

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

Latihan yang berasal dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Langga & Supriyadi (2017), mengemukakan bahwa : “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal” (hlm.92).

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Menurut Harsono (2018) Latihan merupakan “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

Latihan yang sistematis merupakan latihan untuk menambah atau meningkatkan kemampuan kapasitas fisik terhadap latihan yang telah dilakukan. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, methodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Selanjutnya menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa: “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm. 39).

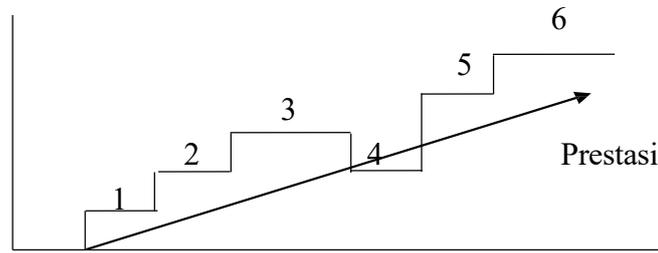
Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dan setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut:

#### **2.1.1.1. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)**

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih, penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015) menjelaskan “prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51).

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1994) yang dikemukakan oleh Harsono (2015) menjelaskan tentang ilustrasi grafis sebagai berikut :

“Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap, pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (*unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya” (hlm.54)..



Gambar 2. 1 Sistem Tangga  
 Sumber: Harsono (2015, hlm.54)

Oleh karena itu, beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan atlet, serta harus dilakukan berulang kali dengan intensitas yang tinggi. Selama beban kerja yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikannya.

Prinsip beban bertambah yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu dengan cara menambah beban lbs pada alat bantu *resistance band* ini dalam pengulangan bentuk latihan.

#### 2.1.1.2. Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam setiap waktu latihan, intensitas latihan yang diberikan dapat digambarkan dalam berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang dapat dijadikan sebagai indikator intensitas latihan yaitu durasi latihan, berat beban latihan, jarak atau repetisi, dan pencapaian denyut nadi. Menurut Bafirman (2013). “intensitas latihan adalah berat ringannya beban latihan yang menjadi pertimbangan berikutnya setelah memperhatikan tipe latihan yang tepat. Intensitas latihan merupakan salah satu pedoman dalam penerapan prinsip beban berlebih. Parameter intensitas latihan yang sering digunakan salah satunya adalah denyut jantung” (hlm.41). Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian, dapat di lihat dari tabel tersebut.

Tabel 2. 1 Intesitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan

Sumber : (Bafirman, 2013 hlm.11)

<b>NO</b>	<b>Presentase dari Prestasi Maksimal Atlet</b>	<b>Intesitas</b>
1	30-50%	<i>Low</i>
2	50-70%	<i>Intermediate</i>
3	70-80%	<i>Medium</i>
4	80-90%	<i>Sub maximal</i>
5	90-100%	<i>Maximal</i>
6	100-105%	<i>Super Maximal</i>

Prinsip intensitas latihan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu presentase 80-90% dicapai. Menurut Danarstuti Utami (2015) “takaran intensitas latihan untuk olahraga prestasi atau kompetitif antara 80%-90%” (hlm. 59). Maka dari itu penulis menggunakan takaran intensitas yang sesuai untuk olahraga prestasi.

### **2.1.1.3. Prinsip Pulih Asal**

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Fauzi et al., 2019) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah “pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki

kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan” (hlm. 37). Dari penjelasan tersebut bahwa prinsip pulih asal sangat berperan penting terhadap pencapaian tujuan latihan, penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini melakukan pendinginan dengan melakukan gerakan pukulan di lemas lemas secara rileks sehingga untuk latihan selanjutnya atlet sudah benar-benar pulih asal.

#### **2.1.1.4. Prinsip Kualitas Latihan**

Kualitas latihan yang bermutu menurut Harsono (2015) yaitu:

(a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan, dan (d) apabila prinsip-prinsip *overload* diterapkan baik dalam segi fisik, teknik maupun mental atlet (hlm.76).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu berupa pengawasan pada saat proses melakukan pukulan *chudan tsuki*, yang dimana seseorang atlet harus memperhatikan teknik pukulan dengan baik meskipun yang harus dicapai yaitu waktu tempuh yang secepat mungkin, akan tetapi teknik juga harus diperhatikan. Apabila teknik tersebut tidak diperhatikan tentunya akan mempengaruhi kualitas dari atlet tersebut, serta akan menjadikan sebuah kebiasaan yang buruk bagi atlet tersebut dengan membiasakan berlatih dengan teknik yang tidak baik, dan juga hal tersebut akan terbawa ketika pertandingan.

#### **2.1.2 Karate**

Karate merupakan cabang olahraga bela diri yang berasal dari negara Jepang. Karate terdiri dari dua kanji yaitu “kara” yang berarti kosong dan “te” yang berarti tangan. Bila dua kanji disatukan berarti “tangan kosong”. Menurut Funakoshi (dalam Darmalis, 2017) menjelaskan makna kata “kara” pada karate tertuju pada sifat kejujuran dan rendah hati dari seseorang. Karate berarti sebuah seni bela diri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata (hlm. 1)

### 2.1.3 Teknik dalam Cabang Olahraga Karate

Dalam olahraga karate atlet harus menguasai teknik dasar, diantaranya: teknik kuda-kuda (*dachi*), teknik tangkisan (*uke*), teknik pukulan (*tsuki*), teknik tendangan (*geri*). Sebelum bermain kata, teknik-teknik tersebut harus dilatih terlebih dahulu sampai bentuk dari gerakan teknik itu sebaik mungkin. Gerakan dasar itu dinamakan kihon.

#### a. Teknik Dasar (Kihon)

Dalam karate, istilah "kihon" mengacu pada dasar-dasar atau teknik-teknik dasar dalam seni bela diri ini. Kihon adalah fondasi dari latihan karate dan penting untuk mengembangkan keterampilan, koordinasi, kekuatan, dan kelincahan yang diperlukan untuk menguasai gerakan-gerakan lebih kompleks dalam karate. Kihon adalah merupakan latihan dasar karate yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan (Wijaya, 2015). Kihon meliputi teknik kuda kuda (*Dachi*), tangkisan (*Uke*), tendangan (*Geri*), pukulan (*Tsuki*), tendangan (*Geri*), dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam kata dan kumite. (Purba, 2015)

#### b. Teknik Berdiri (Kuda-kuda/*Dachi*)

Teknik berdiri, juga dikenal sebagai "kuda-kuda" atau "*dachi*" dalam bahasa Jepang, adalah posisi kaki dasar yang digunakan dalam berbagai jenis seni bela diri, seperti karate, taekwondo, kung fu, dan lainnya. Teknik berdiri sangat penting karena membentuk dasar untuk stabilitas, keseimbangan, mobilitas, dan daya dorong dalam gerakan dan serangan.



Gambar 2. 2 Kuda Kuda Zenkutsu Dachi  
Sumber: WordPress.com

### c. Teknik Tangkisan (*Uke*)

Dalam karate, "*Uke*" merujuk pada teknik pertahanan atau tangkisan yang dilakukan oleh seorang praktisi karate untuk menghindari atau meredam serangan lawan. Teknik tangkisan ini penting untuk melindungi diri dan merespons serangan dengan efektif. Pada dasarnya membela diri dengan tangkisan adalah memindahkan, membendung atau mengalihkan serangan lawan sehingga tidak dapat mengenai tubuh. Dasar-dasar tangkisan adalah sebagai berikut *Gedan Barai* adalah Tangkisan pukulan atau tendangan ke arah perut, *Soto Uke* adalah Tangkisan dari dalam, *Uchi Uke* adalah Tangkisan dari luar, *Age Uke* adalah Tangkisan mengangkat ke atas, *Shuto Uke* adalah Tangkisan dengan sisi telapak tangan (Prasetyo et al., 2023).



Gambar 2. 3 tangkisan ke atas (*Age Uke*)

Sumber : [www.tuliskan.id](http://www.tuliskan.id)

### d. Teknik Pukulan (*Tsuki*)

"Pukulan" dalam bahasa Jepang disebut "*Tsuki*" (突き) dalam konteks karate. *Tsuki* adalah jenis serangan yang dilakukan dengan menggunakan tinju atau tangan terbuka untuk melancarkan serangan ke arah lawan. Teknik memukul lurus ke depan terdiri dari tiga jenis sasaran, yaitu

- a) Pukulan atau tinjauan lurus ke tengah (*Chudan Tsuki*) dengan sasaran ulu hati atau perut,
- b) Pukulan lurus ke atas (*Jodan Tsuki*) dengan sasaran leher dan muka, dan
- c) pukulan lurus ke bawah (*Gedan Tsuki*) dengan sasaran mulai dari kemaluan ke bawah. (Purba, 2015)

#### e. Teknik Tendangan (*Geri*)

Menendang sangat penting pada karate, seperti halnya dengan Teknik-teknik tangan. Pada dasarnya tendangan mempunyai tenaga yang lebih besar dari pada pukulan. Keseimbangan yang baik sangat penting, tidak hanya disebabkan karena berat badan hanya ditahan oleh satu kaki, tetapi juga disebabkan karena guncangan yang terjadi setelah tendangan mengenai sasarannya. Untuk itu diperlukan kaki tumpuan yang mantap dan mempunyai kekuatan yang cukup untuk mempertahankan keseimbangan badan (Purba, 2015).

Tendangan *Geri* adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang mengacu pada teknik tendangan dalam seni bela diri karate. "Tendangan" berarti gerakan kaki yang digunakan untuk menyerang atau membela diri, sementara "*Geri*" dalam konteks ini berarti "tendangan". Tendangan *Geri* merupakan salah satu teknik dasar dalam karate, dan ada beberapa jenis tendangan yang berbeda yang dapat dilakukan dalam praktik karate. Berikut adalah beberapa jenis tendangan *Geri* yang umum dalam karate:

*Mae Geri* (Tendangan Depan): Tendangan ini dilakukan dengan mengarahkan kaki ke arah depan lawan. Teknik ini melibatkan pengangkatan lutut dan kaki yang ditarik ke arah tubuh sebelum dilepaskan sebagai tendangan ke arah target.

*Yoko Geri* (Tendangan Samping): Tendangan ini dilakukan dengan mengarahkan kaki ke samping. Ada beberapa variasi *yoko geri*, seperti *yoko kekomi* (tendangan menyentuh dengan tumit) dan *yoko keage* (tendangan menyentuh dengan bagian dalam kaki).

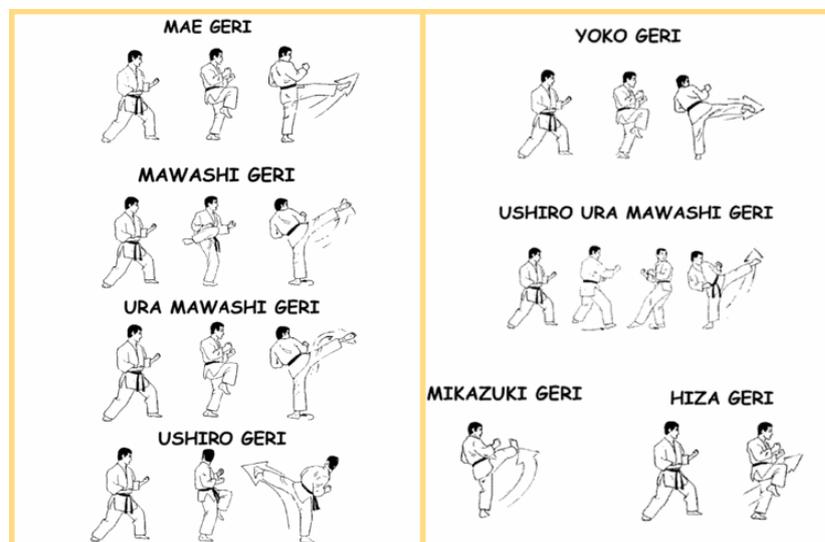
*Mawashi Geri* (Tendangan Lingkaran): Tendangan ini melibatkan gerakan melingkar dari kaki yang mengejar target. Tendangan ini dapat diberikan ke arah samping, depan, atau belakang.

*Ushiro Geri* (Tendangan Belakang): Tendangan ini dilakukan dengan mengarahkan kaki ke belakang. Ini adalah tendangan yang umumnya digunakan untuk membela diri ketika lawan berada di belakang.

*Kekomi Geri* (Tendangan Penetrasi): Tendangan ini ditujukan untuk menembus pertahanan lawan dengan lebih dalam. Teknik ini melibatkan dorongan kaki yang kuat ke arah target.

*Hiza Geri* (Tendangan Lutut): Tendangan ini menggunakan lutut sebagai titik pukul. Bisa dilakukan dalam berbagai arah, seperti ke depan atau ke samping.

*Ura Mawashi Geri* (Tendangan Lingkaran Balik): Ini adalah variasi dari *mawashi geri*, di mana tendangan melingkar dilakukan dengan kaki yang bergerak ke arah belakang.



Gambar 2. 4 Teknik Tendangan  
Sumber : WordPress.com

#### 2.1.4 Latihan *Resistance Band*

*Resistance Band* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat *traveling*. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan *Resistance Band* merupakan alat olahraga yang efisien dan mudah dibawa bawa terbuat dari karet. *resistance band* juga terdapat *handel* (pegangan)

untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan Latihan *resistance band* (Romadhon, 2017).

Latihan *Resistance Band* merupakan *band* elastis yang terbuat dari karet atau lateks yang dapat digunakan untuk memperkuat otot. *Resistance Band* memiliki bermacam-macam bentuk antara lain: a). Bentuk tabung terbuat dari karet dan memiliki bermacam variasi dari segi panjangnya dan memiliki pegangan di tiap tangan dan kaki b). Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada *Resistance Band* karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek c). Bentuk silikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera. (Ali et al., 2022)

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *resistance band* adalah alat yang mudah dibawa dan dapat digunakan dimanapun serta memiliki manfaat yang banyak seperti meningkatkan otot, meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Dalam meningkatkan kecepatan khususnya pukulan, maka latihan *resistance band* adalah salah satu jenis latihan karet yang efektif untuk meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki*.

#### **2.1.5 Profil Karate Dojo Kudanguyah**

Karate Dojo Kudanguyah merupakan salah satu cabang olahraga karate yang menjadikan salah satu nya menjadi tempat untuk latihan. Dojo kudanguyah ini didirikan pada Tanggal 29 juli 2022 di Kota Tasikmalaya. Dojo Kudanguyah ini sekaligus merupakan ekstrakurikuler yang ada di Sekolah Dasar Kudanguyah dan bisa menjadi wadah bagi peserta didik yang mau berprestasi di bidang Karate. Dojo cabang Cipedes ini ada dalam naungan cabang Kota Tasikmalaya.

Dojo kudanguyah ini merupakan dojo yang teramat muda dan bahkan baru satu tahun berdirinya. Dojo kudanguyah ini walaupun dojo baru dalam satu tahun ini bisa memberikan prestasi yang mungkin awal dari pintu kesuksesan. Dan mudah-mudahan kedepannya dojo Kudanguyah ini bisa lebih sukses dan lebih berprestasi.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil yang relevan yaitu suatu penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Manfaat penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas.

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Ali et al., 2022) yang berjudul Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditraik kesimpulan bahwa, Ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan samping atlet pencak silat SMAN 1 Sakra Timur Tahun 2022. Persamaan variable pada penelitian ini yaitu penggunaan alat bantu yang terbuat dari karet dan bisa melatih kecepatan. Perbedaannya yaitu pada variabel terikatnya yang dimana Ali melatih kecepatan Tendangan Samping sedangkan penulis untuk melatih kecepatan pukulan *chudan tsuki*.
2. Peneliti kedua disusun oleh Yudhistira. 2018. yang berjudul Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* Pada Atlet Karate Amura Diy. Terdapat pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-Tsuki* dengan besarnya pengaruh yang diberikan sebesar 71,42 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh Latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate amura DIY dan persentase peningkatan ketepatan dengan Latihan 30 target bergerak mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan dengan latihan yang tetap.

Adapun persamaan dan perbedaan yang terdapat dari kedua penelitian terdahulu dan penelitian terhadap penulis.

1. Persamaan variabel dari penelitian yang dilakukan oleh (Ali et al., 2022) yaitu penggunaan alat bantu yang terbuat dari karet dan bisa melatih kecepatan. Perbedaannya yaitu pada variabel terikatnya yang dimana Ali

melatih kecepatan Tendangan Samping sedangkan penulis untuk melatih kecepatan pukulan *chudan tsuki*.

2. Persamaan variabel dari penelitian yang dilakukan oleh Yudhistira. 2018 yaitu melatih Kecepatan pada pukulan dan perbedaannya yaitu alat bantu yang dimana Yudhistira menggunakan Latihan target dan Target bergerak sedangkan penulis menggunakan alat bantu karet *resistance band*.

Penelitian tersebut akan penulis jadikan sebagai bahan pertimbangan Latihan pada pukulan untuk memberikan pengaruh yang berarti. Oleh sebab itu penulis akan mencoba meneliti alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* atlet junior dojo kudanguyah. Perbedaannya yaitu pada variabel terikatnya yang dimana Ali melatih kecepatan Tendangan Samping sedangkan penulis untuk melatih kecepatan pukulan *chudan tsuki*.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Pada hakekatnya kemampuan otot lengan seorang atlet sangat menentukan kemampuan pukulan apalagi dilakukan dengan gerakan secara cepat, tepat dan terarah sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan dapat dilakukan dengan waktu yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah, dimana kemampuan pukulan tersebut di peroleh selama mengikuti latihan. Sehingga dengan Latihan akan memberikan efek yang positif terhadap kemampuan pukulan, semakin bagus kecepatan pukulan semakin tinggi pula pukulan yang dimiliki. Maka dari itu peneliti ingin menggunakan *resistance band* untuk membantu dalam masalah ini. Karna sangat pentingnya kecepatan peneliti memberikan metode latihan menggunakan *resistance band* upaya meningkatkan kecepatan Atlet junior dojo kudanguyah terutama pada pukulan (*chudan tsuki*) karna pukulan merupakan teknik yang banyak digunakan.(Camella et al., 2023).

*Resistance band* adalah alat latihan yang dapat membantu meningkatkan kecepatan pukulan dalam beberapa cara. Ini berlaku terutama untuk olahraga bela diri, dan cabang olahraga lainnya yang melibatkan pukulan. Salah satunya bisa memberikan atau menunjang latihan kekuatan, meningkatkan konsentrasi otot, dapat mengembangkan kecepatan dan koordinasi yang diperlukan untuk pukulan

yang lebih cepat. Dengan Latihan yang lebih keras menggunakan *resistance band* ini dengan secara intens dapat memaksimalkan kekuatan dan kecepatan pukulan.

Penting untuk diingat bahwa *resistance band* hanya salah satu dari banyak alat latihan yang dapat membantu meningkatkan kecepatan pukulan. *Resistance band* adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout yang Tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok digunakan dirumah maupun dibawa saat latihan. Seperti layaknya *dumbbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan variasi daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* sangat beragam, kita hanya tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan. *Resistance band* adalah alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet yang bahannya elastis (Aguayo Torrez, 2021).

Pelatihan yang konsisten, teknik yang benar, dan perhatian terhadap detail teknis juga sangat penting dalam mengembangkan pukulan yang lebih baik. Selalu konsultasikan dengan pelatih olahraga atau instruktur yang berpengalaman dalam olahraga pukulan untuk panduan dan latihan yang tepat.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka dapat di ajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Terdapat Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Chudan Tsuki* Atlet Karate Junior Dojo Kudanguyah.