

ABSTRAK

Julia Firman, Ivana. 2025. *Pengaruh Strength training Terhadap Kemampuan Pukulan Oi tsuki chudan pada Atlet Karate di Dojo SMA Negeri 6 Kerinci*. Skripsi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Boy Indrayana, S.Pd.,M.Pd (II) Yonifia Anjanika, S.Pd.,M.Pd

Kata kunci: *Streingth Training*, Kemampuan Pukulan Atlet.

Berdasarkan hasil pengamatan pada Atlet Karate di Dojo SMAN Kerinci belum terlihat secara jelas peningkatan salah satu komponen fisik tersebut, yaitu kemampuan pukulan, dimana dalam cabang olahraga karate sangatlah dibutuhkan karena pukulan adalah komponen yang harus dimiliki dalam cabang olahraga karate. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh strength training terhadap kemampuan pukulan oi tsuki chudan Atlet Karate di Dojo SMAN 6 Kerinci

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest-Postest Design. Sampel yang digunakan adalah Atlet Junior Karate yang berjumlah 20 orang diambil secara total sumpling

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh untuk tes awal dengan jumlah sampel 20 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 1305 dengan rata-rata nilai 60.25, dan standar deviasi 8.03, sedangkan varian 64.41. Untuk data tes akhir dengan jumlah sampel 20 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 1510, dengan rata-rata nilai 78,5 dan standar deviasi 9,30, sedangkan varian 86,58. Untuk uji normalitas $L_o < L_{tabel}$, maka data dari tes awal dan tes akhir memiliki distribusi data yang normal karena, untuk tes awal $L_o (0.1212) < L_{tabel} (0.190)$, tes akhir $L_o (0.1793) < L_{tabel} (0.190)$. Perbandingan harga antar t hitung dengan nilai presentil pada tabel distribusi t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 19$ diperoleh t hitung $(11,1048) > t$ tabel $(1,7291)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan pukulan atlet karate junior Kabupaten Sarolangun dengan t Hitung $> t$ Tabel.

Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh strength training terhadap kemampuan pukulan oi tsuki chudan Atlet Karate di Dojo SMAN 6 Kerinci.