



Pengaruh Latihan Gyaku Tzuki Berbeban Latex Power Band Rox Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan Pada Atlet Karate INKANAS Sulawesi Selatan

Rahyuddin Jide Same¹, Ahmad Rum Bismar², Amri Rachman³, Andi Mas Jaya⁴

Universitas Negeri Makassar

Email: rahyuddin@unm.ac.id

Abstrak. Kecepatan Memukul dalam olahraga karate adalah hal yang sangat penting untuk dikuasai. Dalam hal pertandingan kumite kecepatan pukulan merupakan unsur fisik yang mutlak harus dimiliki oleh atlet karate untuk memenangkan pertandingan. Dalam proposal penelitian ini, peneliti ingin mencoba menerapkan model latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pukulan gyaku tsuki atlet karate, model latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan gyaku tzuki berbeban karet latex power band rox terhadap kecepatan memukul dalam olahraga karate pada perguruan INKANAS Sulawesi Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan gyaku tsuki berbeban karet terhadap kecepatan pukulan berbeban latex power band rox pada atlet Inkanas Sulawesi Selatan, menggunakan metode eksperimen pretest-posttest control group design. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yakni Kelompok A (Eksperimen) dan Kelompok B (Kontrol). Setelah tes awal berupa tes kecepatan pukulan gyaku tsuki dalam olahraga karate, selanjutnya atlet disusun berdasarkan rangking kemudian dikelompokkan dengan teknik matcing ordinal. Kelompok A mendapat latihan pukulan berbeban latex power band rox dan kelompok B latihan gyaku tsuki tanpa beban karet. Kedua kelompok akan menyelesaikan program latihan dengan 24 kali pertemuan (dua bulan) Program masing-masing kelompok disusun sebelum penelitian. Teknik analisis data menggunakan Uji Perbedaan rata-rata. Hasil yang ditargetkan adalah terciptanya model latihan fisik tentang peningkatan kecepatan pukulan gyaku tsuki dalam olahraga karate.

Kata Kunci: Latihan, Gyaku Tzuki, Berbeban, Latex Power Band Rox, Kecepatan Pukulan

PENDAHULUAN

Karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri yang ada di dunia dan sudah mulai dipertandingkan di olimpiade Tokyo 2021, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh orang banyak. Seni beladiri karate ini berasal dari okinawa, Jepang. Seni beladiri Karate merupakan salah satu beladiri yang menggunakan tangan kosong dalam melakukan gerakannya yang mana Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di daerah, nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis gerak yang sering dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut Simbolon (2014) bahwa kata secara harfiah berarti bentuk atau pola, kata dalam karate tidak hanya

merupakan latihan fisik atau aerobik biasa, tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Menurut Wahid (2007) bahwa kumite adalah sebuah bentuk latihan dimana dua orang saling berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan sportif untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Beberapa cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan prestasinya di Indonesia khususnya di Sulawesi Selatan, salah satunya adalah cabang olahraga Karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga program unggulan KONI Sulawesi – Selatan. Di Sulawesi Selatan dibawah naungan KONI Provinsi Sulawesi Selatan menaungi FORKI Provinsi Sulawesi Selatan sebagai induk cabang olahraga karate dan membina atlet karate yang tersebar diberbagai aliran dan perguruan karate, salahsatunya adalah perguruan INKANAS di kabupaten/kota yang ada di Provinsi Sulawesi Selatan.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, terdapat nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Karate yaitu, Kata dan Kumite. Kata adalah rangkaian beberapa Kihon yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu kedalam sebuah bentuk gerakan khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya. Kumite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan, saling menampilkan teknik-teknik dan taktik terbaik dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat (Wahid, 2007).

Seorang atlet karateka harus menguasai tehnik – tehnik untuk mencapai karateka yang berprestasi pada dasarnya menggunakan pukulan, tangkisan dan tendangan pada saat melakukan serangan maupun menghindari serangan. Adapun macam – macam pukulan pada cabang olahraga karate, khususnya pukulan lurus atau disebut dengan gyaku tsuki. Untuk membentuk karateka yang berprestasi dan memperkuat Team INKANAS Sulawesi Selatan karateka harus memiliki kekuatan, kecepatan, daya ledak (power), serta daya tahan yang baik karena unsur fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh karateka untuk menghasilkan serangan yang sempurna dalam hal ini kekuatan dan kecepatan harus lebih dulu dilatih agar terciptanya kekuatan yang baik pada otot lengan.

Menurut Harsono (2018) didalam bukunya berpendapat bahwa "Setiap siklus mikro bisa saja berlangsung selama 1-2 minggu, tergantung dari berat ringannya beban latihan dan kompleks setidaknya tehnik dan taktik yang harus dipelajari. Hal ini juga tertuang dalam buku yang ditulis Harsono pendapat bahwa *Flexibility improves from day to day, strength from week to week, speed from month to month, and endurance from year to year*" (Bompa: 1994) sehingga dalam penerapannya pola latihan kekuatan dan kecepatan akan memperlihatkan pengaruh dalam jangka waktu 1-2 bulan ke atas. Pemberian latihan dalam hal ini memperhatikan prinsip kontinuesitas dalam mikro siklus (mingguan) yang berarti latihan dilakukan setiap hari

selama 6 hari dengan 1 hari masa istirahat. Khususnya pada karateka saat melakukan serangan pada tangan salah satunya yang di perlukan yaitu Speed.

Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati Dojo INKANAS Sulawesi Selatan, dari 150 karateka tersebut terdiri dari kelompok usia dini hingga senior yang rata – rata karateka berusia 7 s/d 25 tahun. Berdasarkan pengamatan peneliti didampingi peneliti tanggal 17 Maret 2022 pukul 15.30 bahwa ternyata didapati pukulan Gyaku Tsuki atlet Inkanas Sulawesi Selatan masih sangat kurang dalam hal kecepatan pukulan. Hal lain juga merupakan fakta pada atlet INKANAS Sulawesi Selatan kurang yang mewakili FORKI Sulawesi Selatan yang berlaga di ajang Kejuaraan Nasional PB FORKI.

Oleh karena itu peneliti memilih penelitian dengan menggunakan latihan memukul gyaku tsuki berbeban Latex Power Band Rox sebagai salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pukulan Gyaku Tsuki. Peneliti menduga bahwa latihan ini dapat berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada karateka. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Pukulan Gyaku Tsuki berbeban Latex Power Band Rox Terhadap kecepatan Gyaku Tsuki Atlit Karate INKANAS Sulawesi Selatan."

Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan yang paling mendasar adalah over load yaitu pemberian beban terhadap otot yang dilatih harus melebihi beban yang bisa diterima dalam keadaan normal. Menurut Zumerchik dalam Toni Subiyakto (2011: 9) jika telah mampu beradaptasi terhadap beban latihan yang diberikan, latihan berikutnya harus ditingkatkan dengan cara mengubah faktor-faktor yang mempengaruhi latihan tersebut, yaitu: (1) frekuensi latihan, (2) volume latihan, (3) intensitas latihan, dan (4) durasi latihan.

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2005: 13). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam satu kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan.

Menurut Bompa (1994: 45) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat ketrampilan maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan

sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan jangka pendek waktu yang dipersiapkan kurang lebih satu tahun. Menurut Sukadiyanto (2005: 8) tujuan latihan secara umum adalah membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta ketrampilan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sukadiyanto (2005:9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain : (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain (e)meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahraga dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran tersebut memerlukan teknik, fisik, taktik dan mental.

Latex Power Band Rox atau kadang disebut karet adalah sejenis alat angkat beban bebas yang digunakan dalam latihan beban. Alat ini dapat digunakan sendiri atau berpasangan masing-masing digenggam ujungnya bisa ditarik atau didorong.

Latihan Latex Power Band Rox juga merupakan salah satu bentuk latihan plyometrics dan latihan ini dilakukan untuk menghasilkan power otot lengan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan memukul dalam olahraga karate. Untuk memperoleh power, seseorang harus sudah memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik. Untuk mendapatkan power haruslah disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, karate cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain.

Beladiri adalah suatu ilmu mempertahankan diri menggunakan seluruh potensi anggota tubuh, baik menggunakan teknik tangkisan, pukulan, tendangan, kunci bahkan teknik patahan. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa menggunakan senjata, dan karate membentuk suatu karakter Bushido yang berarti tata cara ksatria dan kode etik kepahlawanan Jepang untuk para pelaku karate.

Karate-do berasal dari dua kata dalam huruf kanji "kara" bermakna yang kosong dan "te" yang berarti tangan dan "do" yang berarti jiwa. Apabila dirangkaikan pengertian dari tiap kata ini maka karate do akan bermakna sebagai "seni beladiri tangan kosong". Karate berarti beladiri memungkinkan seni seseorang yang mempertahankan diri tanpa senjata. Menurut Gichin Funakoshi karate memiliki banyak arti yang lebih condong kepada hal bersifat filsafat. Kara dapat pula diartikan cermin bersih tanpa cela yang mampu menampilkan bayangan benda yang dipantulkan sebagaimana aslinya. Hal ini berarti orang belajar karate harus membersihkan dirinya dari keinginan dan pikiran jahat. Akhirnya do pada karate-do memiliki makna jalan atau arah. Suatu filosofi yang diadopsi tidak hanya karate, tetapi kebanyakan seni bela diri

japan, seperti kendo, judo, kyudo, aikido, dan lain lain. Yang mengedepankan aspek kesatriaian dan etika sebagai petarung (Yulivan, 2012).

Menurut Lembaga Karate Do Indonesia Komisariat Daerah Sulawesi-Selatan (1985:8) bahwa pengertian karate do adalah seni beladiri yang menggunakan seluruh anggota tubuh dengan melalui latihan keras dan tekun yang ditata secara sistematis membentuk kesiapan yang prima pada karate sehingga serangan lawan yang paling mendadakpun dapat dipunahkan dengan mendemonstrasikan kekuatan yang serupa. Atau karatedo adalah perkumpulan dari gerakan anggota tubuh yaitu tangan, kaki, dan bahu yang masing-masing berisi tenaga yang besar dan kemudian dirangkaikan dalam suatu sistem terkoordinasi dengan dukungan konsentrasi pikiran dan kehendak yang pada akhirnya menghasilkan kekuatan dahsyat yang berpusat pada suatu titik sasaran.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian bersifat Ekperimen lapangan dengan melihat variable Pukulan Gyaku zuki berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan Gyaku Zuki pada atlet karate Inkanas Sulawesi Selatan. Tempat Penelitian dilaksanakan di Dojo Inkanas Sulawesi Selatan. Jl. Dr. Sam Ratulangi Kompleks PDAM Kota Makassar. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juli tahun 2022.

Desain penelitian yang digunakan adalah "Randomized Group Pre Test – Post Test Two Design" karena dilihat dari segi metodologi, rancangan ini dapat dipertanggungjawabkan serta memenuhi syarat untuk penelitian eksperimen lapangan. Populasi dari penelitian ini adalah 105 atlet laki-laki yang mengikuti latihan di Inkans Sulawesi Selatan. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian atlet laki-laki yang berjumlah 60 orang dan dipilih secara acak.

Sebelum tes awal dimulai atlet (tester) diberi penjelasan tentang tesnya. Setelah semua jelas tes awal baru dimulai. Tes awal digunakan sebagai pedoman untuk memisahkan atlet kedalam kelompok A (Latihan Gyaku Zuki menggunakan beban) dan kelompok B (Latihan Gyaku Zuki tanpa beban). Setelah sampel dari kedua kelompok latihan melakukan latihan selama 24 kali pertemuan, maka diadakan tes akhir. Pelaksanaan tes akhir ini sama seperti tes awal yaitu menilai kemampuan kecepatan pukulan Gyaku Zuki. Tes ini bertujuan untuk memperoleh data akhir sebagai hasil dari penelitian, sehingga dapat diketahui perbedaan antara pree tes dan post tes pada masing masing kelompok penelitian. Untuk menjawab pertanyaan hipotesis, yaitu mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara posttest dan posttest dapat digunakan rumus Dependent Sampel T-Test.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini yaitu:

- Ada pengaruh latihan gyaku tsuki berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan
- Ada pengaruh latihan gyaku tsuki tanpa berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan
- Ada perbedaan pengaruh latihan gyaku tsuki berbeban Latex Power Band Rox dengan gyaku tsuki tanpa beban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan

Ketiga hipotesis di atas akan diuji dengan menggunakan Uji-t Sampel Berpasangan (**Paired Sample t-test**) dan Uji Korelasi Berpasangan (**Paired Sample Correltion**). Pengolahan data untuk pengujian tersebut menggunakan aplikasi SPSS 24.0. Hasil pengolahan data untuk Uji-t Sampel Berpasangan dirangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Uji Paired Samples Test Untuk data Pre-Test dan Pos-Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 L1_2 - L1_1	6.9667	2.1573	0.3939	6.1611	7.772	17.69	29	0.000	
Pair 2 L2_2 - L2_1	3.3333	2.2024	0.4021	2.5109	4.1557	8.290	29	0.000	
Pair 3 L1_2 - L2_2	3.7667	1.4065	0.2568	3.2414	4.2919	14.66	29	0.000	

Sumber: Pengolahan data 2022

Keterangan

L1-1: Nilai Pre-Test Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox

L1-2: Nilai Post-Test Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox

L2-1: Nilai Pre-Test Latihan Gyaku Tsuki Tanpa Berbeban Latex Power Band Rox

L2-2: Nilai Post-Test Latihan Gyaku Tsuki Tanpa Berbeban Latex Power Band Rox

Selain hasil di atas, juga diperoleh nilai Uji Korelasi Berpasangan seperti yang dirangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Uji Paired Correlation Samples Test Untuk data Pre-Test dan Pos-Test

Paired	N	Correlation	Sig.
Pair 1 L1_2 & L1_1	30	0.884	0.000
Pair 2 L2_2 & L2_1	30	0.862	0.000
Pair 3 L1_2 & L2_2	30	0.931	0.000

Sumber : Pengolahan data 2022

Keterangan

L1-1: Nilai Pre-Test Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox

L1-2: Nilai Post-Test Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox

L2-1: Nilai Pre-Test Latihan Gyaku Tsuki Tanpa Berbeban Latex Power Band Rox

L2-2: Nilai Post-Test Latihan Gyaku Tsuki Tanpa Berbeban Latex Power Band Rox

Berdasarkan kedua tabel di atas diperoleh informasi bahwa:

- a) Ada perbedaan secara signifikan antara Nilai Post-Test Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox dengan Nilai Pre-Test Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox. Hal ini dibuktikan dengan nilai t -hitung = 17.688 dengan $P(\text{Sig.}) = 0.000$ yang lebih kecil dari 0.05. Hasil ini mengindikasikan ada pengaruh Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Hal tersebut diperkuat dengan nilai Uji Korelasi Berpasangan sebesar 0.884, yang bermakna bahwa ada korelasi yang signifikan dari Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox dengan kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Dengan kata lain, ada pengaruh yang signifikan latihan gyaku tsuki berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan.
- b) Ada perbedaan secara signifikan antara Nilai Post-Test Latihan Gyaku Tsuki tanpa Berbeban Latex Power Band Rox dengan Nilai Pre-Test Latihan Gyaku Tsuki tanpa Berbeban Latex Power Band Rox. Hal ini dibuktikan dengan nilai t -hitung = 8.290 dengan $P(\text{Sig.}) = 0.000$ yang lebih kecil dari 0.05. Hasil ini mengindikasikan ada pengaruh Latihan Gyaku Tsuki tanpa Berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Hal tersebut diperkuat dengan nilai Uji Korelasi Berpasangan sebesar 0.862, yang bermakna bahwa ada korelasi yang signifikan dari Latihan Gyaku Tsuki tanpa Berbeban Latex Power Band Rox dengan kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Dengan kata lain, ada pengaruh yang signifikan latihan gyaku tsuki, meskipun tanpa berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Namun demikian, pengaruhnya masih rendah dibandingkan dengan yang berbeban Latex Power Band Rox (karena nilai t -hitung dan nilai Korelasi Berpasangan tanpa berbeban lebih rendah dari yang berbeban Latex Power Band Rox).

- c) Ada perbedaan secara signifikan antara Nilai Post-Test Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox dengan Nilai Post-Test latihan gyaku tsuki tanpa bebban Latex Power Band Rox. Hal ini dibuktikan dengan nilai t -hitung = 14.669 dengan $P(\text{Sig.}) = 0.000$ yang lebih kecil dari 0.05. Hasil ini mengindikasikan ada pengaruh Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Hasil tersebut juga memberikan makna bahwa Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox berpengaruh terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Hal tersebut diperkuat dengan nilai Uji Korelasi Berpasangan sebesar 0.931, yang bermakna bahwa ada korelasi yang signifikan dari Latihan Gyaku Tsuki Berbeban Latex Power Band Rox dengan kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan. Dengan kata lain, ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan gyaku tsuki berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan pendapat Harson (2018) bahwa Dalam melakukan latihan kondisi fisik serta perkembangan fitness yang optimal, banyak tekanan harus di berikan pada perkembangan tubuh secara menyeluruh secara teratur harus di tambah secara progresif volume serta intensitasnya. Pendapat tersebut juga didukung oleh Sukadiyanto, (2005:1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak.

Menurut Bempa (2009) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Peningkatan dalam hal pemberian beban latihan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak dan dilakukan bertahap. Jika tidak disesuaikan dengan kemampuan anak maka akan memberikan akibat yang negatif dan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Pelaksanaan latihan secara berlanjut dan sesuai prinsip latihan akan memberikan dampak positif bagi kondisi fisik anak dan memudahkan untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan latihan.

Menurut Bempa, dkk. (2013) latihan adalah memberikan stimulus (ransangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). baik latihan aerobik, merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Dalam upaya meningkatkan kualitas fisik ketingkat yang lebih tinggi, maka perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang berbagai prinsip latihan ataupun sistem dan efek latihan terhadap organ-organ tubuh dan sistem perototan.

Latex Power Band Rox atau kadang disebut karet adalah sejenis alat angkat beban bebas yang digunakan dalam latihan beban. Alat ini dapat digunakan sendiri atau berpasangan masing-masing digenggam ujungnya bisa ditarik atau didorong. Latihan Latex Power Band Rox juga merupakan salah satu bentuk latihan plyometrics dan latihan ini dilakukan untuk menghasilkan power otot lengan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan memukul dalam olahraga karate. Untuk memperoleh power, seseorang harus sudah memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik. Untuk mendapatkan power haruslah disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, karate cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh latihan gyaku tsuki berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan.
2. Ada pengaruh latihan gyaku tsuki tanpa berbeban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan
3. Ada perbedaan pengaruh latihan gyaku tsuki berbeban Latex Power Band Rox dengan gyaku tsuki tanpa beban Latex Power Band Rox terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate INKANAS Sulawesi Selatan.

DATAR PUSTAKA

- Abdul. Wahid. (2007). Shotokan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ali Ahmad. (1991). *Ensiklopedia Bela Diri*
- Ambarukmi, D. H. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Olahraga., Jakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- Ashi Barai. (2015). *Karatepedia-Indonesia Rahasia Dibalik Gyaku Tsuki*
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*, Yogyakarta :Griya Pustaka.
- Bermanhot. (2013). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Bompa Tudor O. & G. Gregory Haff. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O., Pasquale, Mauro Di, Cornacchia, Lorenzo J., (2013). *Serious Strength Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Christine Natalia Lomo. (2018). Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Ranting INKANAS UNM. *Skripsi*. Makassar : Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNM.
- Dewangga Y., (2018). Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karate Amura DIY. *Skripsi*, Yogyakarta: Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset, CV.



- Fransiskus N. S, (2018). Performa Kemampuan Fisik Dan Mental Karateka Nasional Indonesia.
- Hadi, Sutrisno .(1996). Metodologi Research II. Yogyakarta: Yayasan Penerbit. UGM.
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes dan Pengukuran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, Gedung BP 101 Kampus UNM Gunung Sari.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Haryono Ben. (2005). *Seniman Beladiri Matrial Art*. Jakarta Selatan: Fukaseba Publication
- Hotliber P, (2019), *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet dengan menggunakan barbel 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan Pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo SMA Negeri 11 Medan*.
- Ida, Bagus Wiguna. 2017. Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. PT. Raja Grafindo Persada. Depok.
- Jujur Gunawan Manullang. (2017). Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di SMA Fitra Abdi Palembang. Jurnal Prestasi. Vol. 1, No. 2: 41-46.
- Jujur G. M, Soegianto, Sulaiman. (2014). *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus UNIMED*
- Nur Ihsan Halim (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Negeri Makassar Lembaga dan Pengembangan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNM.
- Pangondian H.P, (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet dengan Menggunakan Latex Power Band Rox 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo SMA Negeri 11 Medan*
- Pangondian Hotliber Purba. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pad Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. Jurnal Prestasi Vol. 1 No.1 (11-16).
- Rahantoknam. (1998). *Berbagai Macam Keseimbangan*. Solo : Aneka Solo.
- Rahyuddin Jide Same. (1994). Pengaruh Latihan Tsuki Memakai *Chest Expander* Terhadap Kecepatan Memukul dalam Olahraga Karate. *Skripsi FPOK IKIP Ujungpandang*. tidak dipublikasikan.
- R. J. Same, (2021), Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey dalam Pembelajaran Mata Kuliah Karate) *June 2021 Publikasi Pendidikan 11(2):137 DOI: 10.26858/publikan.v11i2.20904 LicenseCC BY-NC-SA 4.0*
- Sajoto, Muhammad. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Jakarta Barat Dahara Prize
- Simbolon, Bermanhot. (2014). Latihan dan Melatih Karateka. Yogyakarta:Griya Pustaka.
- Sugiyono.(2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta



- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung :Alfabeta.
- Suglyono. (2016b). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Sukirno. (2012) . *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: UNSRI Press.
- T. Farouq, A. Alsamad. (2012). "The Kinematics Analysis of Doubles Kazami Mawashi-Geri for Heavy Weight Players under the Maximum Load in Karate". *World Journal of Sport Sciences*, 7 (1): 16-19.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Wijaya, R. S. (2014), *Analisis Biokemanik Tendangan Karate Yoko Geri Kekomistudi pada atlet dojo karate MAHAMERU Jombang* (Pendidikan). Universitas Negeri Surabaya, Surabaya
- Yulivan, I. (2012). *The Way Of Karate – Do 20 Sikap Mental Karteka Sejati*. Jakarta : Mudra Depok.