

Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey dalam Ekskul Karate)

Aabid Sayyid¹ Sensei Rukmantara² Sensei Made Catra³ Jamillatus Sya'diah⁴

¹Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

²SD Karakter Bangsa

*aabidsayyid072@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh yang ditimbulkan oleh latihan memukul dengan berbeban karet terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate. Penelitian ini menggunakan desain randomized group pretest post test Cross group design. Populasinya adalah pemain karate tingkat sd di ekskul yang ada pada ranting SD Karakter Bangsa. Sampel dipilih 10 orang dari 80 orang anggota populasi. Data yang terkumpul adalah hasil tes kecepatan pukulan. Hasil tersebut dianalisis secara statistik deskriptif selanjutnya dengan uji. Hasil dari pengolahan data menunjukkan bahwa ada pengaruh yang diakibatkan oleh latihan memukul menggunakan beban karet yaitu rata-rata meningkat 4 unit kecepatan pukulan. Sedangkan pengaruh yang ditimbulkan oleh latihan tanpa beban karet hanya meningkat 1 unit kecepatan pukulan. Dengan demikian latihan tzuki berbeban karet lebih baik dari pada latihan tzuki tanpa beban karet. Urutan latihan fisik yang efektif adalah dimulai dengan latihan berbeban karet kemudian latihan tanpa menggunakan beban karet karena dapat mempengaruhi kecepatan pukulan secara rata-rata meningkat 4 unit jumlah pukulan, sementara latihan memukul tanpa beban karet dilanjutkan latihan memukul dengan beban karet hanya meningkat secara rata-rata sebanyak 1 jumlah pukulan

Kata kunci: Ekskul, Karate, Pukulan

PENDAHULUAN

Karate (Jepang: 空手) adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang.[1] Seni bela diri ini sedikit dipengaruhi oleh seni bela diri Cina, Kempo. Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryukyu Islands. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tinju China". Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (*Tote: Tinju China*) dalam kanji Jepang menjadi 'karate' (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah 'Kara' 空 dan berarti 'kosong'. Dan yang kedua, 'te' 手, berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong" 空手 (*pinyin: kongshou*).

Karate menjadi olahraga karena karate berkembang menjadi sistematis di Okinawa pada abad ke-17 dan diimpor ke Jepang pada tahun 1920-an. Pada tahun 1957, karate menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di Japan Karate Association (JKA). Sejak saat itu, karate mulai berkembang di negara lain, salah satunya Indonesia.

Karate di Indonesia adalah bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang. Mahasiswa Tersebut Bernama Anton Lisiangi, dan berkembang hingga sekarang bernama Lemkari (Lembaga Karetedo Indonesia)

Pada dasarnya kecepatan merupakan komponen biomotor yang digunakan dalam semua cabang olahraga (Rahyuddin JS, Ahmad RB, Amri R, 2022). Menurut Mathews, kecepatan adalah kemampuan menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Suharjana, 2012). Hampir senada dengan Mathews, menurut Tirtawirya, kecepatan juga berarti kemampuan seseorang dalam menanggapi rangsangan (Tirtawirya, 2006).

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan saat mengajar ekskul Karate, peneliti mengamati kecepatan pukulan pada setiap murid sangat bervariasi, ada yang lambat, sedang, hingga cepat. Dugaan yang bisa dikemukakan saat pengamatan bahwa kondisi di atas terjadi karena kekuatan otot lengan setiap murid bervariasi.

Maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan latihan beban menggunakan karet ban untuk mengetest kecepatan pukulan para murid, peneliti bermaksud untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan karet ban dengan kecepatan pukulan. Pentingnya penelitian ini dilakukan yaitu sebagai gambaran bahwa seberapa penting latihan menggunakan beban terhadap kecepatan pukulan. Harapannya agar pelatih-pelatih Karate dapat mempraktikkan latihan beban dengan karet ban.

METODE PENELITIAN

Jenis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen lapangan. Prinsip randomisasi dan kontrol/ perlakuan perbandingan terpenuhi seluruhnya, sehingga informasi yang relevan dengan permasalahan penelitian dapat diperoleh secara maksimal. Dan akan menghasilkan analisis yang obyektif untuk memperoleh kesimpulan hasil penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Randomized Group Pree test-Post test Cross design, karena dari segi metodologi rancangan ini dapat dipertanggung jawabkan serta memenuhi syarat untuk eksperimen lapangan. Penelitian ini dilakukan pada perkumpulan/perguruan Budokai ranting SD Karakter Bangsa Kota Depok. Pada masing-masing kelompok dilakukan pree test dengan sasaran pengukuran adalah kecepatan memukul dalam olahraga karate.

Pada kelompok eksperimen satu (L1) diberikan latihan memukul dalam olahraga karate dengan menggunakan beban karet (X1) dan pada kelompok eksperimen dua diberikan (L2) diberikan latihan memukul dalam olahraga karate tanpa menggunakan beban karet (X2). Masing-masing kelompok eksperimen diberikan sebanyak empat kali per minggu selama dua minggu atau 8 kali latihan, kemudian dilakukan post test pertama.

Kemudian untuk memperoleh informasi tentang urutan latihan yang lebih baik dari kedua jenis kelompok tersebut, dilanjutkan latihan dengan kelompok eksperimen

satu (L1) mendapat latihan pukulan dalam olahraga karate tanpa beban karet (X2), dan kelompok eksperimen dua (L2) mendapatkan latihan memukul dalam eskul karate dengan menggunakan beban karet (X1), sebanyak empat kali per minggu selama dua minggu atau 8 kali latihan, kemudian dilakukan post test kedua (tes akhir).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pretest

Kelompok eksperimen satu (L1): rata-rata kecepatan pukulan = 15 pukulan/10 detik.

Kelompok eksperimen dua (L2): rata-rata kecepatan pukulan = 16 pukulan/10 detik.

2. Post-Test Pertama

Kelompok L1 (latihan dengan beban karet): rata-rata meningkat menjadi 19 pukulan/10 detik.

Kelompok L2 (latihan tanpa beban karet): rata-rata meningkat menjadi 17 pukulan/10 detik.

Selisih rata-rata pretest-post-test pertama:

L1: +4 pukulan/10 detik

L2: +1 pukulan/10 detik

3. Post-Test Kedua

Setelah pertukaran metode latihan:

Kelompok L1 (beralih ke latihan tanpa beban karet): rata-rata meningkat menjadi 20 pukulan/10 detik.

Kelompok L2 (beralih ke latihan dengan beban karet): rata-rata meningkat menjadi 21 pukulan/10 detik.

Selisih rata-rata post-test pertama-post-test kedua:

L1: +1 pukulan/10 detik

L2: +4 pukulan/10 detik

Sub Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa penggunaan beban karet (X1) dalam latihan memukul memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan dibandingkan dengan latihan tanpa beban karet (X2). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi metode latihan inovatif dalam meningkatkan performa atlet.

Pada post-test pertama, kelompok L1 yang berlatih menggunakan beban karet sejak awal mencatat peningkatan signifikan sebesar +4 pukulan/10 detik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan beban karet mampu memberikan dampak yang cepat dan nyata dalam meningkatkan kecepatan pukulan. Sebaliknya, kelompok L2 yang berlatih tanpa beban karet hanya mencatatkan peningkatan sebesar +1

pukulan/10 detik, yang menunjukkan bahwa metode ini tidak seefektif penggunaan beban karet dalam memberikan hasil yang optimal pada tahap awal latihan.

Menariknya, pada post-test kedua, setelah metode latihan dipertukarkan antara kedua kelompok, kelompok L2 yang mulai berlatih menggunakan beban karet menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar +4 pukulan/10 detik. Ini merupakan lompatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok L1, yang pada tahap ini beralih ke latihan tanpa beban karet, dan hanya mencatatkan peningkatan sebesar +1 pukulan/10 detik. Hasil ini tidak hanya menegaskan bahwa latihan dengan beban karet lebih efektif, tetapi juga menunjukkan bahwa kombinasi latihan dengan dan tanpa beban dapat memberikan manfaat yang optimal jika diterapkan secara bergantian.

Kelompok L2, yang mencapai rata-rata pukulan tertinggi sebesar 21 pukulan/10 detik pada post-test kedua, menjadi bukti nyata bahwa variasi dalam metode latihan sangat penting dalam memaksimalkan hasil. Dengan memberikan stimulus yang berbeda melalui pergantian metode latihan, tubuh atlet mampu beradaptasi secara lebih optimal, yang pada akhirnya menghasilkan peningkatan performa yang lebih signifikan.

Keseluruhan temuan ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan program pelatihan karate. Latihan dengan beban karet dapat diintegrasikan sebagai bagian dari metode utama untuk meningkatkan kecepatan pukulan. Namun, untuk hasil yang lebih optimal, pelatih disarankan untuk mengombinasikan latihan dengan dan tanpa beban secara strategis, sehingga atlet dapat merasakan manfaat dari kedua metode tersebut. Selain memberikan hasil yang signifikan dalam hal kecepatan pukulan, kombinasi ini juga membantu menciptakan variasi dalam latihan, yang dapat menjaga motivasi atlet dan mengurangi kejenuhan selama proses latihan.

Dengan demikian, temuan ini dapat menjadi panduan penting bagi pelatih untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif, inovatif, dan berorientasi pada hasil, khususnya dalam meningkatkan kecepatan pukulan atlet karate.

Tabel

Kelompok	Pretest	Postest 1	Peningkatan Postest 1	Postest 2	Peningkatan Postest 2
Kelompok L1	15/10detik	19/10detik	+4Pukulan	20/10detik	+1Pukulan
Kelompok L2	16/10detik	17/10detik	+1Pukulan	21/10detik	+4Pukulan

Gambar



Gambar 1. Peserta Tes Sedang Pemanasan

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan memukul menggunakan beban karet memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam olahraga karate. Pada post-test pertama, kelompok L1 yang berlatih dengan beban karet sejak awal mengalami peningkatan signifikan sebesar +4 pukulan/10 detik, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok L2 yang berlatih tanpa beban karet, yang hanya mencatatkan peningkatan +1 pukulan/10 detik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan beban karet sebagai alat bantu latihan efektif dalam meningkatkan performa pukulan dalam waktu yang relatif singkat.

Namun, temuan pada post-test kedua menunjukkan bahwa kombinasi latihan tanpa beban dan dengan beban karet dapat memberikan hasil yang lebih optimal. Kelompok L2, yang pada post-test kedua mulai berlatih dengan beban karet, mencatatkan peningkatan signifikan sebesar +4 pukulan/10 detik, mencapai rata-rata tertinggi 21 pukulan/10 detik. Hal ini menunjukkan bahwa variasi dalam metode latihan, terutama dengan mengintegrasikan beban karet pada tahap tertentu, dapat memberikan hasil yang lebih maksimal.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa pelatih karate disarankan untuk memasukkan latihan menggunakan beban karet dalam program latihan atlet mereka. Beban karet tidak hanya efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan, tetapi juga memberikan variasi dalam pola latihan yang dapat menjaga motivasi atlet serta memaksimalkan potensi mereka. Dengan demikian, kombinasi latihan tradisional tanpa beban dan latihan menggunakan beban karet dapat menjadi strategi latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa atlet karate secara keseluruhan.

REFERENSI

- Funakoshi, G. (1957). Karate-do Kyohan. Tokyo: Kodansha International
- Rahyuddin, J. S., Ahmad, R. B., & Amri, R. (2022). Dasar-Dasar Kecepatan dalam Olahraga. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suharjana. (2012). Prinsip-Prinsip Pelatihan Fisik dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tirtawirya. (2006). Biomotor dalam Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Wikipedia. (n.d.). Karate. Diakses dari: <https://id.wikipedia.org/wiki/Karate>.