

ABSTRAK

Ranti Rahayu

: Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap
Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Karate
FORKI Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan pukulan dan penampilan *karateka* saat latihan tidak mampu mencapai sasaran dan pukulan maupun tangkisan yang dilancarkan juga tidak mengarah dengan cepat dan tepat pada atlet Karate FORKI Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Karate FORKI Kota Solok. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Februari – 2 Maret 2020 .

Populasi penelitian adalah seluruh atlet Karate FORKI Kota Solok yang berjumlah 13 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik tertentu. jadi jumlah sampel sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot lengan adalah *two hand medicine ball push* yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot lengan. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Drop Push Up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet Karate FORKI Kota Solok dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,92 > 1,73$), dengan skor rata-rata *pre-test* (3,09) dan *post-test* (4,14).

Kata Kunci: *Drop Push Up*, Daya Ledak Otot Lengan