

**PERBEDAAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN ANTARA LATIHAN
CLAP PUSH-UP DENGAN LATIHAN *TWO ARMS PRESS* PADA KARATEKA KATA
INKANAS DOJO SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si) pada
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:
FITRI ARJUNAWATI
NIM.14386

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judaul Skripsi : Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Antara Latihan
Clap Push-up Dengan Latihan *Two Arms Press* Pada Karateka
Kata Inkanas Dojo Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang

Nama : Fitri Arjunawati
Nim/Bp : 14386
Prodi Studi : IKEOR
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2013

Disetujui,

Pembimbing I



Drs. Didin Tonidin. AIFO. M.Kes

NIP 19581018198003101

Pembimbing II



Drs. Apri Agus. M.Pd

NIP 19590431984031002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Didin Tonidin. AIFO. M.Kes

NIP 19581018198003101

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Antara Latihan *Clap Push-up* Dengan Latihan *Two Arms Press* Pada Karateka Kata Inkanas Dojo Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang

Nama : Fitri Arjunawati Br Panjaitan

Nim/Bp : 14386/2009

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2013

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

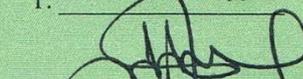
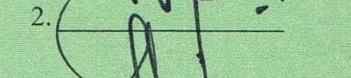
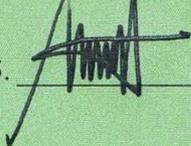
1. Ketua : Drs. Didin Tohidin, M.kes AIFO

2. Sekretaris : Drs. Apri Agus, M.Pd

3. Anggota : Drs. Abu Bakar

4. Anggota : Drs. Hanif Badri

5. Anggota : Anton Komaini. SSLM.Pd.

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 


ABSTRAK

FITRI ARJUNAWATI (2013): Perbedaan Kemampuan Daya ledak Otot Lengan Antara Latihan *Clap Push-up* Dengan Latihan *Two Arms Press* Pada Karateka Kata Inkanas Dojo Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang

Masalah dalam Penelitian ini, bahwa kemampuan karateka kata Inkanas masih kurang maksimalnya kemampuan memukul kedepan. Hal ini di duga disebabkan oleh rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan karateka kata Inkanas SMP 4 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan kemampuan daya ledak otot lengan antara Latihan *clap push-up* dengan latihan *two arms press* pada karateka kata Inkanas dojo Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat perbedaan hasil latihan *clap push-up* dengan latihan *two arms press* terhadap daya ledak otot lengan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka putra dan putri yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan total sampling, artinya dimana yang dijadikan sampel adalah seluruh karateka kata putra dan putri yang mengikuti latihan. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes *two hand medicine ball put* untuk melihat kemampuan daya ledak otot lengan. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali seminggu selama 6 minggu. Analisis dilakukan dengan uji-t.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh Latihan *clap push-up* Terhadap daya ledak otot lengan pada karateka kata Inkanas dojo Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. 2) Terdapat pengaruh latihan *two arms press* terhadap daya ledak otot lengan karateka kata Inkanas dojo Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. 3) latihan *two arms press* lebih baik terhadap peningkatan daya ledak otot lengan dari pada latihan *clap push-up*.

Kata Kunci: Latihan Clap Push-up, latihan Two Arms Press dan Daya Ledak Otot Lengan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihnya sehingga, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “perbedaan kemampuan daya ledak otot lengan antara latihan *clap push-up* dengan *two arms press* pada karateka kata Inkana dojo SMP N 4 Padang” kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes,AIFO. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi .
4. Bapak Drs. Didin Tohidin M.Kes,AIFO. Selaku pembimbing I dan Bapak Drs Apriagus, M.Pd. Selaku pembimbing II.
5. Bapak Anton Komaini. SSI.M.Pd. dan Bapak Drs.Hanif Badri, dan Bapak Drs. Abu Bakar Selaku dosen penguji.

6. Bapak/ Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, dan karateka di sekolah menengah pertama negeri 4 padang.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga Tuhan membalas semua bantuan, pembimbing, motivasi, dan waktu yang telah bapak/ibu/sdr/I sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang bapak/ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Olahraga Karate	9
2. Teknik Karate	12
3. Kondisi Fisik Dalam Olahraga Karate	14
4. Bentuk-Bentuk Latihan	15
a. Latihan Push-up	20
b. Latihan Two Arms Press	21
5. Daya Ledak	22
6. Daya Ledak Otot Lengan	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis	26

BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Desain Penelitian	28

C. Tempat dan Waktu Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Defenisi operasional	30
F. Jenis Data Dan Sumber data	32
G. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan.....	32
H. Prosedur penelitian	33
I. Instrumen Penelitian	34
J. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
1. Kelompok Latihan Push-up.....	39
2. Kelompok Latihan Two Arm Press.....	40
B. Analisis Data	43
1. Pengujian Persyaratan Analisis	43
2. Pengujian Hipotesis	45
C. Pembahasan.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	30
2. Jadwal Hari dan Jam Latihan	31
3. Daftar Nama-Nama Tenaga Pembantu dan Pengawas Penelitian.....	32
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Ledak otot lengan Kelompok A	37
5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot LenganKelompok A	39
6. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya ledak Otot LenganKelompok B	40
7. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan Kelompok B.....	41
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	43
9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	43
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1.....	44
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	45
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lambing Inkanas	12
2. Sikap Melakukan Gyaku Stuki (kihon).....	13
3. Sikap Melakukan Kata.....	14
4. Sikap Melakukan Komite.....	14
5. Clap Push-up.....	21
6. Two Arms Press.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	55
2. Data Kemampuan Awal Daya Ledak Otot Lengan	
Atlet Kata Karate Inkanas	68
3. Pembagian Kelompok Dengan Teknik Ordinally Maching Pairing	69
4. Data Kelompok Latihan Clap Push-up	70
5. Data Kelompok Latihan Two Arms Press	71
6. Uji Normalitas Pre Test Kelompok A.....	72
7. Uji Normalitas Pre Test Kelompok B	73
8. Uji Normalitas Post Test Kelompok A	74
9. Uji Normalitas Post Test Kelompok B	75
10. Uji Homogenitas Tes Awal.....	76
11. Uji Homogenitas Tes Akhir.....	77
12. Uji Hipotesis I.....	78
13. Uji Hipotesis II.....	79
14. Uji Hipotesis III.....	80
15. Dokumentasi Penelitian.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dan sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang sangat penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami banyak kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti dalam bidang industry, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Maka dari itu sangat perlu adanya pembinaan olahraga prestasi sebagai mana yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 1 (2007:16) tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa pembinaan olahraga adalah untuk prestasi. Menurut Syafruddin (2011:5) ”Pembinaan Olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Maksudnya adalah membina dan mengembangkan cabang-cabang olahraga yang di arahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, maupun tingkat internasional.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dan digemari oleh masyarakat dunia maupun di Indonesia adalah olahraga karate. Menurut Feri Kurniawan (Tampa tahun:121) “Olahraga karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut *tote* yang berarti tangan Cina”. Seperti yang kita lihat pada olahraga karate yang memiliki perkembangan yang sangat signifikan dari pertama olahraga ini dikenal sebagai olahraga bela diri hingga menjadi olahraga yang diperhitungkan di olahraga prestasi dunia. Dalam kejuaraan-kejuaraan dunia para karateka dapat mencetak prestasi ini membuktikan bahwa karate memang pantas untuk dikembangkan karena karate tidak hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga dapat dipergunakan sebagai penjaga diri sendiri pada saat-saat bahaya.

Di Indonesia olahraga karate mendapat dukungan besar dari masyarakat maupun pemerintah. Ini terbukti dari banyaknya terbentuk perguruan-perguruan karate yang ada diseluruh Indonesia dan juga telah dikenal pada kalangan sekolah-sekolah dimana olahraga ini dijadikan salah satu ekstrakurikuler. Olahraga ini diminati dari segala kalangan baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa karena karate bisa menjadi ajang prestasi dan juga sarana tempat mengembangkan bakat serta dapat menambah kepercayaan diri seseorang

Olahraga karate bukan hanya sebagai olahraga bela diri saja tetapi juga olahraga prestasi dan sebagai olahraga yang sangat mendidik bagi

para usia dini dan remaja. Sebagaimana diajarkan untuk saling menghormati menurut Bambang Muladi dan Aditya Wiratama (1996:13) mengatakan bahwa

“Hormat karate dilakukan pada saat mulai dan mengakhiri acara latihan. Pertama penghormatan diberikan kepada guru/pelatih, kepada benderah dan kepada sesama rekan-rekan berlatih. Hormat karate juga dilakukan sewaktu akan memulai gerakan kata maupun komite. Serta pada saat akan memulai pertandingan di gelanggang karate”.

Di dalam olahraga karate untuk berprestasi maka harus menguasai teknik-tektik karate. Menurut Apris Hamid (2007: 4) “teknik dalam karate dibagi dalam tiga aspek pokok diantaranya kihon, kata, komite”. Pada olahraga karate *kihon* merupakan latihan teknik dasar karate yang pertama kali diajarkan seperti tendangan menusuk (*mae geri*), pukulan lurus kedepan (*gyaku tzuki*). Teknik Kata Menurut Abdul Wahid (2007:75) “Kata adalah rangkaian beberapa *Kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu kedalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, atau filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standardisasi yang baku dalam penerapannya”. Komite yaitu latihan bertarung satu lawan satu atau dikatakan dengan sparing. Hal tersebut tidak terlepas dari latihan rutin dan terprogram, dimana pelatih harus memperhatikan setiap atlet yang dilatih mulai dari kondisi fisik atlet hingga teknik dan taktik.

Menurut Ahmad Said (2008:6) “Konponen fisik yang dominan dibutuhkan pada olahraga karate diantaranya kecepatan, kekuatan, daya ledak otot, kelincahan, kelentukan, ketepatan, keseimbangan, koordinasi”.

Daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen motorik yang sangat penting dalam olahraga karate. Menurut Apri Agus (2012:79) “pengupayaan daya ledak yang baik tidak hanya menekankan pada beban (kekuatan) akan tetapi juga pada kecepatan yang diperhatikan pada setiap aktifitas seperti melompat, memukul, melempar, dan gerakan eksplosif”.

Dari kedua kutipan diatas, jelas daya ledak otot mempengaruhi pukulan sehingga dibutuhkan pada gerakan karate sewaktu melakukan teknik kata atau rangkaian. Agar teknik pukulan tampak lebih indah maka dipengaruhi dengan adanya daya ledak otot lengan. Dengan adanya daya ledak otot lengan pada saat penampilan kata akan tampak keindahan kata didukung dengan adanya bunyian baju akan terdegar pada saat melakukan pukulan lurus kedepan (*gyaku tsuki*).

Pada waktu penampilan kata gerakan yang dominan dilakukan adalah *gyaku tsui*. Menurut Apris Hamid (2007:34) “*Gyaku tsuki* pukulan dimana tangga yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju”. *Gyaku tsuki* merupakan teknik dasar memukul lurus kedepan untuk itu salah satu organ tubuh yang banyak berperan adalah lengan. Maka diperlukan latihan kekuatan dan kecepatan untuk mencapai suatu teknik memukul yang baik dan pukulan memiliki daya ledak otot lengan. Bentuk latihan daya ledak otot lengan antara lain *clap push-up*, *two arm press*. Menurut As’adi Muhammad (2011:117) “manfaat *push-up* merupakan gerakan terbaik untuk melatih seluruh tubuh. Gerakan mencakup tubuh bagian atas seperti dada, lengan, otot *bisep* dan *trisep* bahu serta punggung”. *Push-up* yang

dapat melatih daya ledak otot lengan adalah suatu jenis push-up yang dilakukan dengan adanya tepukan agar dapat melatih kekuatan dan kecepatan otot lengan dengan menggunakan beban tubuh sendiri. Bentuk latihan daya ledak otot lengan yang berikutnya adalah *two arms press*. Menurut Apri Agus (2009:93) "beban diangkat ke atas setinggi dada sehingga kedua lengan lurus. Latihan bertujuan untuk menguatkan otot lengan, bahu dan pundak". Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa latihan *two arms press* adalah latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot lengan, bahu, dan pundak dengan menggunakan beban barbel dilakukan dengan gerakan-gerakan cepat.

Salah satu dojo Inkanas yang ada di kota padang yang merupakan salah satu dojo Inkanas SMP Negeri 4 Padang. Berdiri pada bulan juli tahun 2006 yang bertujuan berdirinya dojo ini adalah untuk menjadi wadah menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka terhadap olahraga bela diri karate dan juga karena salah satu guru olahraga merupakan pelatih karate yang bernama senpai Rusdi. Anggota karate yang terdiri mulai dari tingkat SD dan juga SMP. Di dojo ini terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan misal lapangan, *hand protektor*, *foot protekto*, *body protektor*.

Prestasi yang pernah diraih oleh dojo Inkanas SMP Negeri 4 Padang adalah kejuaraan Inkanas tahun 2010, Porki tahun 2011, tahun 2011 tingkat SMP, terakhir prestasi yang diraih adalah tahun 2012 O2SN.

Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot lengan maka tidak terlepas dari latihan rutin dan terprogram. Hal ini perlu dilakukan latihan bagi karateka kata Inkanas untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot lengan. Dinama pada waktu melakukan pukulan lurus kedepan (gyaku tsuki) sering sekali pukulan tersebut tidak memiliki kekuatan dan tidak ada daya ledak sehingga pukulan melayang dan tidak tepat sasaran. Latihan yang dilakukan adalah latihan clap *push-up* dan latihan *two arms press*. Diharapkan dengan latihan ini maka daya ledak otot lengan karateka Inkanas bisa meningkat sehingga kemampuan pukulan mereka juga bisa lebih baik lagi.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang dalam supaya dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan diatas sejauh mana Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Antara Latihan *clap Push-up* Dengan *Two Arms Press* Pada Karateka Kata Dojo Inkanas Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pengaruh kemampuan kondisi fisik yang rendah terhadap penampilan karateka kata.
2. Pengaruh kemampuan Daya ledak otot lengan terhadap penampilan karateka kata.

3. Latihan *clap push-up* mempengaruhi kemampuan daya ledak otot lengan.
4. Latihan *two arms press* mempengaruhi kemampuan daya ledak otot lengan.
5. Latihan *clap push-up* dengan *two arms press* mempengaruhi kemampuan daya ledak otot lengan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan keterbatasan waktu, dana keahlian yang penulis miliki, maka dalam penelitian ini penulis hanya melihat Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Antara Latihan *clap Push-up* Dengan Latihan *Two Arms Press* Pada Karateka Kata Dojo Inkanas Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Antara Latihan *clap Push-up* Dengan *Two Arms Press* Pada Karateka Kata Dojo Inkanas Sekolah Menegah Pertama Negeri 4 Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan latihan *clap push-up* terhadap daya ledak otot lengan karateka kata dojo Inkanas SMP N 4 Padang.
2. Untuk mengetahui kemampuan latihan *two arms press* terhadap daya ledak otot lengan karateka kata inkanas Dojo SMP N 4 Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan latihan *clap push-up* dengan latihan *two arms press* terhadap daya ledak otot lengan karateka kata Dojo inkanas SMP N 4 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi setiap pelatih *dojo* dalam memilih metode latihan untuk membentuk gerakan dasar olahraga *karate* pada dojo inkanas SMP N 4 Padang dan daerah-daerah lainnya.
2. Menambah bahan referensi karya ilmiah bagi mahasiswa tentang latihan daya ledak otot lengan.
3. Penulis sebagai salah satu persyaratan dan kelengkapan tugas untuk penyelesaian pendidikan strata satu jurusan kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
4. Sebagai bahan mewujudkan dan pembuka wacana untuk penelitian-penelitian berikutnya.