberikan kemudahan dan membantu penulis dalam meneliti.
11. Rekan-rekan serta semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Semoga segala dukungan, bimbingan, serta arahan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan di sisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, penulis sangat

mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan kedepan.

Akhir kata, semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Padang, Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori.....	12
B. Penelitian yang relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Hipotesis penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Desain Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
F. Definisi Operasional.....	39
G. Prosedur Penelitian.....	40
H. Instrumen Penelitian.....	42
I. Teknik Pengumpulan Data.....	44
J. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48

A. Hasil Penelitian.....	48
1. Deskripsi data	48
2. Hasil Uji Normalitas.....	50
3. Hasil Uji Homogenitas	54
4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	55
B. Pembahasan	56
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. kepala pukulan.....	14
Gambar 2. Oi tsuki chudan.....	15
Gambar 3. Oi tsuki Jodan.....	15
Gambar 4. Gyaku Tsuki	16
Gambar 5. Kisami Tsuki.....	16
Gambar 6 Ura zuki	17
Gambar 7 Tate zuki	17
Gambar 8 Yama zuki	17
Gambar 9. Heiko dachi	18
Gambar 10. kiba dachi	18
Gambar 11. kokutsu dachi.....	19
Gambar 12. zenkutsu dachi	19
Gambar 13. Sistem Tangga	30
Gambar 14. Kerangka Konseptual	34
Gambar 15. Desain Penelitian.....	36
Gambar 16. pelaksanaan tes.....	44
Gambar 17. Histogram Pretest	52
Gambar 18. Histogram posttest.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Capaian Prestasi Dojo Street fighter bukittinggi.....	8
Tabel 2. populasi Penelitian	36
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	37
Tabel 4. populasi Penelitian	38
Tabel 5 Sampel Penelitian.....	39
Tabel 6 Norma Kemampuan Pukulan	44
Tabel 7. Hasil data kemampuan pukulan karateka.....	49
Tabel 8. Deskripsi kemampuan pukulan karateka.....	50
Tabel 9. Uji normalitas data pretest.....	51
Tabel 10. Uji normalitas data posttest.....	52
Tabel 11. Perbandingan nilai pretest dan posttest	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Hadir penelitian	62
Lampiran 2. Data pretest dan posttest	62
Lampiran 3. Perhitungan Statistik Dasar	64
Lampiran 4. Uji normalitas	64
Lampiran 5. Uji Homogenitas	65
Lampiran 6. Uji t (uji hipotesis)	65
Lampiran 7. Program latihan	68
Lampiran 8. Dokumentasi	76
Lampiran 9. Surat izin penelitian	80
Lampiran 10. surat balasan penelitian	81
Lampiran 11. Surat kelayakan alat	82

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan utama untuk menjaga kesehatan. Dengan olahraga yang rutin dapat meningkatkan masa otot karena dengan olahraga dapat merangsang pertumbuhan sel otot dari yang sebelumnya istirahat menjadi aktif kembali. Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Olahraga adalah aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan rutin manusia setiap hari, seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, menari, dan sebagainya (Van Tuyckom & Scheerder). Menurut Putri, B. A., Irawan, R., Mariati, S., & Yenes, R. (2024) dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga tidak mengenal batasan usia dari seluruh masyarakat awam hingga atlet dapat melakukan aktifitas olahraga untuk kebugaran tidak hanya itu dengan berkembangnya olahraga saat ini tidak hanya sebatas kegiatan rutin saja tetapi olahraga juga dijadikan sebagai ajang kompetisi prestasi (SHELEMO, 2023).

Karate adalah jenis ilmu beladiri yang diajarkan dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Namun, karate tidak hanya dipandang dengan suatu jenis pertarungan semata, karena pada hakikatnya karate adalah sebuah jalan hidup yang bertujuan untuk memberikan kemampuan kepada manusia untuk mewujudkan potensi dirinya. Karateka adalah sebuah sebutan bagi seseorang

yang berlatih karate (Akbar et al., 2022). Semakin berkembangnya prestasi olahraga sekarang terutama pada cabang karate banyak atlet-atlet yang memiliki potensi dari beberapa kalangan dan instansi pemerintahan membuat pertandingan baik didaerah, nasional maupun internasional. . Karate-do merupakan aliran beladiri khusus dengan tujuan melindungi diri menggunakan anggota tubuh, menjalani latihan yang baik dan melibatkan tangkisan, pukulan. Elakan dan tendangan menggunakan kuda-kuda dengan penuh keahlian (Amertha et al., 2020).

Filosofinya karate tidak hanya berbicara tentang teknik bertarung, tetapi tentang pembentukan karakter yang mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, hormat, rendah hati, kejujuran, dan ketekunan lalu, pengendalian diri salah satu prinsip yang terkenal adalah *karate ni sente nashi* yang berarti dalam karate tidak ada serangan pertama. Dan terakhir jalan hidup dari kata karate berarti tangan kosong sedangkan do berarti jalan, jadi karate-do bukan sekadar teknik beladiri tetapi jalan untuk mengembangkan diri secara moral dan spiritual. Karate berkembang dari okinawa dan diformalkan secara filosofis di Jepang pada awal abad ke-20 (Funakoshi, 1956).

Idealisnya sejarah karate sebagai penyempurna karakter yang menunjukkan bahwa ketika karate diperkenalkan ke Jepang awal abad ke-20 ia diposisikan sebagai budo (jalan hidup), bukan sekadar teknik bertarung. Selanjutnya prinsip non agresi secara ideal, ini berarti karate adalah seni bela diri defensif dan menekankan kontrol diri. Selanjutnya latihan moral dan

disiplin dalam sejarah modernnya di Jepang, karate diformulasikan sebagai pendidikan karakter disekolah-sekolah (tuttle publishing.,2015).

Realitanya sejarah karate lahir dari kebutuhan pertahanan diri karena realitas awal karate adalah teknik bertahan hidup, bukan sistem moral formal. Selanjutnya perubahan nama dan adaptasi politik awalnya ditulis sebagai tangan cina pada 1930 diubah menjadi tangan kosong agar lebih diterima dalam nasionalisme Jepang, Funakoshi menjelaskan perubahan ini dalam autobiografi. Hal ini menunjukkan bahwa sejarah karate juga dipengaruhi faktor politik dan identitas nasional Jepang. Selanjutnya transformasi menjadi olahraga modern pada abad ke-20, karate berkembang menjadi sistem kompetisi dan akhirnya dipertandingkan dalam Olympic Games Tokyo 2020. Dalam sistem kompetisi, kemenangan ditentukan oleh poin teknik, yang berbeda dari konsep pertahanan diri tradisional.

Karate yang berasal dari Jepang, telah berkembang menjadi seni beladiri yang diakui secara global. Diluar aspek fisiknya, ia juga mencakup pelatihan mental, menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, rasa hormat, dan peningkatan diri yang berkelanjutan. sebagai olahraga kompetitif, karate dipertandingkan baik secara nasional maupun internasional, dan menjadi bagian penting dalam kurikulum fakultas ilmu olahraga. Dalam bidang pendidikan, metode pengajaran untuk teknik karate secara tradisional melibatkan buku teks untuk pengetahuan teoritis dan praktik lapangan untuk penguasaan keterampilan langsung. Namun, dengan kemajuan teknologi, pendekatan pendidikan beralih dari cetak dan komputer mandiri ke metode yang lebih terintegrasi

yang menggabungkan teknologi pencetakan dengan aplikasi komputer (Septri.,2023)

Tujuan pertandingan tersebut untuk mencari bibit-bibit atlet karateka yang unggul dan selanjutnya akan dibina dan diasah lagi kemampuannya dengan harapan menjadi karateka kebanggaan bangsa.

Indonesia merupakan salah satu negara terbaik yang pernah mencetak prestasi di tingkat internasional cabang olahraga karate seperti ceyco georgia yang berasal dari Jakarta merupakan salah satu atlet pelatnas indonesia yang pernah menorehkan prestasi ditingkat internasional pada ajang kejuaraan dunia karate WKF di Budapest, Hungaria pada oktober 2023, dengan hasil terbaik perolehan medali perunggu. Dengan ini bisa dibuktikan bahwa indonesia tidak bisa disepelekan dalam cabang beladiri ini. Tentunya dengan melihat para karateka senior bisa menjadi acuan dan semangat bagi adik-adik atlet untuk lebih semangat latihan dan mencapai prestasi-prestasi yang gemilang.

Dalam kompetisi karate, ada frasa yang disebut “*no kime no karate*” atau semua tindakan teknis yang diambil untuk memenuhi persyaratan kime dilakukan. Dalam pertandingan kata dan *kumite*, memiliki kime yang baik sangat penting untuk mencapai hasil terbaik. Dalam teknik karate Tsuki, fokusnya adalah berkonsentrasi pada identifikasi dan pemanfaatan titik lemah manusia. Intinya, prinsip serangan tsuki terhadap area tubuh yang rentan lebih kuat dengan pukulan kuat yang mengubah tangan sebagai senjata. Karate adalah jenis seni beladiri yang menuntut tidak hanya kekuatan fisik, tetapi

juga kelincahan ketika mengeksekusi gerakan, daya tahan ketika berpartisipasi dalam kompetisi, dan mempercepat ketika memberikan serangan, sehingga terbukti bahwa seorang atlet karate yang terampil harus memiliki semua kualitas ini (Camella et al., 2023).

Tujuan dari latihan karate memberikan seseorang rasa percaya diri dan menyadari potensi dirinya baik dari segi fisik maupun dari segi mental spiritual, dalam karate terbagi atas 2 kelas yaitu kata dan *kumite* tetapi sebelum menguasai 2 kelas tersebut seorang karateka harus mempunyai teknik dasar yang baik seperti *kihon* yaitu gerakan dasar dari karate, dari sinilah kita memulai apa saja gerakan-gerakan dasar dari karate, karena sebelum masuk kedalam latihan yang dimaksud kata dan *kumite* kita terlebih dahulu harus menguasai teknik dasar yang baik karena ini menentukan pencapaian prestasi dalam cabang olahraga karate. Teknik dasar terbagi dari beberapa kelompok yaitu pukulan, tangkisan, tendangan. Dari berbagai teknik tersebut yang menjadi objek penelitian ini adalah teknik pukulan.

Ada beberapa jenis dari teknik pukulan seperti *gyaku tsuki*, *chudan chuki*, *uraken*, *sotouke*, *oi tsuki*, dan sebagainya. Teknik tendangan seperti *Maegeri*, *Mawasi*, dan *Ushiro*. Salah satu gerakan yang sering dilakukan atlet dalam pertandingan *kumite* yaitu dengan melakukan pukulan *gyaku tsuki* (Fauziah & Candra, 2019). Berdasarkan dari pengamatan pada setiap event pertandingan karate, Teknik yang sering digunakan atlet adalah pukulan *gyaku tsuki* pada *kumite*, karena ini salah satu teknik yang cepat dikuasai dan target sasaran lebih tepat untuk menghasilkan point dalam *kumite*. Teknik

pukulan seperti gizamik tsuki dan gyaku tsuki, dari beberapa teknik pukulan, gyaku tsuki merupakan pukulan dengan sasaran ke arah perut dengan posisi kaki dan tangan yang berlawanan contohnya ketika pukulan yang digunakan dengan tangan kanan kuda-kudanya yang dilakukan adalah kuda-kuda depan dengan kaki kiri yang didepan untuk pukulan gyaku tsuki ini posisi kaki dan tangan berlawanan.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam cabang karate, sudah jelas bahwa kita perlu bekerja keras ditambah dengan latihan yang rutin. Untuk mencapai sebuah prestasi yang membanggakan harus memenuhi beberapa faktor pendukung, yang paling dasar adalah untuk sarana pendukung. Sebagai cabang olahraga yang sedang berkembang, seharusnya dalam proses pembinaannya dilengkapi dengan fasilitas pendukung yang memadai. Fasilitas itu bisa berupa sarana latihan, dan juga tempat yang nyaman untuk berlatih bagi para atlet, adanya seorang pelatih yang mendampingi dalam latihan, tapi disamping itu tentu saja para atletpun harus diberi pembinaan yang baik dari segi sarana dan prasarananya (Fendrian & Nurzaman, 2016).

Untuk menjadi seorang atlet karate berprestasi, harus memiliki 4 faktor pendukung diantaranya : faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor mental dan faktor taktik. Dari keempat faktor tersebut tidak dapat dipisahkan bagi seorang atlet karate yang ingin mencapai puncak prestasi. Faktor kondisi fisik memiliki beberapa komponen dan memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya. Komponen kondisi fisik tersebut : kekuatan, daya tahan,

kecepatan, kelenturan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, daya ledak otot, reaksi dan koordinasi gerak.

Salah satu faktor fisik yang mendukung dalam karate adalah kekuatan, seperti pada Teknik pukulan dan tendangan karate telah disempurnakan ke tingkat yang lebih lanjut, atau tingkat dimana atlet dapat melakukan tendangan dan pukulan dengan cepat dan akurat, membutuhkan energi maksimum. Kekuatan adalah kapasitas yang memungkinkan ketegangan otot mencapai puncaknya atau dapat dipahami sebagai kemampuan untuk memanfaatkan ketegangan untuk mengatasi tantangan atau resistensi. Memiliki otot dan fleksibilitas yang kuat memungkinkan teknik *gyaku tsuki* yang efektif, memungkinkan pukulan *gyakutsuki* yang kuat untuk dieksekusi dengan kekuatan dengan sasaran yang tepat yaitu perut. Untuk melakukan peningkatan dalam latihan diperlukan beberapa latihan khusus yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan atlet seperti latihan beban untuk meningkatkan teknik pukulan sangat berguna untuk kecepatan pukulan.

Atlet karateka Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi dikelola oleh Senpai Andi Senpai Jefry. Pembinaan Atlet Dojo Street Fighter Bukittinggi ini bertujuan untuk menambah porsi latihan yang difokuskan kepada kondisi fisik dan teknik atlet karate Dojo Street Fighter Bukittinggi untuk mendapatkan atau meraih prestasi. Dengan fasilitas yang ada dan pelatih yang berkompeten banyak sekali prestasi yang didapat oleh atlet karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi baik tingkat Sumatera Barat maupun di luar Sumatera Barat. Karateka Street Fighter Kota Bukittinggi berdiri sejak tahun

2017 yang didirikan pertama kali oleh senpai Andi dan dilanjutkan bersama Senpai Jefry. Untuk lebih jelas capaian prestasi atlet Karate Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Capaian Prestasi Dojo Street fighter bukittinggi

No	Pertandingan Yang Diikuti	Waktu	Hasil yang Dicapai
1.	Kejurda ASKI	2021	7 Emas, 4 Perak , 4 Perunggu
2.	Kejurda Inkanas Sumatera Barat	2022	6 Emas, 5 Perak, 8 Perunggu
3	Kejurprov Sumatera Barat	2022	3 Emas, 2 Perak, 1 Perunggu
4	POMDA	2022	2 Emas
5	Kejuaraan Solok Madinah	2023	2 Emas, 5 Perunggu
6	Rektor UNP cup II	2023	2 Emas , 2 Perunggu
7	Kejuaraan 1 Prabu Open	2024	4 Emas, 2 Perak, 4 Perunggu
8	Kejuaraan Dasril Muchtar	2024	1 Emas
9	Kejurnas Piala Kapolri Bogor	2024	1 Emas , 1 Perunggu
10	Kejuaraan Abdi Praja	2025	7 Emas , 1 Perak , 3 Perunggu

Sumber : Pelatih Dojo Street Fighter Kota Bukittinggi

Berdasarkan hasil pengamatan pada Karateka Dojo streetfighter Bukittinggi, Menurut hasil pengamatan di lapangan khususnya mulai dari atlet kadet belum terlihat secara jelas peningkatan salah satu komponen yaitu beberapa teknik pukulan *kumite* dimana dalam cabang olahraga karate sangat dibutuhkan, karena pukulan adalah komponen yang harus dimiliki dalam

cabang olahraga karate. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan beberapa latihan beban yang mengarah langsung pada kemampuan pukulan salah satunya dengan latihan beban yaitu beberapa contoh seperti latihan fisik berupa latihan push up dan lainnya yang mengarah pada teknik pukulan, latihan resistance band, dan juga bisa dengan dumbbell. Resistance band adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambah beban pada gerakan yang dilakukan dan juga dengan ukuran yang kecil mudah dibawa kemana-mana, sama halnya dengan dumbbell merupakan salah satu latihan beban yang juga mudah dibawa kemana-mana dengan ukuran yang kecil.

Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kemampuan pukulan merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul *Pengaruh Latihan Beban Terhadap kemampuan pukulan karateka dojo Street Fighter Bukittinggi*".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Banyaknya atlet kumite yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan terutama pukulan dan reaksi saat bertanding.
2. Daya tahan fisik yang kurang optimal menyebabkan penurunan performa saat pertandingan.
3. Kekuatan pukulan atlet belum maksimal sehingga kurang efektif dalam mencetak poin.

4. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan pukulan terhadap karateka sebelum melakukan Latihan beban dan sesudah menjalani latihan beban.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat akan luasnya identifikasi masalah, maka perlu ditentukan batasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan pengaruh latihan beban terhadap kemampuan pukulan karateka dojo street fighter Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan beban terhadap kemampuan pukulan karateka?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap: Pengaruh latihan beban terhadap kemampuan pukulan karateka dojo street fighter Bukittinggi”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah wawasan dan referensi ilmiah mengenai pengaruh Latihan beban terhadap peningkatan performa atlet karate, khususnya dalam nomor *kumite*.
 - b. Sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan Teknik dan fisik atlet karate.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan rekomendasi kepada pelatih karate dalam merancang program Latihan yang lebih efektif.
- b. Membantu atlet karate dalam meningkatkan performa bertanding melalui Latihan beban yang terstruktur.
- c. Memberikan kontribusi bagi komunitas karate street fighter Bukittinggi dalam meningkatkan prestasi atletnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan beban terhadap kemampuan pukulan karateka Dojo Street Fighter Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa latihan beban memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan para atlet. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 14,30 pada pretest menjadi 19,30 pada posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 5 poin.

Hasil uji t, diperoleh perbedaan antara nilai posttest dan pretest dengan nilai t hitung=11,86 sedangkan t tabel = 2,26 maka dari itu t hitung dengan perbedaan yang signifikan antara kemampuan pukulan sebelum dan > t tabel, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. sesudah diberikan latihan beban. Temuan ini selaras dengan teori dan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa latihan beban dapat meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan koordinasi otot yang dibutuhkan dalam menghasilkan pukulan yang efektif.

Dengan demikian, latihan beban dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pukulan dalam olahraga karate, khususnya bagi para atlet yang ingin mengoptimalkan performa teknik serangan.

B. Saran

1. Bagi pelatih dan pembina karate, masukkan latihan beban terstruktur dalam program rutin, disesuaikan dengan kebutuhan fisik atlet.
2. Bagi atlet karate, jalankan latihan beban dengan konsisten dan teknik yang benar untuk hasil optimal serta mencegah cedera.
3. Bagi peneliti selanjutnya, gunakan jumlah sampel lebih besar atau jenis latihan berbeda untuk membandingkan efektivitasnya.
4. Bagi pengelola dojo, manfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembinaan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Indrayana, B., & Hasibuan, M. U. Z. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun.
- Amertha, P. A. S. U. W. A., Winaya, I. M. N., Wahyuni, N., & Dinata, I. M. K. (2020). Hubungan Daya Ledak Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Di Dojo Karate Di Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 58.
- Azis, N., & Irianto, D. P. (2019). Pengaruh latihan 8 minggu dengan resistance band di periode khusus terhadap power tungkai atlet taekwondo the impact of 8 weeks training with resistance band in a special period towards the improvement of the limbs power of taekwondo athletes. *Pend. Keipelatihan Olahraga-S1*, 8(5).
- Beattie, K., & Ruddock, A. D. (2022). The Role of Strength on Punch Impact Force in Boxing. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(10), 2957–2969.
- Camella, W. N., Dinata, W. W., Septri, S., & ... (2023). Pengaruh latihan menggunakan Resistance Band terhadap kecepatan Tsuki Atlet Karate INKAI Lembah Gumanti.
- Fareza, alviana. *Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Sma Bina Utama Pontianak*. Diss. IKIP PGRI PONTIANAK, 2024.
- Fauziah, N., & Candra, J. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta*. 8–32.
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Keipelatihan Olahraga*, 8(2), 35–47.

- Jumain, J. (2017). Pengaruh Latihan Push-Up dan Latihan Beban Dumbbeel terhadap Kemampuan Pukulan Jodan Tzuki pada Kenshi Kempo di Dojo Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 73-86.
- Maria Herlinda. (2016). Tangan terhadap kecepatan pukulan kizami-gyaku tsuki the influence of weight training and hand reaction speed toward combination speed of kizami gyaku tsuki punch to karate-ka inkans unu. *Pengaruh metode latihan beban dan kecepatan reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan kizami-gyaku tsuki pada karateka inkans unu*, 85–234.
- Padang, U. N. (2024). = 13,927 > t. IV(I), 52–65.
- Prasetyo, R. B., Simamora, S. S. M., Gustiawati, R., & Resita, C. (2023). Sosialisasi Pembelajaran Teknik Dasar Karate di SDN Wadas 3 Telukjambe Timur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 3(02), 12–15.
- Septri, S., & Haryanto, J. (2022). Pengaruh Metode Latihan Medicine Ball dan Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot lengan Atlet Karate. *Sport Saintika*, 7(1), 46-59.
- Shelemo, A. A. (2023). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sudirman, A. (2017). Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan Pukulan Topspin dalam Permainan Tenismeja pada Mahasiswa Olahraga Universitas Muhammadiyah Luwuk. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 1(1), 259891.
- Putri, F. H., Donie, D., Yendrizar, Y., & Putra, J. (2024). Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. *Gladiator*, 4(3), 743-751.
- Putri, B. A., Irawan, R., Mariati, S., & Yenes, R. (2024). Pengaruh Latihan Fun Game Terhadap Kemampuan Teknik Dribbling Bola Basket Point Junior Basketball Academy. *JOLMA*, 4(1), 52-65.

Sin, T.H. (2020). Pengantar ilmu melatih (pp. 1-254)

Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2010). Sport for all? Insight into stratification and compensation mechanisms of sporting activity in the 27 European Union member states. *Sport, education and society*, 15(4), 495-512.