



Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Gyaku Tsuki

Rosa Novalia Putri^{1*}, Padli², Alnedral³, Ronni Yenes⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: rosanovaliaputri@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya kecepatan *gyaku tsuki* atlet shorinji kempo, dari hasil pengamatan bertanding tendangan yang dilakukan karateka 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 uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah latihan shadow boxing menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan *gyaku tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

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

ABSTRACT

This research started from the fact that the gyaku tsuki speed of shorinji kempo athletes was still low, from the observation that the kicks performed by karateka were still hampered because the gyaku tsuki speed of shorinji kempo athletes was still weak. This is evidenced by the results of the gyaku tsuki match by the male athlete Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang. This study aims to see the results of training using a resistance band against the speed of gyaku tsuki athletes Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang. This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were all athletes at Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang totaling 36 people consisting of 24 sons and 12 women. Sampling was taken by using proposive sampling technique. The sample in this study was 10 people. The research instrument used a gyaku tsuki punch speed test. The statistical data analysis technique used the Liliefors normality test and t-test with a significant level of = 0.05. The results of this study are exercises using resistance bands can increase the speed of the athlete's gyaku tsuki Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

Keyword: Exercise Using Resistance Bands; Gyaku Tsuki's Speed

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan simbol keaktifan sehari-hari pada manusia sehingga membentuk kesehatan jasmani maupun rohani (Wati, 2020). Olahraga adalah

sebuah gerakan/aktivitas fisik dilakukan secara rutin untuk bisa mewujudkan kinerja fisik agar lebih baik dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Zulfahmi dkk., 2020). Kondisi fisik yang baik dapat dicapai salah satunya dengan olahraga (Aryon dkk., 2020). Aktivitas olahraga adalah sebuah kegiatan yang dikembangkan untuk membentuk kondisi fisik yang berorientasi untuk meningkatkan potensi kemampuan biomotor seorang atlet ke level yang lebih tinggi (Sari dkk., 2020).

Sebuah prestasi bisa diwujudkan dengan didukung beberapa komponen antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, serta mental (Arsil, 2010). Komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Target prestasi dapat ditentukan oleh atlet sendiri dengan memadukan komponen fisik, teknik, taktik maupun kualitas mental yang dimiliki seorang atlet. Jika seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik saat latihan maka akan lebih mudah menguasai gerakan teknik. Ketahanan fisik atlet juga berpengaruh terhadap penguasaan teknik yang dipelajari, saat berulang kali melakukan gerakan saat latihan. Kondisi fisik tersebut merupakan ketahanan untuk aktivitas olahraga (Rahmad dkk., 2021).

Kempo olahraga beladiri berasal dari Negara Jepang sehingga seluruh istilah baik yang bersifat teknis maupun nonteknis lebih didominasi oleh penggunaan bahasa Jepang Cabang olahraga yang termasuk dalam pembinaan salah satunya adalah kempo. Olahraga kempo ini termasuk kedalam jenis cabang olahraga bela diri. Dalam kempo terdapat bentuk pukulan, tendangan, tangkisan/elakan, menjatuhkan lawan. Kunci dan bantingan. Dari berbagai macam teknik dasar tersebut sering di gunakan dalam pertandingan atau berkompetisi. Popularitas olahraga bela diri kempo ini sudah berkembang, sama halnya dengan olahraga bela diri lainnya.

Dalam pertandingan kempo terdapat dua jenis yang dipertandingkan, Randori atau sering dikenal satu lawan satu atau *fight* (Nikmah & Suratman, 2019). Sedangkan embu yang memperakakan seni beladiri kempo itu sendiri. Dari sekian dojo atau tempat latihan kempo diseluruh inonesia yang sangat berkembang pesat salah satunya di kota Padang.

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 didahului oleh ayunan sebagai awalan untuk meningkatkan momentum. Dengan teknik mengurangi waktu yang di perlukan dalam sebuah pukulan *gyaku (tsuki)* maka didapatkanlah pukulan yang lebih cepat, namun dengan catatan, teknik ini memerlukan teknik ketepatan, keseimbangan dan kecepatan yang baik.

Dari hasil observasi lapangan dan *interview* dengan pelatihan yang sudah dilakukan diperoleh hasil banyak atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang yang sering melakukan kesalahan saat melakukan pukulan *gyaku (tsuki)*, baik di saat pada saat latihan ataupun dalam kondisi 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 emas edangkan di PORWIL 2019 Nico mendapatkan 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. Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah ditemukan, peneliti akan memberikan solusi bentuk latihan untuk memberikan solusi dalam mencapai prestasi, baik untuk preatsai atlet ataupun Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksperimen semu. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang dengan jumlah 36 orang, 24 orang putra dan 12 orang putri. Penarikan jumlah sampel diambil dengan teknik

proposive sampling. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini 10 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Teknik analisis menggunakan uji normalitas *lilliefors* dan uji-t, taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

Sebelum diberikan perlakuan dengan melakukan latihan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* kepada sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal. Berdasarkan tes awal yang dilakukan kepada 10 sampel diperoleh data: paling tinggi 48 skor dan paling rendah adalah 40 skor dengan demikian rata-rata 44 dan standar deviasinya adalah 2,85. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre Test Hasil Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki

Klasifikasi	Pre Test		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
>53	0	0	Baik Sekali
49-52	2	20.00	Baik
45-48	2	20.00	Cukup
41-44	5	50.00	Kurang
<40	1	10.00	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel 1 distribusi frekwensi dari 10 orang sampel, terdapat 1 orang yang memiliki kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada kategori kurang sekali dengan persentase 10,00%, 5 orang memiliki kecepatan pukulan *gyaku tsuki* yang kurang dengan persentase 50,00%, 2 orang memiliki kecepatan pukulan *gyaku tsuki* yang cukup dengan persentase 20,00%, dan 2 orang memiliki kecepatan pukulan *gyaku tsuki* yang baik dengan persentase 20,00%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post Test Hasil Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki

Klasifikasi	Post Test		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
>53	2	20.00	Baik Sekali
49-52	5	50.00	Baik
45-48	3	30.00	Cukup
41-44	0	0	Kurang
<40	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel 2 dari 10 orang sampel, terdapat 3 orang yang memiliki kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada kategori cukup dengan persentase 30,00%, 5 orang memiliki kecepatan pukulan *gyaku tsuki* yang baik dengan persentase 50,00%, 2 orang memiliki kecepatan pukulan *gyaku tsuki* yang baik sekali dengan persentase 20,00%.

Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh positif latihan *resistance band* untuk kecepatan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang”. Hipotesis ini diuji t mamakai rumus t-test.

Berdasarkan tabel distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) $n-1 = 10-1 = 9$ taraf signifikan 0,05, maka diperoleh $t_{hitung} = 10,34 > t_{tabel} = 1,833$. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh menggunakan latihan *resistance band*. Data hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Dk = n – 1 = 10 – 1	Hasil kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki</i>		t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
	Rata-rata (<i>Pre Test</i>)	Rata-rata (<i>Post Test</i>)			
9	44	50	10,34	1,833	H_0 ditolak, H_a diterima

Dari tabel 3 diatas diperoleh bahwa $t_{hitung} = 10,34$ sedangkan $t_{tabel} = 1,833$ dengan taraf sig 0,05 dan $n = 9$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,34 > 1,833$). Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

PEMBAHASAN

Analisis data menggunakan rumus uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

Selanjutnya penelitian ini, ingin mencari kecepatan maksimal dengan melakukan latihan *shadow boxing* menggunakan *resistance band* dengan cara melakukan pukulan secepatnya dalam waktu yang sudah ditentukan.

Pre-test kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet Shorinji Kempo diperoleh rerata sebesar 44 dan nilai SD 2,85. Skor terendah 40 dan skor tertinggi 48. Sedangkan *post-test* diperoleh rerata 50 dan SD 2,50. Skor terendah 46 dan skor tertinggi 54. Rerata *pre-test* dan *post-test* kecepatan pukulan *gyaku tsuki* terdapat peningkatan 13,61. Dengan demikian, latihan *resistance band* memberikan peningkatan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang, dapat dilihat pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ (10,34 > 1,833). Artinya latihan *resistance band* berdampak baik dalam peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu program latihan menggunakan *resistance band* adalah cara yang praktis dan efektif untuk meningkatkan kekuatan otot (Yasuda dkk., 2014).

Penggunaan *resistance band* dalam penelitian ini dengan 8 loop band berupa band silikon berbentuk angka delapan yang dilengkapi dengan built-in grip. *Resistance band* menjadi pilihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kekuatan, salah satunya power (Andersen dkk., 2010) juga dapat meningkatkan serangan pada atlet taekwondo (Topal dkk., 2011). Meskipun memungkinkan terjadinya *muscle damage* (Gadruni dkk., 2015). Selain itu, latihan menggunakan *resistance band* efektif dalam meningkatkan kemampuan kognisi, kemampuan tubuh, dan kekuatan otot (Yoon dkk., 2017). Metode lainnya yang memungkinkan meningkatkan power pada atlet yaitu latihan *plyometric* (Andriadi, 2017).

Gambar 1. Shadow Boxing Resistance Band



Penelitian sebelumnya oleh (Murray, 2017) mengemukakan bahwa latihan *Resistance band* berdampak signifikan untuk meningkatkan kecepatan. Juga

dapat mengaktivasi otot dan efektif dalam peningkatan massa otot (Yasuda dkk., 2014) dan meningkatkan power tendangan (Al-Ghani, 2019). Power atlet semakin baik, maka memungkinkan teknik atlet juga lebih baik karena power akan memungkinkan otot untuk melakukan kinerja secara eksplosif (Pardilla, 2017).

Latihan dengan menggunakan *resistance band* adalah tipe latihan kekuatan yang memberikan resistensi menggunakan karet elastis yang teregang sesuai warna *resistance band*. Masing-masing warna karet memiliki tingkat resistensi yang berbeda (Kurniawan, Ambarwati, Setiawati, 2022). *Resistance band* mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh *resistance band* itu sendiri. Menurut Martens dalam Pranata, Yarmi, & Sugihartono (2017), menyatakan bahwa: kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastis *resistance band*. Tahanan *resistance band* merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan.

KESIMPULAN

Merujuk dari hasil analisis dan pembahasan yang sudah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwasanya adanya pengaruh latihan *resistance band* memberikan peningkatan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang. Untuk atlet yang punya kecepatan pukulan *gyaku tsuki* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *resistance band*. Bagi pelatih, bisa dijadikan acuan untuk program latihan yang diterapkan khususnya dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghani, M. (2019). Pengaruh Resistance Band Exercise dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung dalam Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer (SAS) U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1.

- Andersen, L. L., Andersen, C. H., Mortensen, O. S., Poulsen, O. M., Bjørnlund, I. B. T., & Zebis, M. K. (2010). Muscle activation and perceived loading during rehabilitation exercises: Comparison of dumbbells and elastic resistance. *Physical Therapy*, 90(4), 538–549.
- Andriadi. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Pasing Jauh Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 164–170.
- Aryon, A., Witarsyah, W., Mardela, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Training Terhadap Datahanjantung Paru Dan Penurunan Berat Badan. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1131-1145.
- Asril. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Gadruni, K., Mahmmadpour, H., & Gadruni, M. (2015). Effect of elastic-band exercise on muscle damage and inflammatory responses in taekwondo athletes. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 21(4), 297–301.
- Kurniawan A, Ambarwati E, Setiawati E. (2022). Effect of Additional Strengthening Exercises using Resistance Bands on Quadriceps Femoris Muscle Strength in Elderly. *Medica Hospitalia J. Clin. Med*, 9(1):48-54.
- Murray, A. dkk. (2017). The Effect of Towing a Range of Relative resistances on Sprint Performance. *J Sport Sc*, 23 (9): 927-935.
- Nikmah, L. A., & Suratman. (2019). Profil Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Remaja Putra Shorinji Kempo Dojo Satria Muda Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 116–124.
- Pardilla, H. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Ketebalan Lemak Dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14(2), 62–71.
- Pranata, L. D., Yarmi, & Sugihartono, T. (2017). *Pengaruh Latihan Beban Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu*, 1(2), 106–110.
- Rahmad, Y., Yenes, R., Witarsyah, W., & Arifianto, I. (2021). Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8

- Padang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 436-451.
- Sari, Y., Mardela, R., Argantos, A., & Sari, D. 2020. Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1172-1181.
- Topal, V., Ramazanoglu, N., Yilmaz, S., Camliguney, A. F., & Kaya, F. (2011). The effect of resistance training with elastic bands on strike force at taekwondo. *American International Journal of Contemporary Research*, 1(2), 140–144.
- Wati, M., Masrun, M., Padli, P., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Denyut Nadi Istirahat Pada Siswi Sma 10 Padang Dengan Berat Badan Berlebih. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1146-1156.
- Yasuda, T, Fukumura, K., Fukuda, T., Iida, H., Imuta, H., Sato, Y., Yamasoba, T., & Nakajima, T. (2014). Effects of Low Intensity, Elastic band resistance exercise combined with blood flow restriction on muscle activation. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, 24(1), 55–61.
- Yoon, D. H., Kang, D., Kim, H. J., Kim, J. S., Song, H. S., & Song, W. (2017). Effect of elastic band-based high-speed power training on cognitive function, physical performance and muscle strength in older women with mild cognitive impairment. *Geriatrics and Gerontology International*, 17(5), 765–772.
- Zulfahmi, Zulfahmi, Padli, P., Alnedrral, A., & Sari, D. (2020). Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.