

Efektivitas Latihan *Chudan Tsuki* Menggunakan Karet Ban terhadap Peningkatan Power Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Karate SMA Antartika Sidoarjo

Muhammad Salman Alfarisi¹, Angga Indra Kusuma^{1✉}, I Gede Dharma Utamayasa¹, Eka Kurnia Darisman¹

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia ⁽¹⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas latihan *Chudan Tsuki* menggunakan media karet ban dalam meningkatkan power lengan pada siswa ekstrakurikuler karate di SMA Antartika Sidoarjo. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain non-randomized control group pretest-posttest design. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate, dengan pengambilan sampel melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah medicine ball test, yang dianggap tepat untuk menilai kekuatan dan daya ledak otot lengan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan latihan menggunakan karet ban dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan serupa. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan karet ban sebagai media latihan mampu meningkatkan power lengan secara lebih efektif, khususnya pada teknik dasar pukulan *Chudan Tsuki*. Dengan demikian, latihan menggunakan karet ban dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran yang sederhana, praktis, dan bermanfaat bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan karate, sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap pembinaan prestasi olahraga di tingkat sekolah menengah.

Kata Kunci: *chudan tsuki; media karet ban; karate*

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of *Chudan Tsuki* training using rubber tires as a medium to improve arm power among karate extracurricular students at SMA Antartika Sidoarjo. The research employed a quasi-experimental method with a quantitative approach, applying a non-randomized control group pretest-posttest design. The subjects of this study were students participating in the school's karate extracurricular activities, with samples obtained through purposive sampling. The measurement instrument used was the medicine ball test, which is considered appropriate for assessing arm strength and explosive power. The results of the study revealed a significant difference between the experimental group, which received training using rubber tires, and the control group, which did not undergo the same treatment. These findings confirm that the use of rubber tires as a training medium effectively enhances arm power, particularly in performing the fundamental *Chudan Tsuki* punch technique. Thus, rubber tire training can be adopted as an alternative instructional strategy that is simple, practical, and beneficial for students in developing karate skills, while also contributing positively to sports achievement development at the secondary school level.

Keywords: *chudan tsuki; rubber tires media; karate*

*Correspondence: anggaindrakusuma@unipasby.ac.id

✉ Corresponding author : Angga Indra Kusuma
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia



Copyright: © 2025 by the authors. Published by Java Mutiara Media, Bantul, Indonesia. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peran sangat penting dalam kehidupan manusia. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk melatih jasmani, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional. Melalui olahraga, seseorang dapat menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan, mengurangi risiko penyakit, serta menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin. Selain itu, olahraga juga terbukti dapat mendukung produktivitas dan kualitas hidup secara menyeluruh, sehingga menjadikannya bagian integral dari gaya hidup sehat (Andreka et al., 2025). Seiring berkembangnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya olahraga, semakin banyak individu yang memanfaatkan waktu luang untuk beraktivitas fisik, baik secara mandiri maupun melalui program latihan terstruktur yang dipandu oleh instruktur atau pelatih.

Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat baik di tingkat nasional maupun internasional adalah karate. Karate tidak hanya dikenal sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai seni bela diri yang mengajarkan nilai disiplin, fokus, dan pengendalian diri (Amani et al., 2021). Sebagai seni bela diri tangan kosong, karate mengintegrasikan penggunaan tangan dan kaki secara sistematis untuk menyerang maupun bertahan. Seperti cabang olahraga lainnya, karate memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Tiga teknik fundamental dalam karate adalah kihon (gerakan dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan). Dari ketiganya, kihon menempati posisi yang sangat penting karena berfungsi sebagai pondasi awal dalam menentukan kualitas keterampilan seorang karateka (Dwi Pranata, 2022). Dalam kihon terdapat berbagai bentuk gerakan dasar seperti pukulan, tangkisan, serta tendangan yang menjadi modal utama untuk melangkah ke tingkat keterampilan berikutnya.

Di antara berbagai gerakan dasar tersebut, salah satu teknik yang memiliki peranan dominan dalam kumite adalah Chudan Tsuki, yaitu pukulan lurus yang diarahkan ke ulu hati atau perut lawan. Pukulan ini menuntut kecepatan, ketepatan, serta kekuatan yang optimal agar mampu menghasilkan serangan efektif. Dalam peraturan pertandingan karate yang dikeluarkan oleh WKF 2012, teknik Chudan Tsuki termasuk kategori *yuko* yang berkontribusi langsung dalam perolehan poin. Oleh karena itu, penguasaan teknik ini menjadi keharusan bagi setiap karateka, terlebih bagi atlet yang ingin berprestasi dalam kompetisi (Ilham et al., 2022).

Namun, hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan adanya kelemahan pada aspek power pukulan Chudan Tsuki. Dari 30 peserta didik yang mengikuti kegiatan, sekitar 50% masih belum mampu menghasilkan pukulan dengan kekuatan optimal. Kondisi ini turut tercermin dalam hasil kejuaraan PORKAB Sidoarjo, di mana kontingen karate SMA Antartika hanya menempati peringkat ke-12 dari 20 peserta, dengan kelemahan paling mencolok terletak pada aspek teknik pukulan. Selain itu, penurunan konsistensi hasil belajar teknik Chudan Tsuki juga teridentifikasi dalam beberapa kali pertemuan latihan. Hal ini diduga dipengaruhi oleh

metode pembelajaran yang monoton serta minimnya variasi dalam penggunaan media latihan.

Sejumlah penelitian terdahulu menegaskan pentingnya penguasaan teknik dasar karate serta berbagai faktor fisik yang mendukung keterampilan seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan koordinasi. Akan tetapi, masih sedikit kajian yang secara spesifik menyoroti pemanfaatan media latihan sederhana untuk meningkatkan power pukulan, khususnya Chudan Tsuki. Padahal, penggunaan media alternatif yang mudah diperoleh, murah, dan praktis, seperti karet ban, berpotensi memberikan solusi inovatif (Suryawan, et al, 2021). Latihan dengan karet ban memungkinkan adanya beban tambahan pada gerakan pukulan sehingga mampu merangsang peningkatan daya ledak otot lengan, yang secara langsung relevan untuk memperbaiki kualitas teknik Chudan Tsuki.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) antara teori mengenai teknik dasar karate dengan praktik pengembangan keterampilan melalui media latihan alternatif. Penelitian terdahulu lebih banyak menekankan aspek teknik dan kondisi fisik secara umum, tetapi belum mengeksplorasi efektivitas penggunaan media sederhana seperti karet ban dalam meningkatkan power pukulan Chudan Tsuki.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada upaya mengevaluasi efektivitas penggunaan karet ban sebagai media latihan dalam konteks ekstrakurikuler karate di tingkat SMA. Apabila metode ini terbukti efektif, maka dapat menjadi inovasi dalam pembelajaran teknik karate di lingkungan pendidikan menengah. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan solusi praktis terhadap keterbatasan fasilitas latihan yang kerap menjadi kendala di sekolah.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif, karena dalam proses pengambilan sampel tidak dilakukan secara acak. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan sebab-akibat melalui pemberian perlakuan tertentu, sekaligus membandingkan hasil yang diperoleh dari dua kelompok berbeda, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control (Heriyudanta et al., 2021).

Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa latihan menggunakan media karet ban, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan serupa dan hanya menjalani latihan rutin sebagaimana biasanya. Kedua kelompok diberikan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan indikator tes keterampilan yang sama. *Pretest* dilaksanakan sebelum perlakuan diberikan, bertujuan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan pukulan Chudan Tsuki. Sementara itu, *posttest* dilaksanakan setelah periode perlakuan selesai, guna mengukur peningkatan keterampilan dan power lengan yang diperoleh.

Desain penelitian ini merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Rachman et al., (2024), yaitu *non-randomized control group pretest-posttest design*. Desain ini menekankan pada perbandingan dua kelompok yang berbeda kondisi perlakuan, sehingga dapat diketahui sejauh mana efektivitas media latihan karet ban dalam meningkatkan power lengan melalui teknik dasar pukulan Chudan Tsuki.

Adapun bentuk perlakuan pada kelompok eksperimen adalah latihan dengan menggunakan media karet ban. Karet ban diikatkan pada tangan siswa, kemudian siswa melakukan gerakan dasar pukulan Chudan Tsuki sebanyak 3 set, di mana setiap set terdiri dari 10 kali pukulan. Dengan pola latihan tersebut, diharapkan terjadi peningkatan daya ledak otot lengan yang berimplikasi langsung pada kualitas pukulan. Media karet ban dipilih karena sifatnya sederhana, murah, mudah diperoleh, namun memiliki potensi besar dalam memberikan resistensi tambahan pada gerakan pukulan sehingga dapat melatih kekuatan otot secara lebih efektif (Raihandi et al., 2023).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah tes kekuatan lengan (*power lengan*) yang diukur dengan Ball Medicine Test. Instrumen ini dipandang relevan karena telah teruji secara

ilmiah dalam mengukur power lengan dengan cara yang efektif, sederhana, dan praktis. Dalam konteks olahraga, khususnya karate, tes ini mampu memberikan gambaran nyata mengenai kemampuan daya ledak otot lengan atlet yang berkaitan erat dengan performa pukulan (Syaifullah & Lingsir Maghribi, 2023).

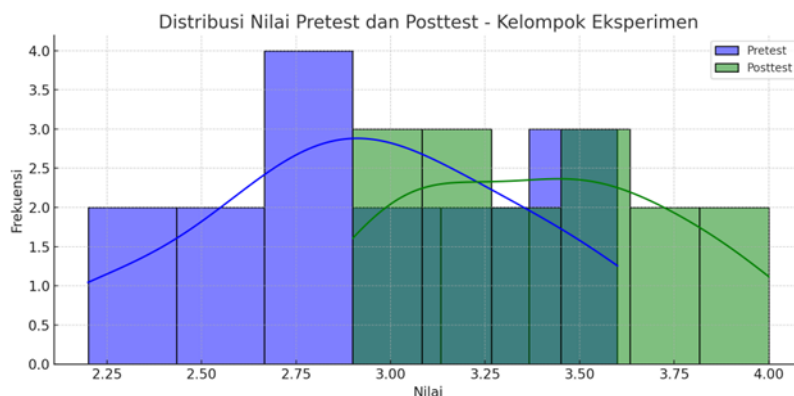
Selain itu, penggunaan Ball Medicine Test juga memberikan kelebihan berupa keandalan hasil ukur yang konsisten serta kemudahan pelaksanaan dalam kondisi lapangan, sehingga sesuai untuk diterapkan pada siswa SMA dalam kegiatan ekstrakurikuler karate (Aljamazi et al., 2025). Data hasil pretest dan posttest dari kedua kelompok selanjutnya dianalisis untuk mengetahui perbedaan serta signifikansi peningkatan kemampuan power lengan, khususnya dalam teknik pukulan Chudan Tsuki.

Tabel 1. Norma Ball Medicine Test

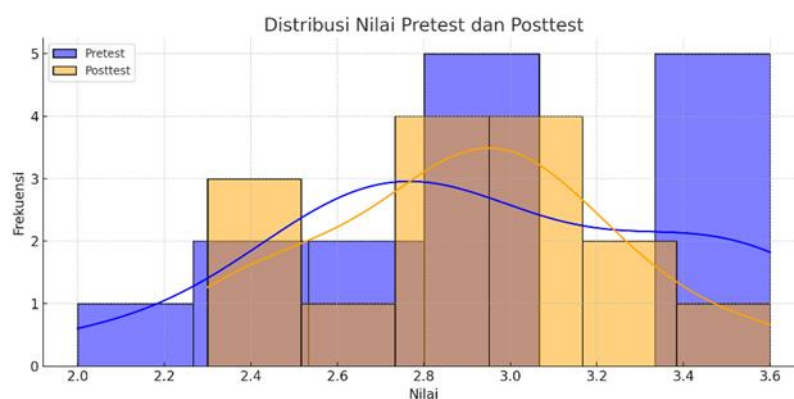
Jarak Lemparan (m)	Kategori
> 4.00 m	Sangat Baik
3.50 – 3.99 m	Baik
3.00 – 3.49 m	Cukup
2.50 – 2.99 m	Kurang
< 2.50 m	Sangat Kurang

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan berbagai uji statistik deskriptif. Melalui analisis tersebut, diperoleh data dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengenai hasil tes power lengan atlet karate.



Gambar 1. Hasil Tes Kelompok Eksperimen



Gambar 2. Hasil Tes Kelompok Kontrol

Tabel 2. Descriptive Statistics

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
15	22.00	36.00	29.2000	4.22915
15	29.00	40.00	34.0667	3.49421
15	20.00	36.00	29.4667	4.71876
15	23.00	36.00	28.9333	3.47371

Dari data tabel 2 dapat dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 15. Nilai mean pada kelompok pretest eksperimen sebesar 29.2000, posstest kelompok eksperimen sebesar 34.0667, nilai mean pada kelompok pretest kontrol sebesar 29.4667, posstest kelompok kontrol sebesar 28.9333. Nilai Std. Deviation pada kelompok pretest eksperimen sebesar 4.22915, posstest kelompok eksperimen sebesar 3.49421, nilai Std. Deviation pada kelompok pretest kontrol sebesar 4.71876, posstest kelompok kontrol sebesar 3.47371.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test_eksperimen	.092	15	.200*	.963	15	.743
Post_test_eksperimen	.143	15	.200*	.951	15	.534
Pre_test_kontrol	.165	15	.200*	.936	15	.338
Post_test_kontrol	.127	15	.200*	.977	15	.943

Berdasarkan tabel 3 mengenai uji normalitas menggunakan metode uji normalitas shapiro-wilk. Dapat diketahui pada kelompok pretest eksperimen dengan nilai sig. sebesar 743, kelompok posstest eksperimen dengan nilai sig. sebesar 534, pada kelompok pretest kontrol dengan nilai sig. sebesar 338, kelompok posstest kontrol dengan nilai sig. sebesar 943. Nilai tersebut lebih besar dari nilai alpha (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok hasilnya berdistribusi normal. Pada uji normalitas berlaku ketentuan: jika nilai probabilitas p. (Sig) > 005 maka dinyatakan normal. Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena nilai probabilitas p. (Sig) > 005.

Tabel 4. Uji Homogenitas

	Levene	df1	df2	Sig.
	Statistic			
Pre_test_eksperimen	.128	1	13	.726
Post_test_eksperimen	.748	1	13	.403
Pre_test_kontrol	1.194	1	13	.294
Post_test_kontrol	1.856	1	13	.196

Berdasarkan hasil tabel 4 pada hasil pengujian homogenitas diatas, diperoleh nilai p-value pada kelompok pretest eksperimen sebesar 726, kelompok posstest eksperimen sebesar 403, nilai p-value pada kelompok pretest kontrol sebesar 294, kelompok posstest kontrol sebesar 196. Dikarenakan nilai p-value lebih besar dari $\alpha = 5\%$ atau 0,05 berlaku ketentuan jika nilai probabilitas p.(Sig) > 005 maka dinyatakan homogen. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data tersebut bersifat homogen. Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan homogen karena nilai probabilitas p.(Sig) > 005.

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji-t paired samples t-test, hasil analisis dengan bantuan software SPSS 26.0. Berikut hasil uji paired samples test akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Paired Samples Test

	Mean	SD	Paired Differences		Ket
			t_{hitung}	P. (Sig)	
Tes melakukan pukulan <i>chudan tsuki</i> (eksperimen)	5.13333	2.64215	7.525	.000	Signifikan
Tes melakukan pukulan <i>chudan tsuki</i> (kontrol)	6.03165	3.93128	4.862	.057	Tidak Signifikan

Diperoleh data pada uji hipotesis bahwa nilai probabilitas pada kelompok eksperimen sebesar .000, pada kelompok kontrol sebesar .057, menunjukkan bahwa data dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan signifikansi yang berarti ada perbedaan atau ada pengaruh yang signifikan antara data masing-masing variabel. Jadi nilai probabilitas pada kelompok eksperimen $< 0,05$ atau $(.000) < (0,05)$ yang artinya data dinyatakan signifikan. Maka dapat dinyatakan bahwa latihan chudan tsuki menggunakan karet ban berpengaruh terhadap peningkatan power lengan. Sehingga penelitian yang berjudul efektivitas latihan chudan tsuki menggunakan karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan chudan tsuki pada siswa ekstrakurikuler karate SMA Antartika Sidoarjo di terima dan bisa dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu pada tahap kesimpulan.

Pembahasan

Pada bagian ini membahas hasil penelitian tentang efektivitas metode latihan menggunakan media karet ban terhadap peningkatan power lengan untuk pukulan chudan tsuki. Metode pembelajaran menggunakan media karet ban merupakan sebuah metode yang berbentuk latihan menggunakan karet dengan berpasangan, kemudian salah satu siswa memegang karet untuk melakukan pukulan chudan tsuki dan siswa yang lain menahan karet dengan cara memegangnya. Metode pembelajaran menggunakan media karet ban ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan siswa dengan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan. metode pembelajaran menggunakan karet ban ini akan menjadikan suatu proses pembelajaran yang bervariasi sehingga dapat memicu semangat siswa untuk menyelesaikan materi yang diberikan pengajar sehingga dengan adanya metode pembelajaran menggunakan karet ban secara tidak sadar siswa dapat meningkatkan hasil belajar pukulan chudan tsuki yang dilakukan (Supratio et al., 2020).

Menurut hasil penelitian tentang efektivitas metode pembelajaran dengan menggunakan media karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan chudan tsuki diketahui bahwa metode pembelajaran dengan menggunakan media karet ban dapat meningkatkan hasil belajar pukulan chudan tsuki pernyataan tersebut dapat dibuktikan melalui perhitungan data peningkatan sebesar 31,5% sedangkan untuk metode pembelajaran yang tidak menggunakan media karet ban hanya mencapai peningkatan sebesar 12%. Maka dari itu media karet ban dinyatakan efektif serta dapat meningkatkan hasil belajar pukulan chudan tsuki lebih besar dari pada pembelajaran yang tidak menggunakan media karet ban. Kekuatan otot lengan membantu karateka untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi saat melakukan pukulan Chudan Tsuki. Kombinasi kecepatan dan kekuatan akan menghasilkan pukulan yang mematikan (Batalipu et al., 2025)

Menurut (Gusrinaldi et al., 2020), bahwa teknik pukulan yang benar juga menjadi faktor kunci dalam mencapai pukulan yang efektif. Teknik yang baik melibatkan penggunaan seluruh tubuh, termasuk rotasi pinggang dan gerakan kaki yang tepat. Ketika otot lengan bekerja bersama-sama dengan tubuh secara keseluruhan, pukulan akan lebih kuat dan akurat. Meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki*, latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kelihaian diperlukan. Latihan khusus ini akan

membantu menguatkan otot-otot lengan yang berperan dalam melakukan pukulan dan meningkatkan koordinasi tubuh secara keseluruhan.

Setelah melakukan pengambilan data pretest dan posttest, disini peneliti menemukan hasil dari hasil uji analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji paired sample test (Uji T). Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil pretest dan posttest terhadap power lengan untuk pukulan chudan tsuki pada siswa ekstrakurikuler karate SMA Antartika Sidoarjo.

Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data yang diolah menggunakan SPSS 23 sebagai berikut: Nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 15. Nilai mean pada kelompok pretest eksperimen sebesar 29.2000, posstest kelompok eksperimen sebesar 34.0667, nilai mean pada kelompok pretest kontrol sebesar 29.4667, posstest kelompok kontrol sebesar 28.9333. Nilai Std. Deviation pada kelompok pretest eksperimen sebesar 4.22915, posstest kelompok eksperimen sebesar 3.49421, nilai Std. Deviation pada kelompok pretest kontrol sebesar 4.71876, posstest kelompok kontrol sebesar 3.47371, mengenai uji normalitas menggunakan metode uji normalitas shapiro-wilk. Dapat diketahui pada kelompok pretest eksperimen dengan nilai sig. sebesar 743, kelompok posstest eksperimen dengan nilai sig. sebesar 534, pada kelompok pretest kontrol dengan nilai sig. sebesar 338, kelompok posstest kontrol dengan nilai sig. sebesar 943. Nilai tersebut lebih besar dari nilai alpha (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok hasilnya berdistribusi normal.

Pada uji normalitas berlaku ketentuan jika nilai probabilitas p.(Sig) > 005 maka dinyatakan normal. Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena nilai probabilitas p.(Sig) > 005, mengenai uji normalitas menggunakan metode uji normalitas shapiro-wilk. Dapat diketahui pada kelompok pretest eksperimen dengan nilai sig. sebesar 743, kelompok posstest eksperimen dengan nilai sig. sebesar 534, pada kelompok pretest kontrol dengan nilai sig. sebesar 338, kelompok posstest kontrol dengan nilai sig. sebesar 943. Nilai tersebut lebih besar dari nilai alpha (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok hasilnya berdistribusi normal.

Pada uji normalitas berlaku ketentuan jika nilai probabilitas p.(Sig) > 005 maka dinyatakan normal. Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena nilai probabilitas p.(Sig) > 005, mengenai hasil uji homogenitas, diperoleh nilai p-value pada kelompok pretest eksperimen sebesar 726, kelompok posstest eksperimen sebesar 403, nilai p-value pada kelompok pretest kontrol sebesar 294, kelompok posstest kontrol sebesar 196. Dikarenakan nilai p-value lebih besar dari $\alpha = 5\%$ atau 0,05 berlaku ketentuan jika nilai probabilitas p.(Sig) > 005 maka dinyatakan homogen. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data tersebut bersifat homogen. Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan homogen karena nilai probabilitas p.(Sig) > 005.

Berdasarkan hasil analisis data kedua kelompok, dapat disimpulkan bahwa latihan Chudan Tsuki menggunakan media karet ban memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power lengan siswa. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor posttest secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan tersebut efektif dan dapat diimplementasikan sebagai bagian dari program latihan ekstrakurikuler karate.

Implikasi dari temuan ini dapat dijadikan dasar bagi pelatih dan guru olahraga untuk mengadopsi media latihan sederhana seperti karet ban dalam meningkatkan performa fisik, khususnya power lengan, pada cabang olahraga bela diri seperti karate.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media karet ban dalam latihan karate, khususnya pada teknik pukulan Chudan Tsuki, memberikan dampak positif terhadap peningkatan power lengan siswa. Latihan

dengan karet ban mampu menciptakan resistensi tambahan pada gerakan, sehingga otot lengan bekerja lebih maksimal dan berkembang dalam hal kekuatan serta daya ledak. Peningkatan ini berimplikasi langsung pada kualitas pukulan yang lebih cepat, bertenaga, dan terarah, yang pada akhirnya dapat mendukung performa siswa dalam mengikuti latihan maupun pertandingan karate.

Temuan ini juga mengindikasikan bahwa pemanfaatan media latihan sederhana seperti karet ban dapat menjadi alternatif solusi bagi keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah. Dengan biaya yang relatif murah dan ketersediaan yang mudah, media ini memungkinkan siswa tetap memperoleh sarana latihan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan dasar karate. Selain meningkatkan kekuatan fisik, penggunaan media latihan yang bervariasi juga dapat meminimalisir kejenuhan, menambah motivasi berlatih, serta membantu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan inovatif.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa inovasi dalam penggunaan media latihan sederhana dapat menjadi salah satu strategi penting dalam menunjang proses pembelajaran ekstrakurikuler karate, sekaligus mendukung tercapainya tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh, yaitu membentuk siswa yang sehat, bugar, terampil, serta memiliki sikap disiplin dan semangat berkompetisi.

Daftar Pustaka

- Amani, M., Priambodo, A. (2022). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. [Http://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive)
- Batalipu, I., Suardika, I. K., Haryani, M., Mile, R., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2025). Efektivitas Latihan Naik Turun Tangga Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Performa Sepak Bola Effectiveness Of Stair Up And Down Exercises In Improving Leg Muscle Strength For Football Performance. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 7(1).
- Dwi Pranata, L. (2022). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., Edmizal, E., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4).
- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). [Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Pd](http://journal.unesa.ac.id/index.php/pd)
- Ilham, M., Putra, N., Pettarani, J. A. P., Makassar, K., & Selatan, S. (2022). Indonesian Journal Of Physical Activity And Sport Development Analisis Pola Gerak Pukulan Gyaku Tsuki Pada Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar Analysis Of Gyaku Tsuki Putting Movement Patterns On Gojukai Karateka Bukit Baruga Antang Makassar City.
- Ismunanda Putra Andreka, B., Rentika Hadi, S., Kurnia Darisman, E. (2025). Profil Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Tinggi Sd Angkasa Surabaya. In *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Vol. 9).
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Raihandi, M., Suherman, A., & Kurniawan, F. (2023). Pengaruh Media Karet Ban Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Dalam Melakukan Gerakan Dasar Tiger Sprong. *Jurnal Porkes*, 6(2), 518–534. [Https://Doi.Org/10.29408/Porkes.V6i2.18342](https://doi.org/10.29408/Porkes.V6i2.18342)
- Supratio, B., Putranto, D., & Oktarina, O. (2020). Pengaruh Latihan Media Karet Ban Terhadap Keterampilan Servis Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 5 Pangkalpinang. *Sparta*, 2(1), 9–12. [Https://Doi.Org/10.35438/Sparta.V2i1.166](https://doi.org/10.35438/Sparta.V2i1.166)

- Suryawan, I Made Yudhi Ardi; Agustinus Dei; Ni Luh Putu Indrawathi; Anak Agung Ngurah Putra Laksana; Ni Luh Gde Widianari; I Wayan Citrawan. (2021) Pengaruh Media Latihan Menarik Karet Ban Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bola Voli Club Putra Ramas Tahun 2021. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6789917>
- Syaifullah, R., & Lingsir Maghribi, I. (2023). Speed Analysis Of The Front Kicks Technique In 2022 Pencak Silat World Champion Athletes: Kinematic Analysis. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 146–159. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19983
- Ulin Nuha Aljamazi, M., Muhyi, M., Marsigal Utomo, G., Kurnia Darisman, E. (2025). Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bermain Bola Pantul Improving Underhand Passing Skills In Volleyball Through The Rebounding Ball Play Method. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 11(1), 12–21. <https://doi.org/10.36456/adiraga>