

ABSTRAK

“PENGARUH LATIHAN PUKULAN DENGAN MENGGUNAKAN KARET ELASTIS PADA METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN POWER PUKULAN TEKNIK *GYAKU TSUKI* (Studi Eksperimen Di Club Karate SKDR Kabupaten Bandung)”

Pembimbing I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
Pembimbing II : Sagitarius, M.Pd.

Usep Jaenal Abidin*
0900604

Dalam cabang olahraga karate teknik yang sering dilakukan oleh atlet adalah teknik pukulan *gyaku tsuki*, namun teknik tersebut jarang menghasilkan poin karena kurangnya power seorang atlet saat melakukan pukulan tersebut. Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan power adalah metode repetisi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh yang signifikan yang ditimbulkan dari latihan pukulan dengan menggunakan karet elastis pada metode repetisi terhadap peningkatan power pukulan teknik *gyaku tsuki* pada karateka Sekolah Karate-do Dojo Rossi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan variabel bebas adalah latihan dengan menggunakan karet elastis dan variabel terikat adalah peningkatan power pukulan teknik *gyaku tsuki*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah karateka Sekolah Karate-do Dojo Rossi (SKDR) yaitu sebanyak 20 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, kelompok A sebagai kelompok eksperimen dan kelompok B sebagai kelompok kontrol. Instrumen penelitian ini adalah Nuboya meter dengan validitas sebesar 0,70 dan reliabilitas 0,72. Hasil analisis data menunjukkan latihan pukulan dengan menggunakan karet elastis memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan power pukulan teknik *gyaku tsuki* hal ini karena $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ 6,83 > 2,25. Kesimpulan penelitian adalah latihan pukulan dengan menggunakan karet elastis pada metode repetisi memberikan pengaruh yang lebih signifikan daripada latihan pukulan dengan tidak menggunakan karet elastis terhadap peningkatan power pukulan teknik *gyaku tsuki* pada karateka Sekolah Karate-do Dojo Rossi.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2009

Usep Jaenal Abidin, 2014

PENGARUH LATIHAN PUKULAN DENGAN MENGGUNAKAN KARET ELASTIS PADA METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN POWER PUKULAN TEKNIK GYAKU TSUKI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**THE INFLUENCE OF BLOW PRACTISE WITH USING ELASTIC RUBBER IN REPETISION METHOD TOWARD INCREASE THE POWER OF BLOW TECHNIQUE GYAKU TSUKI.
(The Experimental Study Done At SKDR Karate Club in Bandung Area)**

Usep Jaenal Abidin¹; Dikdik Zafar Sidik²; sagitarius³

**Sport and Coaching Departement
The Faculty of Sport and Healt Education
Indonesia University of Education**

In karate the technique that most used by athlete is blow technique gyaku tsuki, but this technique rarely produce the point because the power lack of athlete when they do that technique. The one of practice method that can increase the power is repetision method. The purpose of this research is to see is there any significant influence that appeared by blow practice with using elastic rubber in repetision method toward increase the power of blow technique gyaku tsuki on karateka of Sekolah Karate-do Dojo Rossi. The research method that used in this research is experimental method with free variable is practice with using elastic rubber and bound variable is increase the power of blow technique gyaku tsuki. The sample that used on this research are 20 karateka of Sekolah Karate-do Dojo Rossi (SKDR) that devided into 2 group, A group as experimental group and B group as control group. This research instrument is Nuboya meter with validity 0.70 and reliability 0.72. the result of data analysis showed blow practise with using elastic rubber give more significant influence toward increase the power of blow technique gyaku tsuki because $t\text{-count } 6.83 > t\text{-table } 2.25$. The conclusion of this research is blow practise with using elastic rubber in repetision method give more significant influence than blow practise without using elastic rubber toward increase the power of blow technique gyaku tsuki on karateka of Sekolah Karate-do Dojo Rossi.

Key word: *Rubber, Power of blow technique gyaku tsuki*