

PENGARUH LATIHAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN GYAKU-
TSUKI PADA ATLET KARATE
DOJO POLRES BATOLA



OLEH :

HALIMATUS SA'DIAH
NIM. 2010122120005

ARTIKEL ILMIAH

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRAK

Halimatus Sa'diah, (2024). Pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate dojo polres batola. Artikel, Prodi Pendidikan Jasmani. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat.

Pembimbing: (I) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

(II) Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini masih banyak atlet Karate Dojo Polres Batola yang kurang cepat melakukan pukulan *gyaku-tsuki*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan karet terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada Atlet Karate Dojo Polres Batola. Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian menggunakan rancangan *one group pretest-posttes design*. Populasi penelitian terdiri dari atlet Karate di Dojo Polres Batola. Sampel yang digunakan *purposive sampling* yaitu memilih 9 atlet berusia 14-19 tahun dengansabuk mulai dari hijau sampai sabuk hitam, bukan hanya itu peneliti juga melihat atlet tersebut dari yang pernah mengikuti pertandingan karate dan masih aktif dalam Dojo tersebut. Dari pengujian data diperoleh yang dilakukan pada aplikasi SPSS 23 dapat menampilkan hasil pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Terlihat dari hasil penghitungan uji normalitas yang mempunyai nilai data *pretest* $0,758 > 0,05$ dan data *posttest* $0,902 > 0,05$, uji homogenitas di atas bisa dilihat nilai rata-rata $0,753 > 0,05$, hasil uji *paired t-test* di dapatkan sig sebesar 0,000, nilai itu $<$ dari nilai 0,05, ketika melakukan latihan karet berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*. Kesimpulan dari analisis data latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* terdapat pengaruh signifikan bagi para atlet karate Dojo Polres Batola.

Kata kunci: Karate, Latihan Karet, Pukulan Gyaku-tsuki.

ABSTRACT

Halimatus Sa'diah, (2024). *The effect of tire rubber training on speed gyakutsuki blows in karate athletes batola police dojo. Articles, Physical Education Study Program. Department of Sports and Health Education. Faculty of Teacher and Education. Lambung Mangkurat University.*

Supervisor: (I) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

(II) Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.

The problem in research is that there still many Batola Police Karate Dojo athletes who are not fast enough to perform gyaku-tsuki punches. The aim of this research was determine effect rubber training on the speed gyaku-tsuki punches in Batola Police Karate Dojo Athletes. This type research uses quantitative methods. The research design uses a one group pretest-posttest design. The research population consisted of Karate athletes at the Batola Police Dojo. The sample used was purposive sampling, namely selecting 9 athletes aged 14-19 years with belts ranging from green to black belt. Not only that, the researcher also looked at these athletes from those who had participated in karate competitions and were still active in the Dojo. From the testing data obtained which was carried out in SPSS 23 application, it was possible to display the results of the effect rubber tire training on the speed of the gyaku-tsuki punch. It can be seen from the results of calculating the normality test results which have a pretest data value of $0.758 > 0.05$ and posttest data of $0.902 > 0.05$, the homogeneity test above can be seen an average value of $0.753 > 0.05$, the results of the paired t-test are obtained sig is 0.000 , this $>$ value of 0.05 , when doing rubber training it affects the speed of the gyaku-tsuki punch. The conclusion from the analysis of training data using rubber tires on gyaku-tsuki punch speed is that there is a significant influence on the Batola Police Dojo karate athletes.

Keywords: Karate, Rubber Training, Gyaku-tsuki Punch.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Bukan aku yang kuat tetapi doa orang tuaku yang hebat ”

Karya ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya tercinta yaitu Bapak Samsudin, Ibu Fatmawati, serta adik yang saya banggakan yaitu Ahmad Maulana. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang telah merawat, membimbing, menyayangi dan bekerja keras sehingga saya bisa menjadi seorang sarjana.

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN
PUKULAN GYAKU-TSUKI PADA ATLET KARATE
DOJO POLRES BATOLA**

Oleh :

**Halimatus Sa'diah
NIM 2010122120005**

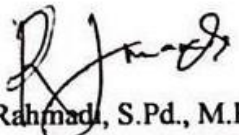
Pembimbing Utama


**Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005**

Pembimbing Pendamping


**Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd
NIP 198305272006042001**


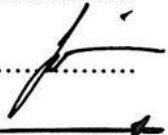

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,**


**Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd
NIP 197807312002121001**

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 24 Juni 2024

Dewan Penguji

- | | |
|---|--|
| 1. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. | (Ketua).....  |
| 2. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. | (Sekretaris).....  |
| 3. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd | (Anggota).....  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru



Drs. Perdinato, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HALIMATUS SA'DIAH
NIM : 2010122120005
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 28 September 2024

Pembuat pernyataan

Halimatus Sa'diah

NIM. 2010122120005

vi

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HALIMATUS SA'DIAH
NIM : 2010122120005
Tempat, Tanggal lahir : Marabahan, 10 Desember 2001

Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Jalan Panglima Batur, Marabahan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 28 September 2024

Pembuat pernyataan

Halimatus Sa'diah

NIM. 2010122120005

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-nya, shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga akhir zaman. Alhamdulillah atas nikmat dan karunia yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah sebagai pengganti skripsi yang berjudul “Survei minat masyarakat terhadap olahraga tradisional balogo”. Artikel ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam penyusunan artikel ilmiah ini, penulis menyadari bahwa artikel ilmiah ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki. Maka dari itu penulis menerima dengan terbuka kritik dan saran yang membangun agar menghasilkan sesuatu yang lebih baik untuk kedepannya. Penulis telah banyak sekali memperoleh bantuan, dukungan dan doa serta bimbingan yang sangat berguna. Keberhasilan penyusunan artikel ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
5. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

6. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing pertama yang telah banyak memberikan masukan selama perkuliahan berjalan serta banyak memberikan masukan, kritik, dan arahan-arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
7. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan, kritik, dan arahan-arahan dalam penyusunan artikel ilmiah.
8. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung mangkurat yang telah banyak memberikan ilmunya semasa penulis menempuh pendidikan diperkuliahan.
9. Bapak Samsudin dan Ibu Fatmawati serta saudara kandung penulis Ahmad Maulana yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat kepada penulis sehingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Seluruh pengurus karate Dojo Polres Batola beserta para atlet yang telah membantu dan menerima penulis dengan sangat baik dan ramah.
11. Diri sendiri yang telah mampu bertahan dan mampu menyelesaikan semua rangkaian perkuliahan dengan perjuangan tidak mudah serta pengorbanan yang begitu melelahkan. Alhamdulillah mampu dilalui walaupun dengan air mata, tenaga, keteguhan, pertengkaran, ambisi keuangan dan hal-hal melelahkan lainnya. Sekali lagi terima kasih diri sendiri.
12. Sahabat-sahabat yang penulis anggap keluarga sendiri yaitu Maulida dan Siti Mimunah yang telah menjadi sahabat dan menemani penulis sejak masa SMA. Wulan Destiya yang menemani penulis dalam pengerjaan artikel ini dan menemani selama masa kuliah, dengan penuh rasa bangga dan syukur penulis ucapkan terima kasih banyak atas dukungan dan kebersamaan yang mampu memberikan semangat dan inspirasi penulis untuk menyelesaikan dengan tuntas artikel ilmiah ini. Penulis sangat menghargai setiap momen demi momen kebersamaan, canda tawa, serta kerja sama yang terjalin. Kalian adalah sahabat-sahabat terbaik dan menjadi bagian penting dari perjalanan ini, dan penulis berterima kasih atas semua kenangan indah yang telah kita ciptakan bersama. Terima kasih telah selalu ada dalam suka dan duka.

ix

13. Teman-teman seperjuangan dari Prodi Pendidikan Jasmnai angkatan 2020 khususnya kelas Reg A1 yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan artikel ilmiah ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan doa, semangat dan bantuan kepada penulis.

Atas segala bantuan dari semua pihak tersebut, penulis hanya mampu mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga. Penulis berharap semoga artikel ini bermanfaat dan dapat berguna sebagai telaah ilmiah bagi semua pihak. Segala kritik dan saran yang membangun sangat berguna untuk kesempurnaan artikel ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Banjarbaru, 28 September 2024 Penulis

Halimatus Sa'diah
NIM. 2010122120005

DAFTAR ISI

JUDUL

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAM PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULIAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
JUDUL	1
BAB I PENDAHULUAN	2
BAB II METODE PENELITIAN	3
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	4
BAB IV KESIMPULAN.....	6
DAFTAR PUSTAKA	7
LAMPIRAN - LAMPIRAN	8
DOKUMENTASI PENELITIAN	10

