

**EFEKTIFITAS LATIHAN *RUBBER* DAN *DUMBBELL*
TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *KISAME TSUKI* PADA
ATLET CLUB OLAHARAGA PRESTASI KARATE
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**FEBRYANTI NURSAQINAH
1602619077**

**Skripsi Ini Di Susun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0030128607

Tanda Tangan

Tanggal

 13/7/23

Dosen Pembimbing II

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIP. 198112182010121002

Tanda Tangan

Tanggal

 5/23
/7

Nama

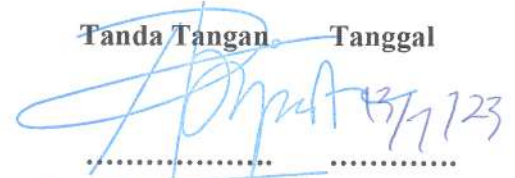
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal


1. Dr. Tirto Apriyanti, S.Pd., M.Si
NIP. 197004171999031002

Ketua

 13/7/23

2. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002

Sekretaris

 13/7/23

3. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0030128607

Anggota

 13/7/23


4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIP. 198112182010121002

Anggota

 5/23
/7

5. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd
NIP. 197409042005012001

Anggota

 13/7/23

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 19 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
B9AKX551264187

Febryanti Nursaqinah

NIM 1602619077



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FEBRYANTI NURSAQINAH
NIM : 1602619077
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN/PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email : febby.saqinah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIFITAS LATIHAN RUBBER DAN DUMBBELL TERHADAP KECEPATAN
PUKULAN KISAME TSUKI PADA ATLET KLAB OLAHRAGA PRESTASI KARATE
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 JULI 2023

Penulis

(FEBRYANTI NURSAQINAH)
nama dan tanda tangan

**EFEKTIFITAS LATIHAN *RUBBER* DAN *DUMBBEL* TERHADAP
KECEPATAN PUKULAN *KISAME TSUKI* PADA ATLET CLUB
OLAHRAGA PRESTASI KARATE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif antara latihan irubber *dan* latihan dumbbell untuk peningkatan kecepatan pukulan *kisame tsuki* pada atlet Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan latihan yang berbeda. Subjek yang diteliti total berjumlah 14 atlet kumite, di bagi menjadi 2 kelompok 7 atlet latihan *rubber* dan 7 atlet latihan *dumbbell*. Perlakuan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan *kisame tsuki*. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 20 dengan Uji T menunjukkan hasil T hitung latihan *rubber* 8,826 lebih besar dari T hitung latihan *dumbbell* 3,334 sehingga latihan *rubber* lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan pukulan *kisame tsuki* daripada latihan *dumbbell*.

Kata Kunci : *Kisame Tsuki, Rubber, Dumbbell*

**THE EFFECTIVENESS OF RUBBER AND DUMBBEL TRAINING ON
KISAME TSUKI'S HITTING SPEED IN ATHLETES AT THE JAKARTA
STATE UNIVERSITY'S SPORTS CLUB**

ABSTRACT

This study aims to find out a more effective training method between rubber exercises and dumbbell exercises to increase Kisame Tsuki's punching speed in athletes at the Achievement Sports Club, Jakarta State University. The design of this study was a quantitative study using the Two Group Pretest Posttest design, namely an experimental design carried out in two different groups who received different training. The subjects studied totaled 14 kumite athletes, divided into 2 groups of 7 rubber training athletes and 7 practicing athletes. dumbbell The treatment given for 16 meetings with a frequency of 4 times a week had an effect on increasing Kisame Tsuki's punching speed. Data processing using SPSS version 20 with the T test showed that the T count for rubber exercises was 8.826 which was greater than the T count for dumbbell exercises 3.334 so that rubber exercises were more effective for increasing Kisame Tsuki's punching speed than dumbbell exercises.

Keywords : *Kisame Tsuki, Rubber, Dumbbell*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah Subhana Wa Ta'ala atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi peneliti. Terima kasih kepada keluarga saya terutama kedua orang tua saya Ibu Waode Rumian Muhsiana dan Bapak Laode Mudihin Ma'mun, S.E., M.M., yang senantiasa memberikan segala kebutuhan, dukungan, semangat dan doa selama melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini. Dukungan yang diberikan sejak kecil hingga saya bisa berprestasi dan sampai ke titik ini, serta kedua adik saya La Ode Ahmad M Mursyid dan La Ode Muh. Alvini D. Sakti, semoga selalu diberikan kelancaran rezeky dan Kesehatan oleh Allah SWT.

Ibu Lita Mulia, S.Pd., M.Pd, Dosen Pembimbing 1 dan Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, rasa hormat dan bangga bisa menjadi mahasiswa bimbingan Bapak dan Ibu. Terima kasih atas segalanya dan semoga Bapak dan Ibu selalu di beri kesehatan dan dalam lindungannya.

Keluarga besar Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta (KOP Karate UNJ) yang telah menjadi rumah pertama saya selama mulai perantauan ini, jauh dari keluarga dan menemukan keluarga baru di sini. Terima kasih banyak atas semua perhatian Pelatih, Senior, dan Junior yang telah banyak memberikan

pelajaran, pengalaman, support, bimbingan, dan selalu menginspirasi saya, menerima segala kurang dan lebih yang ada diri saya. Kakak Sonia dan Abang Sutan yang telah menjadi bagian terpenting dalam hidup saya selama perantauan ini, terima kasih banyak atas segala dukungan moral maupun materil dan Abang Ipul yang begitu menginspirasi, selalu mendukung, dan memotivasi saya dalam setiap masalah yang dihadapi selama perkuliahan maupun diluar perkuliahan. Para pelatih yang menjadi peran penting dalam pembentukan karakter saya selama hidup di Jakarta, terima kasih atas waktu, tenaga, dan pikiran yang dicurahkan untuk membimbing saya sehingga saya dapat terus berprestasi selama perkuliahan.

Teruntuk anggota KOP Karate UNJ Angkatan 2019 terima kasih telah menerima segala kurang dan lebih saya, menjadi saudara terbaik saya dan banyak hal yang diberikan mulai dari motivasi, semangat, dukungan dan pelajaran. Terima kasih banyak keluarga besar Karisma FIK UNJ yang menjadi penguat *religious* saya selama berada diperantauan ini. Seluruh keluarga di Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga 2019 terima kasih banyak atas setiap pelajaran dan pengalaman yang diberikan menjadi pembentuk karakter dan penyemangat saya selama berada di Jakarta. Semoga kita semua bisa sukses meraih cita-cita yang sedang diperjuangkan.

Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing peneliti selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, peneliti bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu dosen. Terima kasih

banyak dan semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan dalam lindungan-Nya. Seluruh staf Akademik dan Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta khususnya Pak Aris, Pak Hendra, Pak Fendi, dan Ibu Wati yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi peneliti selama berkuliah di FIK UNJ

Tidak lupa teruntuk sahabat saya sejak SD yaitu Wiwid dan Kiky yang telah menemani dan mendoakan saya walaupun kita terpisah jarak dan waktu tetapi tidak pernah mengurangi rasa peduli dan sayang satu sama lain. Yuni, Dilla, Rifan, dan Halis dan keluarga besar X – Serangkain yang selalu mau mendengarkan segala masalah yang saya hadapi, selama diperantauan. Teruntuk Dyah, Tiara, Ayu, Annisa, Nazifah, Egi dan Gesita terima kasih telah menemani saya selama masa perantauan ini, menolong dan membantu setiap kendala yang dihadapi. Semoga persahabatan dan pertemanan kita dapat terus terjalin hingga nanti.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahrag, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang sekaligus menjadi validator instrument tes dalam penelitian ini serta kelancara birokrasi yang di berikan; Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M,Si** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus validator statistika dalam penulisan skripsi ini; Ibu **Lita Mulia, S.Pd., M.Pd**, dan Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini; Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta; Pihak Pengurus dan atlet Klub Olaharaga Prestasi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Muhidin Ma,mun, M.E**, Ibu **Wa Ode Rumian Muhsiana** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material selama perkuliahan mulai dari kebutuhan

kuliah hingga keperluan skripsi ini serta motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan.

Keluarga besar **KOP Karate UNJ**, yang telah banyak membantu saya dan memberikan motivasi serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini; serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi peneliti. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 19 Juni 2023

FN

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| PERNYATAAN ORISINALITAS | i |
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 4 |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK..... | 6 |
| A. Deskripsi Konseptual | 6 |
| 1. Hakikat Kecepatan | 6 |
| 2. Hakikat Latihan..... | 12 |
| 3. Hakikat Karate | 24 |
| 4. Hakikat <i>Rubber</i> | 32 |
| 5. Hakikat <i>Dumbbell</i> | 36 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 38 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 40 |
| BAB III METODELOGI PENELITIAN..... | 41 |
| A. Tujuan Penelitian | 41 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 41 |
| C. Metode Penelitian | 42 |
| D. Populasi dan Sampel | 44 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 45 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Instrumen Penelitian..... | 45 |
| 2. Deskripsi Operasional | 46 |
| F. Teknik Analisis Data | 48 |
| 1. Uji Normalitas | 48 |
| 2. Uji Homogenitas | 49 |
| 3. Uji T | 49 |
| G. Hipotesis Statistik | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 51 |
| A. Deskripsi Data | 51 |
| 1. Data Kecepatan Kelompok Latihan <i>Rubber</i> | 51 |
| 2. Data Kecepatan Kelompok Latihan <i>Dumbbell</i> | 54 |
| B. Pengujian Hipotesis | 57 |
| 1. Uji Normalitas | 57 |
| 2. Uji Homogenitas..... | 58 |
| 3. Uji T..... | 59 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 62 |
| D. Keterbatasan Peneliti..... | 63 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 64 |
| A. Kesimpulan | 64 |
| B. Saran | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 67 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| 1. Sistem Energi <i>Anaerobic Lactacid Tolerance Training</i> | 9 |
| 2. Kategori <i>Rubber</i> | 35 |
| 3. Kategori <i>Dumbbell</i> | 37 |
| 4. Kelompok Rancangan <i>Two Group Pre-Post Test</i> | 44 |
| 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Pukulan <i>Kisame Tsuki</i> | 47 |
| 6. Data Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Latihan <i>Rubber</i> | 51 |
| 7. Data Hasil <i>Pretest</i> Latihan <i>Rubber</i> | 52 |
| 8. Data Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Latihan <i>Rubber</i> | 52 |
| 9. Data Hasil <i>Posttest</i> Latihan <i>Rubber</i> | 53 |
| 10. Data Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Latihan <i>Dumbbell</i> | 54 |
| 11. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Kelompok Latihan <i>Dumbbell</i> .. | 55 |
| 12. Data Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Latihan <i>Dumbbell</i> | 56 |
| 13. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Kelompok Latihan <i>Dumbbell</i> .. | 56 |
| 14. Hasil Uji Normalitas | 57 |
| 15. Hasil Uji Homogenitas | 58 |
| 16. Data 1 Hasil Uji – T Latihan <i>Rubber</i> | 59 |
| 17. Data 2 Hasil Uji – T Latihan <i>Rubber</i> | 59 |
| 18. Data 1 Hasil Uji – T Latihan <i>Dumbbell</i> | 60 |
| 19. Data 2 Hasil Uji – T Latihan <i>Dumbbell</i> | 60 |
| 20. Hasil Perbedaan Uji – T Latihan <i>Rubber</i> Dan Latihan <i>Dumbbell</i> | 61 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| 1. Kategori Berat <i>Rubber</i> | 29 |
| 2. Histogram Data <i>Pretest</i> Latihan <i>Rubber</i> | 44 |
| 3. Histogram Data <i>Posttest</i> Latihan <i>Rubber</i> | 46 |
| 4. Histogram Data <i>Pretest</i> Latihan <i>Dumbbell</i> | 47 |
| 5. Histogram Data <i>Posttest</i> Latihan <i>Dumbbell</i> | 49 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------------------------|----|
| 1. Data Penelitian | 67 |
| 2. Hasil SPSS versi 20 | 69 |
| 3. T – Tabel Statistik | 78 |
| 4. Program Latihan | 79 |
| 5. Daftar Hadir | 81 |
| 6. Dokumentasi..... | 82 |
| 7. Surat – Surat | 85 |

