



Pengaruh *Rubber Training* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* dan *Kizami-Tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus

Emagita Yulianti^{1✉}, Ipang Setiawan², Agus Pujianto³, Moch. Fahmi Abdulaziz⁴

¹²Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 21 Mei 2024

Accepted : Juni 2024

Published : Juni 2024

Keywords

Rubber training, Punch of Speed, Gyaku-Tsuki, Kizami-Tsuki

Abstrak

Kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* sangat berpengaruh besar ketika atlet bertanding karena kecepatan termasuk kebutuhan pokok bagi setiap atlet yang berprestasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh *rubber training* terhadap pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* pada atlet Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *two groups pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate di Sada Karate Dojo dengan jumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis : uji *paired sample t test* dan uji *N-Gain Score*. Hasil penelitian ini adalah hasil pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* diperoleh nilai sebesar 63,07% dan hasil pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* diperoleh nilai sebesar 78,84%. Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara keduanya, namun *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* mempunyai pengaruh lebih besar dengan selisih nilai sebesar 15,77%. Saran yang diberikan peneliti yaitu: 1)Bagi atlet diharapkan ketika berlatih harus semangat dan semaksimal mungkin agar dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*. 2)Bagi pelatih perlu memberikan latihan yang bervariasi.

Abstract

The speed of gyaku-tsuki and kizami-tsuki punches has a big influence when athletes compete because speed is a basic requirement for every athlete who excels. The purpose of this research was to determine and describe the effect of rubber training on gyaku-tsuki and kizami-tsuki punches in Sada Karate Dojo athletes in Kudus Regency. This research uses quantitative research with experimental methods. The research design used was a two groups pretest-posttest design. The sample in this study was karate athletes at Sada Karate Dojo with a total of 20 athletes. The sampling technique in this research is purposive sampling. Data analysis in this research uses validity tests, reliability tests, normality tests, homogeneity tests, hypothesis tests: paired sample t test and N-Gain Score test. The results of this research were the results of the influence of rubber training on the speed of the gyaku-tsuki punch, which obtained a value of 63.07% and the results of the influence of rubber training on the speed of the kizami-tsuki punch obtained a value of 78.84%. Thus it shows that there is a difference in influence between the two, but rubber training on gyaku-tsuki punch speed has a greater influence with a difference in value of 15.77%. The suggestions given by researchers are: 1) It is hoped that when practicing, athletes must be as enthusiastic and maximal as possible in order to increase the speed of gyaku-tsuki and kizami-tsuki punches. 2) Trainers need to provide varied training.

✉ Corresponding author :
E-mail: emagita07@students.unnes.ac.id

How To Cite:

Yulianti, E. A., Setiawan, I., Pujiyanto, A., & Abdulaziz, M. F., (2024). Pengaruh *Rubber Training* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* dan *Kizami-Tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 371-379

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang dapat melatih atlet untuk menjaga diri dari kejahatan. Kata karate merupakan gabungan dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri dari kata *Kara* yang memiliki arti Kosong, dan *Te* yang memiliki Tangan. Jadi, karate berarti tangan kosong. Karate adalah jenis latihan yang melibatkan gerakan seluruh tubuh seperti menunduk, melompat, menjaga koordinasi mata dan tangan, maju/mundur, serta bergerak ke arah kiri/kanan, naik/turun secara bebas dan seragam (Santos, 2016). Menurut (Ma & Qu, 2017) "*Karate consists of kihon, kata and kumite training. Kihon involves basic techniques, whereas kata and kumite are two types of competition*". Artinya karate terdiri dari latihan *kihon, kata, dan kumite*. *Kihon* melibatkan teknik dasar, sedangkan *kata* dan *kumite* merupakan dua jenis kompetisi. Teknik karate yang dipelajari dan dikontrol dengan baik sesuai keinginan karate-ka dilakukan dengan cara bergerak langsung ke tujuan atau sasaran dengan tepat.

Karate dapat diartikan sebagai cabang olahraga bela diri yang tergolong aliran keras dengan menggunakan teknik fisik yang meliputi pukulan, tendangan dan tangkisan dengan kuda-kuda yang kokoh. Bela diri merupakan salah satu kesenian yang sudah lama ada dan berkembang dari masa ke masa dan digunakan untuk mempertahankan ataupun membela diri

(I. Setiawan et al., 2020). Tujuan bela diri karate sesuai dengan sumpah karate ada 5 yaitu sanggup memelihara kepribadian, sanggup patuh pada kejujuran, sanggup mempertinggi prestasi, sanggup menjaga sopan santun, dan sanggup menguasai diri.

Penguasaan teknik dasar harus diperhatikan ketika mengembangkan bela diri karate. Penguasaan teknik yang baik sangat menguntungkan atlet terutama yang akan bertanding untuk jangka waktu lama karena dapat menghemat tenaga (Khoirul & Setiawan, 2022). Teknik pukulan sangat memerlukan adanya kecepatan dan ketepatan dalam melakukannya. Kecepatan dan ketepatan dalam pukulan adalah suatu unsur utama yang harus diperhatikan ketika melakukan serangan dengan tujuan agar tidak mudah terkena atau dipotong oleh lawan (Matutu et al., 2019). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ketika pertandingan *kumite*, teknik yang paling sering digunakan yaitu teknik pukulan (*tsuki*). Hal ini disebabkan karena serangan menggunakan pukulan lebih mudah memperoleh poin dibandingkan dengan tendangan.

Teknik pukulan (*tsuki*) merupakan teknik yang menggunakan tangan. Teknik pukulan (*tsuki*) ini terdapat beberapa macam seperti *oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, nidan-tsuki, sanbon-tsuki, kagi-tsuki, ura-tsuki, dan yama-tsuki*. Dari berbagai teknik pukulan tersebut, pukulan yang biasa digunakan adalah *gyaku-tsuki* dan *kizami-*

tsuki. Pukulan *gyaku-tsuki* adalah memukul kebalikan, kaki dan kepalan yang memukul berada pada sisi yang berlawanan dengan sasaran ulu hati/perut (*chudan*). Kemudian pukulan *kizami-tsuki* adalah memukul menusuk dengan tanpa menggerakkan kaki depan dan menusuk keras ke depan dengan meluncurkan tangan (Ikram et al., 2022). Teknik pukulan yang benar yaitu menggunakan tenaga, kecepatan dan ketepatan pukulan secara proporsional (Fahroraizi et al., 2020)

Dengan beragamnya jenis teknik dasar karate maka diperlukan kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang bagus serta memiliki keterampilan yang baik dalam melakukan gerakan dan teknik karate. Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh seorang atlet karena dapat mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya (Maulana & Setiawan, 2020). Kondisi fisik seseorang yang memadai juga sangat berpengaruh dengan gerakan penampilannya (Argaha & Setiawan, 2022).

Pada hakikatnya, latihan adalah kegiatan untuk membina keadaan tubuh, membentuk sebuah gerakan, membina prestasi sesuai dengan prinsip-prinsip latihan guna mencapai ambang batas denyut nadi latihan dan keterampilan cabang olahraga tertentu secara optimal (Wicaksono, 2016). Peranan latihan kecepatan terhadap pelaksanaan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* sangatlah penting dikarenakan bertujuan untuk menghasilkan sebuah pukulan yang cepat dan tepat pada sasaran maka dibutuhkan latihan kecepatan pukulan yang baik. Dengan kata lain, tanpa adanya latihan kecepatan maka dapat menyebabkan lemahnya atau tidak maksimalnya pukulan yang akan

dilakukan. Kecepatan merupakan suatu kemampuan dalam melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang cepat (Sutopo & Misno, 2020). Kecepatan sebuah pukulan, baik itu pukulan *gyaku-tsuki* atau *kizami-tsuki* sangat berpengaruh besar ketika atlet bertanding dikarenakan kecepatan ini termasuk kebutuhan pokok bagi setiap atlet yang berprestasi.

Kecepatan adalah gerakan yang dilakukan secepat mungkin yang nantinya pukulan tidak bisa ditangkis dan diserangbalik oleh lawan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan yaitu *rubber training*. *Rubber training* ini menggunakan karet elastis yang dibeli pada toko olahraga kemudian cara menggunakannya diikat pada sebuah tiang atau dapat digunakan latihan secara berpasangan. *Rubber training* dapat digunakan untuk membantu atlet untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*. *Rubber training* dapat digunakan untuk membantu atlet untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*. Model latihan dengan karet memiliki sifat elastisitas dan gaya pegas yang digunakan untuk latihan ketahanan (B. P. Setiawan et al., 2020).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada bulan Desember 2023, peneliti melihat bahwa atlet di Sada Karate Dojo ketika *sparring* atau latihan bertanding mayoritas menggunakan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* untuk memenangkan pertandingan dengan cara mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya. Namun saat melakukan teknik pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* masih banyak atlet yang tidak dapat melakukannya dengan cepat dan

tepat pada sasaran yang diinginkan. Hal ini dapat terlihat ketika para atlet melakukan teknik pukulan tersebut pada saat mengenai tubuh lawan, teknik pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* yang dilakukan kurang cepat sehingga mengakibatkan pukulan dapat dengan mudah ditangkis dan diserangbalik oleh lawan.

Menurut pelatih karate di Sada Karate Dojo mengatakan bahwa latihan yang cenderung diberikan yaitu mengulang-ulang gerakan pukulan serta latihan fisik ringan di akhir latihan. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan oleh peneliti yaitu atlet Sada Karate Dojo kurang dalam penguasaan teknik karate, khususnya pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* yang dimana merupakan teknik dasar *kumite* yang harus dikuasai. Maka peneliti melakukan observasi awal yang berupa tes untuk mengetahui permasalahan yang terjadi

Hasil observasi di Sada Karate Dojo ditemukan beberapa permasalahan atau kendala, yaitu kendala yang pertama kurangnya kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* dan cenderung lamban dikarenakan kekuatan otot lengan yang digunakan belum terlalu kuat sehingga masih bisa ditangkis atau diserangbalik oleh lawan. Kendala yang kedua yaitu pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* yang tidak tepat sasaran dikarenakan kekhawatiran atlet ketika mengenakan lawan yang nantinya akan melukai lawan sehingga membuat atlet tersebut memperoleh pelanggaran. Kendala yang ketiga yaitu program latihan yang monoton sehingga menciptakan kebosenan bagi atlet ketika berlatih. Kemudian kendala lainnya yaitu kurangnya disiplin dalam melakukan latihan seperti telat datang ke *dojo*, dan ketika diminta

pelatih untuk melakukan pukulan dengan jumlah yang sudah ditentukan tapi para atlet mengurangi jumlah yang sudah ditargetkan. Dapat disimpulkan bahwa atlet Sada Karate Dojo memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* dibuktikan dengan uji coba berupa tes pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* kepada 10 atlet.

Tes tersebut dilakukan dalam waktu 1 menit kepada 10 atlet dengan cara melakukan pukulan *gyaku-tsuki* menggunakan tangan kanan dan *kizami-tsuki* menggunakan tangan kiri. Hasil dari kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* menunjukkan bahwa 2 atlet termasuk dalam kategori baik dan 3 atlet termasuk dalam kategori cukup sedangkan untuk kecepatan pukulan *kizami-tsuki* menunjukkan bahwa 3 atlet termasuk dalam kategori baik dan 2 atlet termasuk dalam kategori cukup.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ingin memberikan suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dengan metode yang tepat, salah satunya dengan *rubber training*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Same, 2021) yang menjelaskan bahwa kecepatan memukul rata-rata dalam olahraga karate ditingkatkan melalui latihan memukul dengan beban karet.

Rubber training ini merupakan latihan dasar untuk mengembangkan kekuatan otot sehingga dapat membentuk pukulan dengan cepat. Karet yang digunakan berasal dari karet elastis yang dibeli pada toko olahraga digunakan untuk melatih kekuatan dan ketahanan otot karena memiliki bentuk yang elastis, sedangkan elastisitas itu sendiri merupakan kemampuan

karet untuk kembali ke bentuk semula setelah gaya luarnya dihilangkan (Ginayah et al., 2022). Karet bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Sinaga & Setiawan, 2022) yang mengatakan bahwa cara melakukan latihan menggunakan pegas karet dengan mengikat sisi karet ditiang/dinding dengan mengaitkan sisi karet yang lain digenggaman tangan kemudian melakukan pukulan selama 30 detik hingga 15 detik per set dari 3 repetisi latihan. Latihan menggunakan karet ini tidak monoton dengan satu teknik saja, namun dapat dilakukan dengan berbagai variasi sehingga atlet tidak merasa bosan ketika melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang.

Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. Adapun peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Rubber Training* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* dan *Kizami-Tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus" dengan tujuan penelitian agar dapat mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian ini adalah *two groups pretest-posttest design* yakni *pretest* dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan subjek, sedangkan

posttest dilakukan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) maka dapat menghasilkan perbandingan yang lebih akurat. Pada tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan endeskripsikan pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet karate di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. Sampel penelitian ini adalah atlet karate di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus yang terdiri dari 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen. Kelompok tersebut meliputi kelompok eksperimen pertama terdiri dari 10 orang yang diberikan perlakuan *rubber training* pukulan *gyaku-tsuki* dan kelompok eksperimen kedua terdiri dari 10 orang yang diberikan perlakuan *rubber training* pukulan *kizami-tsuki*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini membutuhkan pengambilan tes awal atau *pretest* serta tes akhir atau *posttest* dengan menggunakan tes kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* selama 1 menit dan tes reaksi *ruler drop test*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *pretest* kecepatan dan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan *rubber training* atau latihan menggunakan karet.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis : uji *paired sample t test* dan uji *N-Gain Score*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perlakuan atau *treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan yang dimana setiap 5 pertemuan diambil data. Pengambilan data pertama diambil pada pertemuan ke-5 yang disebut dengan percobaan 1, kemudian pengambilan data kedua diambil pada pertemuan ke-10 yang disebut dengan percobaan 2, serta pengambilan data ketiga diambil pada pertemuan ke-16 yang disebut dengan percobaan 3. Durasi latihan dalam penelitian ini yaitu selama 6 minggu, dimana frekuensi latihan tiap minggunya dilakukan sebanyak 3 kali yaitu hari rabu, jumat dan minggu. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 90 menit yang terbagi menjadi 25 menit untuk pembukaan yang didalamnya ada tradisi, berdoa dan pemanasan, 50 menit untuk latihan inti yang berupa *rubber training*, kemudian 15 menit untuk penutup.

UJI ANALISIS DATA

Uji Validitas

- 1) Membandingkan nilai rHitung dengan rTabel

Tabel 1 Hasil Uji Validitas

	Membandingkan nilai r Hitung dengan r Tabel					
	Percobaan 1		Percobaan 2		Percobaan 3	
	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
rHitung	0,952	0,959	0,938	0,959	0,907	0,952
rTabel	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444
Keterangan	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai hasil kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus adalah valid.

Diketahui dari nilai r Hitung (0,952; 0,959; 0,938; 0,959; 0,907; 0,952) > r Tabel (0,444).

- 2) Melihat Nilai Sig.

Tabel 2 Hasil Nilai Signifikasi

	Melihat Nilai Signifikasi					
	Percobaan 1		Percobaan 2		Percobaan 3	
	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
Nilai Sig.	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Keterangan	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai hasil kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus adalah valid. Diketahui dari nilai signifikasi (0,01) < 0,05.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan salah satu pengujian pada instrumen penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hasil yang dapat dipercaya. Uji reliabilitas dikatakan reliabel jika nilai alpha > 0,6. Untuk hasil nilai *Cronbach Alpha* 0,973 sehingga bisa dikatakan reliabel karena 0,973 > 0,6.

Uji Normalitas

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 1	Kelompok 2
<i>Pretest</i>	0,200	0,200	0,349	0,429
<i>Posttest</i>	0,200	0,200	0,655	0,822

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok 1 (pukulan *gyaku-tsuki*) dan kelompok 2 (pukulan *kizami-tsuki*) di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus berasal dari populasi yang normal (simetris). Diketahui dari nilai signifikasi > 0,05.

Uji Homogenitas

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

	Nilai Sig.
Kelompok 1	0,140
Kelompok 2	0,800

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. (0,140; 0,800) > 0,05, maka data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians sama.

Uji Hipotesis

Tabel 5 Uji t Test Kelompok 1 & 2

	Kelompok	Nilai Sig.
<i>Pretest & Posttest</i>	1	0,000
	2	0,000

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. (0,000) < 0,05 maka H_0 ditolak, sehingga hasilnya adalah terdapat pengaruh *rubber training* terhadap pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Sada Karate *Dojo* Kabupaten Kudus dan juga terdapat pengaruh *rubber training* terhadap pukulan *kizami-tsuki* pada Atlet Sada Karate *Dojo* Kabupaten Kudus.

Uji N-Gain Score

Tabel 6 Uji N-Gain Score

Kelompok	N-Gain Score	Kategori
1	0,63	Sedang
2	0,79	Tinggi

Berdasarkan tabel dari uji N-Gain kelompok 1 mendapatkan 0,63 berada pada kategori sedang. Sedangkan kelompok 2 mendapatkan 0,79 berada pada kategori tinggi sehingga dapat disimpulkan memiliki perbedaan pengaruh.

PEMBAHASAN

Pengaruh *Rubber Training* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki*

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 10 atlet ada 2 atlet yang dapat dikatakan baik diantaranya yaitu Kh dan If. Hal ini dikarenakan hasil *pretest* dan *posttest* memiliki selisih hasil yang cukup tinggi

dibandingkan dengan atlet yang lainnya. Dibuktikan dengan semangat dan latihan yang bersungguh-sungguh ketika mengikuti *rubber training* untuk kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* maka dapat terlihat hasilnya dengan baik. Dari hasil penelitian diperoleh nilai Sig. < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh *rubber training* terhadap pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Sada Karate *Dojo* Kabupaten Kudus. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *rubber training* yang menitikberatkan pada latihan otot lengan dapat memberikan peningkatan atau hasil yang lebih baik terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

Pengaruh *Rubber Training* Terhadap Kecepatan Pukulan *Kizami-Tsuki*

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 10 atlet ada 4 atlet yang dapat dikatakan baik diantaranya yaitu Ky, Nr, Iz dan Ri. Hal ini dikarenakan hasil *pretest* dan *posttest* memiliki selisih hasil yang cukup tinggi dibandingkan dengan atlet yang lainnya. Dibuktikan dengan semangat dan latihan yang bersungguh-sungguh ketika mengikuti *rubber training* terhadap pukulan *kizami-tsuki* maka dapat terlihat hasilnya dengan baik. Dari hasil penelitian diperoleh nilai Sig. < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh *rubber training* terhadap pukulan *kizami-tsuki* pada Atlet Sada Karate *Dojo* Kabupaten Kudus. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *rubber training* yang menitikberatkan pada latihan otot lengan dapat memberikan peningkatan atau hasil kecepatan pukulan *kizami-tsuki* sebelum dilakukan *treatment* dan sesudah dilakukan *treatment* dimana hasil yang diperoleh menjadi lebih baik.

Pengaruh *Rubber Training* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Dan *Kizami-Tsuki*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yakni *rubber training* terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan peningkatan rata-rata sebesar 268,50 sebelum diberi *treatment* dan 353,30 sesudah diberi *treatment* serta dibuktikan dengan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Sedangkan *rubber training* juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* dengan peningkatan rata-rata sebesar 310,90 sebelum diberi *treatment* dan 405,40 sesudah diberi *treatment* serta dibuktikan dengan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$

Keefektifan *Rubber Training* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Dan *Kizami-Tsuki*

Berdasarkan hasil pengaruh *rubber training* terhadap pukulan *gyaku-tsuki* diperoleh nilai sebesar 63,07 % dan pengaruh ini terhadap *kizami-tsuki* diperoleh nilai sebesar 78,84 %. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara keduanya namun *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* mempunyai pengaruh lebih besar dengan selisih nilai sebesar 15,77 %. Maka dapat disimpulkan bahwa *rubber training* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *kizami-tsuki*. Besarnya pengaruh *rubber training* ini dapat dijadikan motivasi para pelatih untuk meningkatkan kecepatan pukulan seorang karateka sehingga pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki* tidak menjadi kelemahan para karateka dalam bertanding kelas kumite.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Terdapat pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. 2) Terdapat pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. 3) Terdapat perbedaan pengaruh antara keduanya dimana diketahui tabel *Paired Samples Correlations* nilai Sig. 0,000 untuk kelompok 1 dan nilai Sig. 0,030 untuk kelompok 2. Berdasarkan tabel *Paired Samples Test* diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest rubber training* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*. 4) Berdasarkan hasil pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* diperoleh nilai sebesar 63,07% dan hasil pengaruh *rubber training* terhadap kecepatan pukulan *kizami-tsuki* diperoleh nilai sebesar 78,84%. Keduanya mempunyai pengaruh dengan selisih nilai sebesar 15,77%. Dengan demikian menunjukkan bahwa *rubber training* lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan *kizami-tsuki* karena nilainya lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaha, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara. *Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 214–221.
- Fahrora, F., Simanjuntak, V. G., & Supriatna, E. (2020). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–8.
- Ginayah, A. S., Wahyudin, & Setyagraha, E. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karate Kumite Bukit Baruga Antang. *Jurnal Ilara*, 13(4), 19–24.
- Ikram, A., Rahmat, Zi., & Irfandi. (2022).

- Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Dan Kizami-Tsuki Pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis: Vol. 3* (Issue 2, pp. 1–14).
- Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 461–468. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59122>
- Ma, A. W. W., & Qu, L. H. (2017). Effects of Karate Training on Basic Motor Abilities of Primary School Children. *Advances in Physical Education*, 07(02), 130–139. <https://doi.org/10.4236/ape.2017.72012>
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate*, Vol. 506su(No. 2), 1–11.
- Maulana, K., & Setiawan, I. (2020). Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Tunas Voka dan Bravo di Banjarnegara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 389–395. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Same, R. J. (2021). Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey dalam Pembelajaran Mata Kuliah Karate). *Publikasi Pendidikan*, 11(2), 137. <https://doi.org/10.26858/publikan.v11i2.20904>
- Santos, M. H. Dos. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UGM*. Universitas Negeri Makassar.
- Setiawan, B. P., Pradana, D. Y., & Wicaksono, L. (2020). Efektivitas Latihan Menggunakan Karet Ban dan Skipping Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 89–96. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.3>
- Setiawan, I., Abdulaziz, M. F., Billiandri, B., Dharmawan, D. B., & Parista, V. S. (2020). Pencegahan Pelecehan Dan Kekerasan Pada Anak Melalui Pendampingan Pertahanan Diri Berbasis Nilai-Nilai Karakter Konservasi Bagi Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Gunungpati Semarang. *Jurnal Abdidis*, 24(1), 238–244. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/9731>
- Sinaga, R. S., & Setiawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Push Up dan Pegas Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 8–12.
- Sutopo, W. G., & Misno. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Pergurua. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(1), 27–34.
- Wicaksono, E. A. (2016). *Survei Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kota Salatiga Tahun 2016*.