ABSTRAK

DELA FRISKA BR SURBAKTI. (NIM 6212510002) "Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Pada Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat"
(Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat. Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurang optimalnya kecepatan pukulan *gyaku tsuki* yang dimiliki oleh para atlet pemula, yang diduga disebabkan oleh metode latihan yang kurang variatif dan belum tepat sasaran.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 12 atlet pemula yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan pukulan *gyaku tsuki* selama 30 detik. Latihan menggunakan *resistance band* dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan selama dua bulan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Dengan demikian, penggunaan *resistance band* dapat dijadikan sebagai metode latihan alternatif yang efektif untuk meningkatkan performa teknik pukulan pada atlet karate pemula.

Kata Kunci: *resistance band*, kecepatan otot lengan, *gyaku tsuki*, karate, latihan fisik

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

DELA FRISKA BR SURBAKTI (NIM 6212510002) "Pengaruh Latihan Resistance band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku tsuki Pada Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat"
(Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

This study aims to determine the effect of resistance band training on the speed of gyaku tsuki punches among beginner athletes at the Karate Dojo Selesai, Langkat Regency. The main issue observed is the suboptimal speed and accuracy of the gyaku tsuki punch, which may result from monotonous and less effective training methods.

This research used a quantitative experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 12 beginner athletes selected through purposive sampling. The research instrument used was a gyaku tsuki punch speed test performed within 30 seconds. The resistance band training was conducted over 18 sessions within a two-month period.

Data analysis revealed a significant improvement in punch speed, with a significance value (p) of 0.000 (< 0.05). These results indicate that resistance band training has a significant effect on enhancing the speed of gyaku tsuki punches. Therefore, resistance band exercises can serve as an effective training alternative to improve punching performance in beginner karate athletes.

Keywords: resistance band, arm muscle speed, gyaku tsuki, karate, physical training