

Pengaruh Latihan *Resistance Band Punch* terhadap Kecepatan Pukulan *Chūdan Tsuki* Atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club

Fadli Murtiono^{1*}, Jaka Sayidina Ali²

¹⁻³Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Jatisari, Kec.Kebumen, Kab.Kebumen, Jawa Tengah
fadlimurtiono2@gmail.com

Abstract

This study aimed to determine the effect of resistance band punch training on the speed of *chūdan tsuki* punches among Kumite athletes at Dojo Seiryu Club. This research employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 12 athletes selected through the total sampling technique. The research instrument was a 30-second *chūdan tsuki* punch speed test. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, and the Paired Sample t-test with the assistance of SPSS software. The results showed that the mean pretest score of 21.25 increased to 23.00 in the posttest. The normality test indicated that both pretest and posttest data were normally distributed, with significance values of 0.347 and 0.515, respectively ($p > 0.05$). Furthermore, the Paired Sample t-test yielded a t-value of -5.745 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that resistance band punch training had a significant effect on improving the speed of *chūdan tsuki* punches among Kumite athletes at Dojo Seiryu Club. Therefore, resistance band punch training can be recommended as an effective training method to enhance punch speed in karate, particularly in the Kumite event.

Keywords: Resistance Band Punch, Punch Speed, *Chūdan Tsuki*, Karate, Kumite.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band punch* terhadap kecepatan pukulan *chūdan tsuki* pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 12 atlet yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan pukulan *chūdan tsuki* selama 30 detik. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis Paired Sample t-test dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) pretest sebesar 21,25 meningkat menjadi 23,00 pada posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest sebesar 0,347 dan posttest sebesar 0,515 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t = -5,745$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *resistance band punch* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *chūdan tsuki* pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club. Dengan demikian, latihan *resistance band punch* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan dalam olahraga karate, khususnya pada nomor kumite.

Kata Kunci: *Resistance Band Punch*, Kecepatan Pukulan, *Chūdan Tsuki*, Karate, Kumite.

Copyright (c) 2026 Fadli Murtiono, Jaka Sayidina Ali

✉ Corresponding author: Fadli Murtiono

Email Address: fadlimurtiono2@gmail.com (Jl. Kutoarjo No.Km.05, Kab.Kebumen, Jawa Tengah)

Received 15 June 2026, Accepted 30 June 2026, Published 16 July 2026

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara konsisten terbukti mampu memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial individu (Meylissa, Rahayu, & Lestari, 2024). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Kehadiran olahraga karate merupakan suatu hal yang memberikan nuansa bagi perkembangan olahraga beladiri di

Indonesia. Olahraga karate pada hakekatnya adalah suatu cabang olahraga yang lebih banyak menggunakan kaki dan tangan. Maka dengan itu wajarlah dikatakan bahwa dibutuhkan metode dan latihan yang baik. Dalam olahraga karate, latihan fisiknya dititik beratkan pada kecepatan, kekuatan, daya ledak, daya tahan, keseimbangan dan kelenturan

Karate merupakan seni beladiri yang berasal dari Ryukyu (sekarang Okinawa, Jepang) negara Jepang dan juga dikategorikan sebagai olahraga nasional Jepang. Karate sistem beladiri lokal 空 (kara) = kosong 手 (te) = tangan yaitu seni bela diri yang menggunakan anggota tubuh tanpa senjata sebagai alat pertahanan dan serangan. Makna ini menegaskan bahwa karate adalah sistem bela diri tanpa senjata, dengan teknik pukulan, Pukulan, tangkisan, dan kunci. Karate juga merupakan salah satu seni beladiri yang populer di dunia dan sudah banyak dipertandingkan di kancah Olimpiade. Karate juga merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kemampuan tungkai dan tangan yang tanpa menggunakan senjata dalam pertandingan. Seni bela diri tangan kosong yang bertujuan tidak hanya untuk pertahanan diri, tetapi juga untuk pembentukan karakter melalui disiplin dan latihan mental (Gichin Funakoshi, Gichin Funakoshi: *The Father of Modern Karate*, 1998).

Komite (pertarungan), pukulan merupakan senjata utama di pertandingan karate dalam pertandingan pemula dalam melakukan penyerangan untuk mendapatkan poin kemenangan. Salah satu pukulan yang sangat sering digunakan ialah pukulan *Chudan Tsuki*. Pukulan *Chudan Tsuki* merupakan salah satu pukulan dasar dan paling sering digunakan oleh atlet karate dalam melakukan penyerangan maupun membalas serangan lawan. *Chūdan tsuki* diarahkan ke bagian tengah tubuh (solar plexus/ulu hati) dan bertujuan melumpuhkan keseimbangan lawan melalui penetrasi tenaga yang terfokus (Gichin Funakoshi, *Karate-Do Kyohan*, 1970).

Gichin Funakoshi (1973) dalam *Karate-Do Kyohan* menjelaskan bahwa *chūdan tsuki* merupakan salah satu teknik dasar pukulan lurus (*tsuki*) yang diarahkan ke sasaran tubuh bagian tengah. Teknik ini dilakukan dengan koordinasi rotasi pinggul, dorongan tubuh, dan pembentukan kepala yang benar untuk menghasilkan pukulan yang efektif

Tudor O. Bompalao dan Carlo Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa latihan resistensi yang dilakukan secara spesifik sesuai pola gerak olahraga (*specificity principle*) mampu meningkatkan kekuatan, power, dan kecepatan gerak atlet. Oleh karena itu, latihan pukulan menggunakan resistance band merupakan bentuk latihan spesifik yang bertujuan meningkatkan kemampuan pukulan melalui pemberian tahanan elastis. Berdasarkan hal tersebut, pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club telah dilakukan observasi awal pada tanggal 18 Juni – 7 Juli 2026 pada 12 atlet hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa atlet yang mengalami kendala dalam melakukan teknik *chūdan tsuki*, seperti kecepatan pukulan yang masih rendah, tenaga pukulan yang kurang maksimal, serta koordinasi gerakan antara rotasi pinggul dan dorongan lengan yang belum optimal. Kondisi tersebut menyebabkan pukulan menjadi kurang efektif dalam menghasilkan poin pada pertandingan kumite. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat, salah satunya melalui latihan resistance band punch, yang

diharapkan mampu meningkatkan kecepatan pukulan chūdan tsuki sehingga performa atlet dalam pertandingan dapat meningkat.

Penulis mengidentifikasi penyebab masih belum optimalnya kecepatan pukulan chūdan tsuki pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club, yaitu karena kemampuan kekuatan, daya ledak, dan kecepatan otot lengan yang masih perlu ditingkatkan sehingga atlet belum mampu menghasilkan pukulan yang cepat, kuat, dan efektif saat pertandingan. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan masih didominasi oleh latihan teknik konvensional dan belum banyak memanfaatkan metode latihan berbeban elastis (*resistance training*) yang secara spesifik dapat meningkatkan performa pukulan.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan adalah latihan *resistance band punch*. Latihan ini memberikan tahanan elastis selama gerakan pukulan sehingga dapat meningkatkan kekuatan, power, kecepatan kontraksi otot, serta koordinasi gerak yang berperan penting dalam pelaksanaan teknik *chūdan tsuki*. Dengan penerapan latihan *resistance band punch*, diharapkan kecepatan pukulan *chūdan tsuki* atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club dapat meningkat sehingga mampu menunjang performa atlet dalam latihan maupun pertandingan.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan adalah latihan *resistance band punch*. Latihan ini memberikan tahanan elastis selama gerakan pukulan sehingga dapat meningkatkan kekuatan, power, kecepatan kontraksi otot, serta koordinasi gerak yang berperan penting dalam pelaksanaan teknik *chūdan tsuki*. Dengan penerapan latihan *resistance band punch*, diharapkan kecepatan pukulan *chūdan tsuki* atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club dapat meningkat sehingga mampu menunjang performa atlet dalam latihan maupun pertandingan. Setelah dilakukan observasi awal di Dojo Seiryu Club, penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai di mulai dari bulan Juni hingga Juli 2026 dengan program latihan yang telah disusun. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh latihan *resistance band punch* terhadap kecepatan pukulan *chūdan tsuki*. Oleh karena itu, penelitian ini di beri judul: “Pengaruh Latihan *Resistance Band Punch* Terhadap Kecepatan Pukulan *Chūdan Tsuki* Pada Atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club.”

METODE

Metode Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian dari Sugiyono, S., (2017: 107) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk melihat pengaruh dari suatu perlakuan terhadap sesuatu yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-experimental* dengan desain *pre-test post-test one group design*. Menurut Sugiyono (2015: 7) mengemukakan bahwa penelitian *pre-test post-test one group design* adalah desain penelitian yang akan dilakukan dua kali test yaitu pertama kali sebelum diberikan perlakuan dan tes kedua sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan

sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan

Tabel 1. Desain rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Group	Pre-test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan:

X : *treatment expressive writing*

O1 : pengukuran pertama dengan *pre-test*

O2 : pengukuran terakhir dengan *post-test*

Dalam Sugiono, (2015:80) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan menarik kesimpulan. Jadi populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, akan tetapi mencakup seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki terhadap subjek atau objek tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling. Total Sampling merupakan teknik penentuan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan responden penelitian. Menurut Sugiyono (2023), total sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang ada. Penggunaan teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih representatif karena seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan dalam proses pengumpulan data. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Dojo Seiryu yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu berjumlah 12 anak yang telah mencapai kategori junior atau memiliki tingkatan sabuk putih ke atas, pernah mengikuti beberapa kejuaraan, serta berusia 8–10 tahun. Dengan demikian, seluruh populasi yang memenuhi kriteria tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik analisis data telah terkumpul dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan Langkah-langkah perhitungan yaitu pertama menguji persyaratan analisis dengan uji normalitas dengan menggunakan *SPSS*.

Instrumen tes ini mengacu pada penelitian Gumala, Yenes, Ridwan, dan Setiawan (2024) yang menggunakan tes kemampuan pukulan Gyaku Tsuki selama 30 detik sebagai alat ukur dalam penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest–posttest*.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan perlakuan penelitian yang telah dilaksanakan di lapangan, diperoleh gambaran mengenai pengaruh latihan *resistance band punch* terhadap kecepatan pukulan chūdan tsuki pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club. Data penelitian diperoleh melalui *pretest* kecepatan pukulan chūdan tsuki sebelum sampel diberikan perlakuan (*treatment*), yaitu program latihan *resistance band punch*. Setelah atlet mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan kecepatan pukulan chūdan tsuki setelah diberikan perlakuan. Berikut disajikan hasil penelitian yang diperoleh dari pengukuran *pretest* dan *posttest*

kecepatan pukulan *chūdan tsuki* pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club diatas :

Tabel 2. Hasil Penelitian

No	Pretest	Posttest
1	20	23
2	25	26
3	26	28
4	18	20
5	19	21
6	20	23
7	21	24
8	23	23
9	22	22
10	24	25
11	18	20
12	19	21

Tabel 3. Hasil Uji *Statistic Deskriptif*

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	12	8.00	18.00	26.00	21.2500	2.73446
Postets	12	8.00	20.00	28.00	23.0000	2.44949
Valid N (listwise)	12					

Uji statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan pukulan *chūdan tsuki* pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club. Berdasarkan hasil analisis, jumlah sampel penelitian sebanyak 12 atlet. Nilai rata-rata (*mean*) pretest sebesar 21,25 dengan nilai minimum 18 dan maksimum 26, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 23,00 dengan nilai minimum 20 dan maksimum 28. Simpangan baku (*standard deviation*) juga mengalami penurunan dari 2,734 menjadi 2,449, yang menunjukkan hasil pengukuran setelah perlakuan lebih seragam. Secara *deskriptif*, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kecepatan pukulan *chūdan tsuki* setelah diberikan latihan *resistance band punch*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.176	12	.200*	.927	12	.347
Postets	.167	12	.200*	.941	12	.515

Uji *normalitas* dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest kecepatan pukulan *chūdan tsuki* berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 ($n = 12$). Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) pretest sebesar 0,347 dan posttest sebesar 0,515. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (*Sig.* > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi *normalitas*.

Tabel 5. Hasil Uji T

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	21.2500	12	2.73446	.78937
	Postets	23.0000	12	2.44949	.70711

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postets	-1.75000	1.05529	.30464	-2.42050	-1.07950	-5.745	11	.000

Uji *hipotesis* dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band punch* terhadap kecepatan pukulan *chūdan tsuki* pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club. Berdasarkan hasil analisis, nilai rata-rata (*mean*) *pretest* sebesar 21,25, sedangkan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 23,00, sehingga terjadi peningkatan sebesar 1,75.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung = -5,745 dengan Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai *signifikansi* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band punch* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *chūdan tsuki* pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band punch* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *chūdan tsuki* pada atlet Karate Kumite Dojo Seiryu Club. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pukulan dari 21,25 pada saat *pretest* menjadi 23,00 pada saat *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan nilai *signifikansi* 0,000 ($p < 0,05$), sehingga *hipotesis* penelitian diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *resistance band punch* dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan pukulan *chūdan tsuki*. Oleh karena itu, metode latihan ini dapat dipertimbangkan oleh pelatih sebagai bagian dari program latihan guna mendukung peningkatan performa atlet karate, khususnya pada nomor kumite.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Jaka Sayidina Ali, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta pengorbanan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama (UMNU) Kebumen yang telah memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan penelitian ini. Semoga segala bantuan, doa, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

REFERENSI

- American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/ACSM-s-Guidelines-for-Exercise-Testing-and-Prescription/p/9781975150181>
- Artika, S. R., & Wijono. (2023). Pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki atlet Debi Martial Art Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/57416>
- Behm, David G., & Colado, Juan C. (2012). The Effectiveness of Resistance Training Using Unstable Surfaces and Devices for Rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(2), 226–241. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3325639/>
- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, Carlo. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/periodization-6th-edition>
- Cormie, Prue, McGuigan, Michael R., & Newton, Robert U. (2011). Developing Maximal Neuromuscular Power: Part 1—Biological Basis of Maximal Power Production. *Sports Medicine*, 41(1), 17–38. <https://link.springer.com/article/10.2165/11537690-000000000-00000>
- Federation of World Karate. Karate Technique Terminology. <https://www.wkf.net>
- Funakoshi, Gichin. (2013). Karate-Do Kyohan: The Master Text. Kodansha USA. <https://kodansha.us/product/karate-do-kyohan-the-master-text/>
- Google Scholar (untuk penelusuran artikel ilmiah). <https://scholar.google.com>
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2024). Pembinaan Prestasi Olahraga. <https://www.kemenpora.go.id>
- Page, Phil, Ellenbecker, Todd S., & Lardner, Robert. (2010). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach. Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/assessment-and-treatment-of-muscle-imbalance>
- Suchomel, Timothy J., Nimphius, Sophia, & Stone, Michael H. (2016). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-016-0486-0>

World Karate Federation (WKF). (2024). Competition Rules & Regulations. <https://www.wkf.net>

Yuhatanza, S. N. M., Kusdinar, Y., Sagitarius, & Mulyana. (2025). The Effect of Resistance Band Training on the Speed of Gyaku Tsuki Punches Dojo Hikari Karate Team. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/92484>