

ABSTRAK

Nondang Rizki Hutasuhut, Nim. 6203321028. Perbedaan Pengaruh Latihan Pukulan Dengan *Resistance Band* Dan *Ball Drops Drill* Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Atlet Putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024.

(Pembimbing Skripsi : Syahputra Manik)

Skripsi fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan pukulan dengan *resistance band* dan *ball drops drill* terhadap kecepatan pukulan Gyaku-Tsuki Atlet Putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024 serta untuk mengetahui diantara kedua metode tersebut mana yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecepatan pukulan Gyaku-Tsuki Atlet Putra Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal Tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilakukan di Jl. Willem Iskandar Kel, Pidoli Dolok, Kec. Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal, Sumatera Utara 22915 dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada atlet putra Karate-Do Tnbg Club Mandailing Natal dengan t hitung (14,7) > t tabel (1,833). Terdapat pengaruh latihan *Ball Drops Drill* terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada atlet putra Karate Tnbg Club Mandailing Natal dengan t hitung (2,34) > t tabel (1,833). Latihan *Resistance Band* lebih berpengaruh daripada latihan *Ball Drops Drill* terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki atlet putra karate-Do Tnbg Club Mandailing Natal tahun 2024 dengan nilai t hitung (21,58) > t tabel (1,833).

Kata Kunci : Kecepatan Pukulan Gyaku-tsuki, *Resistance Band*, *Ball Drops Drill*.

ABSTRACT

Nondang Rizki Hutasuhut, Nim. 6203321028. The differences Effect of Punching Practice with Resistance Bands and Ball Drops Drill on Gyaku-Tsuki Punching Speed of Men's Karate-Do Tako Athletes TNBG Club Mandailing Christmas 2024.

(Thesis Supervisor: Syahputra Manik)

faculty thesis Medan State University of sports science.

The purpose of this study was to determine the difference in the effect between punching training with resistance bands and ball drops drills on the punching speed of Gyaku-Tsuki, the male athlete of Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal in 2024 and to determine which of the two methods has a greater effect on the punching speed of Gyaku-Tsuki, the male athlete of Karate-Do Tako TNBG Club Mandailing Natal in 2024.

The research method used is the experimental method. The sampling technique used is random sampling. The number of athlete samples used was 20 people. This research was conducted on Jl. Willem Iskandar Kel, Pidoli Dolok, Panyabungan District, Mandailing Natal Regency, North Sumatra 22915 for 6 weeks with a training frequency of 3 (three) times a week.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada atlet putra Karate Club Tnbg Mandailing Natal dengan t hitung (14,7) > t tabel (1,833). Ada pengaruh latihan Ball Drops Drill terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada atlet putra Karate Club Tnbg Mandailing Natal dengan t hitung (2,34) > t tabel (1,833). Latihan Resistace Band lebih berpengaruh daripada latihan Ball Drops Drill terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki pada atlet putra karate Club Tnbg Mandailing Natal tahun 2024 dengan nilai t hitung (21,58) > t tabel (1,833).

Keywords: Gyaku-tsuki Punching Speed, Resistance Band, Ball Drops Drill.