

**PENGARUH METODE *WEIGHT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**DAVID PRATAMA
2010 / 56145**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKIPSI

**PENGARUH METODE *WEIGHT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN**

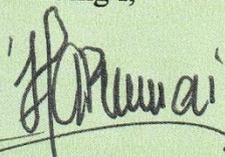
(Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang)

Nama : David Pratama
NIM/BP : 56145/2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

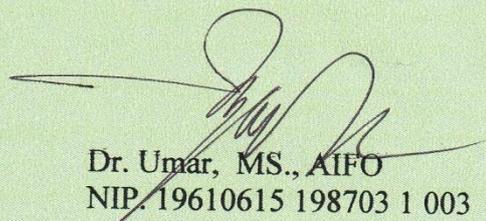
Disetujui oleh

Pembimbing I,



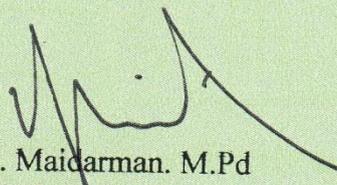
Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Pembimbing II,



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman. M.Pd
NIP : 19600507 298503 1 004

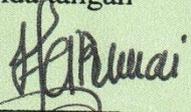
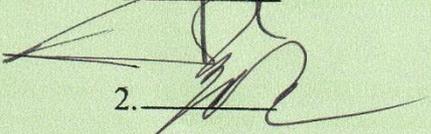
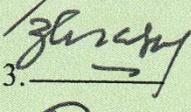
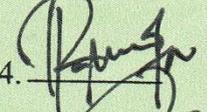
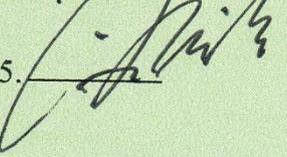
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Jurusan Kepeleatihan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode *Weight Training* Terhadap Peningkatan
Daya Ledak Otot Lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet
Karate SMK Taruna Padang)
Nama : David Pratama
NIM/BP : 56145/2010
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim penguji

- | | Nama | Tanda tangan |
|---------------|----------------------------|---|
| 1. Ketua | : Drs. John Arwandi, M.Pd |  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Umar, MS., AIFO |  |
| 3. Anggota | : Drs. Masrun, MS, AIFO |  |
| 4. Anggota | : Roma Irawan, S.Pd., M.Pd |  |
| 5. Anggota | : Drs. Hermanzoni, M.Pd |  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, Juli 2014
Yang menyatakan



David Pratama

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada jalan keluarnya (kemudahan). Maka apabila telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.
(Q.S. Alam Nasyrah :6-8)

*“Jangan pernah membuang-buang waktumu
Karena hidupmu dapat berakhir setiap saat.
Hiduplah seperti kamu akan mati besok,
Tetapi bermimpilah seperti kamu akan hidup selamanya”.*
(Lagu Kris allen : live like we're dying)

Ya Allah... Ya robbi...

*Hari ini secercah harapan telah ku raih
Secuil kemenangan telah kugapai
Terima kasih Tuhan telah menganugerahkan hamba kesempatan tuk
Membahagiakan orang-orang yang aku cintai
Namun, esok dan lusa hamba masih Mengharap cinta & ridhoMu*

Ya Allah...

*Tiada kekuatan yang ada pada diri ini melainkan dariMu
Tiada ketegaran di dasar hati ini melainkan karenaMu
Dan tiada kekuasaan yang ada pada jiwa ini melainkan bagian dari milikMu*

*ya allah.. sujud syukur hamba persembahkan kepadamu,
karena engkaulah sehingga kesuksesan ini dapat hamba raih
hamba mampu menyelesaikan skripsi ini dengan keterbatasan hamba
dan hamba yakin ya allah..
kesuksesan yang lebih besar lagi, Telah engkau sediakan untuk hamba. amin...
ku persembahkan setetes kesuksesan ini
sebagai wujud bakti dan cintaku
teruntuk orang-orang yang teramat berarti dalam hidupku*

Mama ku tercinta (Martida)

*Ma, makasih atas pengorbanan, nasehat dan tetesan air mata disela do'a mama.
David bersyukur memiliki mama yang kuat menghadapi hidup ini. Tak terhitung perjuangan mama sehingga David bisa seperti ini, meskipun semuanya terasa berat, akhirnya Alhamdulillah david telah menyelesaikan studi ini, Tak terbalas jasa mama, meskipun nyawa david sekalipun tak kan mampu menebusnya. Rasa syukur dan terima kasih selalu David agungkan tuk mama q tersayang. Namun itu belum bisa menandingi semua pengorbanan yang telah mama berikan.
Belum banyak yg bisa david persembahkan untuk mama hanya do'a & bakti selalu David hadiahkan tuk mama. I love U mama.*

Papa ku tersayang (Thamrin)

Papa walaupun jauh dari kami.

Hal itu tidak mengurangi sedikitpun rasa sayang & terima kasih dari anak mu ini.

Izinkan lah david persembahkan tulisan kecil ini

Mudah2an bisa menghadirkan senyum dihati papa melepaskan sedikit kepenatan hidup dan mengukir kebahagiaan dihati papa.. pa, makasih atas pengorbanannya. david tak kuasa melihat perjuangan ayah yang begitu berat tuk pendidikan anak mu ini. Maafkan david yg selalu menyusahkan papa & membuat papa berfikir kuat bagaimana menaklukkan hidup yang keras ini. papa, ketahuilah david sangat sayang papa dan selalu ingin membuat papa bangga. I Love U Papa.

Mama dan papa lah yang menjadi motivasi david untuk bersungguh-sungguh dalam perkuliahan sampai akhirnya david mendapatkan gelar sarjana.

Buat adek ku Poppy Pratiwi makasih udah jadi adik yang pengertian, truz berjuang melawan gelombang hidup. Sekolah nya yg rajin ya.. dapat nilai tinggi dan masuk keperguruan tinggi dan mudah-mudahan cepat menyusul abang untuk jadi sarjana dan mengapai cita-cita mu dan bahagiakan Mama Papa, Semangat y poppy.

Teruntuk semuanya adang Eli, Makakak, Pak angah, Mak etek, Edi, Etek dan seluruh keluarga david yang tidak bisa di sebutkan satu persatu,, (makasih banyak atas bimbingan dan perhatiannya, semoga Allah membalas kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda. Amin!)

To my friend 10: (Masrul, Pebri, Dipa semua nya deh makasih atas semua bantuannya.. semangat ya kawan.. lekas menyusul ayo semangat kawan..)

Buat rekan2 seperjuangan Danang, Edri, Andika Masda, Gaek, Hendrik, (akhirnya kita wisuda bareng kawann...) terima kasih atas kebersamaan yang pernah ada, serta semoga cita2 kita tercapai..amin

Seluruh anggota Kos parkit ujung, bg Edo (alah mah bg wisuda Lah lai)

Wil danu, (ko cieklai wisuda lah lai..ba a dulu lo urang rumah, bg edo knai lo mah..)

Uda fatur, senior Ari PJ, (jan di ambiaak pusiang bg hahahah)

Dadang, (rajin2 kuliah) Acha, (jan masuak ati bana bacewek diak, kuliah dulu hahah),

Paiz (wisuda lah lai IT kajaan lah lai..) senior seperjuangan

bg Vicky (saba pabanyak bg... kan lah wisuda jo nyo.. hahahah)

ketua, bg ijam, siboy, riski Bg sugeng, ghioo, bg Inyia jobg doli

terimakasih atas kekompakannya dan kebersamaan meskipun kami

tinggal disini baru berapa bulan tetapi sudah menerima kami seperti keluarga

semoga keharmonisan sesama tetap terjaga amin,,,ampiang lupo lai a untuk ibuk jo

apak kos,, uni ria jo bg son,, (maaf kalau ado salah uni jo abng)

Dan semua orang-orang yang pernah mengisi hidup ku. Dan untuk satu nama yang special sayank ku Witria Hardianti yang telah mengisi hati q dan menemani sampai saat ini, memberikan semangat dan dorongannya, motivasi dan semua yang alah ndut berikan untuak abang

*Makasih ya ndutt atas kebersamaannya, (maafkan abng yang acoK berang hehehe...) dan banyak berbuat salah... cepat wisuda ya ndut... semangat terus ya sayank,.. dan mencapai masa depan yang kita inginkan
Setitik kasih membuat qta sayang, Seucap kata membuat qta percaya, Setitik luka membuat qta kecewa, Tapi selamanya Akan Bermakn@..*

Salam hormat,



David Pratama

ABSTRAK

David Pratama (2014) : Pengaruh Metode *Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang)

Rendahnya kondisi daya ledak otot lengan atlet karate SMK Taruna Padang merupakan masalah utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan eksperimen. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi eksperimen*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *weight training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan atlet karate SMK Taruna Padang.

Populasi penelitian ini adalah atlet karate SMK Taruna Padang, yang berjumlah sebanyak 34 orang putra dan 17 orang putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, sehingga di peroleh sampel sebanyak 18 orang putra. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot lengan atlet dengan menggunakan instrumen *Two Hand Medicine Ball Push Test*. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis yang dilakukan di peroleh nilai t_{hit} 7,52 sedangkan t_{tab} adalah 1,74. Dengan demikian $t_{hit} > t_{tab}$. Maka hipotesis yang diajukan diterima kebenaran data dengan signifikan dengan taraf $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *Weight Training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang), dengan $t_{hit} = 7,52 > t_{tab} = 1,74$

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode *Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan (Studi Eksperimen Pada Atlte Karate SMK Taruna Padang)**”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sjana Pendidikan Pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof . Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. John Arwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, yaitu Drs. Masrun, MS, AIFO, Roma Irawan, SPd. M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Papa anda Thamrin dan Mama anda Martida yang tercinta dan adik serta keluarga besar peneliti, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan tahun 2010 khususnya Jurusan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan kepada peneliti.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih belum Sempurna, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak. Mudah-mudahan Skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidatnyat pada kita semua. Amin Ya Robal Alamin....

Padang, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	39
C. Hipotesis	40

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan waktu penelitian	41
C. Populasi dan sampel	42
D. Definisi Operasional.....	43
E. Jenis dan sumber data	44
F. Alat dan teknik pengumpul data	44
G. Teknik analisis data.....	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian hipotesis	51
D. Pembahasan	51
E. Keterbatasan penelitian	54

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	42
Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> daya ledak otot lengan	47
Tabel 3. Rangkuman uji normalitas sebaran data.....	49
Tabel 4. Rangkuman uji homogenitas data	50
Tabel 5. Rangkuman hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Beban latihan dalam Olahraga	30
Gambar 2. Bagan Kerangka Konseptual	40
Gambar 3. <i>Two Hand Medicine Ball Push Test</i>	46
Gambar 4. Histogram hasil <i>Pre Test dan Post Test</i> daya ledak otot lengan .	48
Gambar 5. Atlet karate SMK TarunaPadang	86
Gambar 6. <i>Tes two hand medicine ball-put.</i>	86
Gambar 7. Latihan <i>Bench Press</i>	87
Gambar 8. Latihan <i>Push Up</i>	87
Gambar 9. Pengarahan sebelum latihan	88
Gambar 10. Pemanasan menjelang latihan	88
Gambar 11. Instrumen Penelitian	89

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	: Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate SMK Taruna Padang Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate SMK Taruna Padang	60
Lampiran 2	: Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate SMK Taruna Padang. Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate SMK Taruna Padang	62
Lampiran 3	: Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	64
Lampiran 4	: Analisi Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 5	: Analsisi uji beda mean (Uji t)	66
Lampiran 6	: Program Latihan.....	68
Lampiran 7	: Dokumentasi	86
Lampiran 8	: Surat Penelitian Dari FIK UNP.....	90
Lampiran 9	: Surat Peneltian Dari Dinas Pendidikan Kota Padang	91
Lampiran 10	: Surat Keterangan Atlet Karate SMK Taruna	92
Lampiran 11	: Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian	93
Lampiran 12	: Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya.

Hal ini sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II, Pasal 4, tahun 2005: 6 yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas yang sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia hendaknya memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, juga untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang berasal dari Jepang. Olahraga karate masuk pertama kali ke Indonesia tahun 1942 yaitu tepatnya pada saat penjajahan Jepang. Setelah itu perkembangan olahraga karate di Indonesia sangat mengembirakan. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan *dojo-dojo* serta kejuaraan-kejuaraan karate baik bersifat daerah, nasional dan internasional.

Perkembangan olahraga karate ini tidak terlepas dari putra putri Indonesia yang telah pulang dari Jepang dalam rangka penyelesaian studi mereka. Salah seorang yang berhasil menyelesaikan studinya di Jepang dan juga dapat pendidikan karate adalah Drs. Baud Adikusumo, setibanya dari Jepang beliau mengajarkan karate kepada peminat karate di Indonesia. Karena begitu banyak peminat olahraga ini, maka pada tahun 1964 Drs. Baud Adikosumo mendirikan salah satu pekumpulan karate di Indonesia. Kemudian pada tahun 1972 atas prakarsa beberapa pembina karate antara lain Wirono dan Wijono Suyono, di bentuklah wadah baru yang diberi nama FORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia). Beranggotakan pengurus-pengurus karate. FORKI yang di bentuk pada tahun 1972 itu berjalan dengan baik dan hingga pada saat ini sudah mencapai 25 perguruan karate yang terbesar di Indonesia. Salah satu diantaranya perguruan LEMKARI (Lembaga Karate Indonesia).

Perkembangan olahraga karate yang cukup mengembirakan ini perlu ditindak lanjuti kearah pembinaan yang baik, agar prestasi yang baik bisa

diperoleh yang nantinya bisa bermuara terhadap pengharuman nama bangsa dan Negara di dunia internasional.

Para karateka untuk bisa berprestasi dengan baik, komponen prestasi yang harus dikuasai dengan baik adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen akan saling terkait satu sama lain. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (1996:29) yaitu “Prestasi olahraga ditentukan oleh fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (*psikis*). Keempat faktor ini akan saling berpengaruh satu sama lainnya”.

Kemampuan atlet untuk melakukan teknik pukulan haruslah seiring, antara pukulan yang dilancarkan kedepan dengan arahan tepat pada sasaran. Untuk melatih hal tersebut haruslah dimulai dari kemampuan atlet untuk melakukan pukulan yang tepat pada sasaran yang diinginkan dan setelah itu baru dilanjutkan dengan latihan yang benar. Teknik pukulan sangat berguna sekali dilakukan untuk membuat efek pukulan yang besar pada target atau idealnya sebuah pukulan sangat besar dan kuat dampaknya terhadap lawan. Agar mendapatkan hasil yang baik dalam pertandingan atlet beladiri karate harus bisa dan mampu mempergunakan pukulan dalam berbagai arah. Pukulan sangat bermanfaat dalam penyerangan, membalas serangan yang intinya untuk mendapatkan poin jika pukulan dilakukan dengan benar dan tepat.

Dalam teknik pukulan terdapat faktor dominan yang mempengaruhi yaitu daya ledak otot lengan. Semakin bagus daya ledak otot lengan semakin kuat dan cepat juga pukulan yang dilancarkan. Daya ledak otot lengan adalah

kemampuan seseorang mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot lengan dalam suatu gerakan yang cepat dalam melakukan aktivitas olahraga.

Setiap nomor pertandingan dalam karate sangat di perlukan kondisi fisik yang prima, pentingnya kondisi fisik bagi karateka saat bertanding baik secara teoritis maupun secara empiris yang tidak dapat disangkal lagi.

Seiring dengan ini tingkat kesehatan atlet dan tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi atlet dalam melontarkan pukulan yang baik, karena apabila seorang atlet tersebut tidak bugar maka pukulan yang di lontarkan tidak akan baik dan optimal dan bisa berakibat negatif terhadap atlet itu sendiri.

Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang sangat perlu bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal sulit terwujud. Karate adalah dengan gerakan kompleks, maka dibutuhkan berapa komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh seorang karateka baik saat latihan maupun bertanding.

(<http://analiskondisifisikolahragakarate.blogspot.com>) adalah antara lain:

1. Kekuatan (*stenght*)

Kemampuan dalam mempergunakan otot dalam menerima beban sewaktu bekerja.

2. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

3. Kelincahan (*agility*)

Kemampuan seseorang mengubah posisi dari area sesuatu.

4. Daya tahan (*endurance*)

Kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.

5. Kelentukan (*flexibility*)

Efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

6. Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berada dalam kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

7. Ketepatan (*accuracy*)

Kemampuan-kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

8. Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan lewat indera.

Gerakan karate seperti memukul, menendang, dan menangkis didominasi oleh gerakan lengan pada saat memukul dan menangkis dan juga tungkai pada saat menendang, dimana anggota tubuh yang lain berperan sebagai pendukung gerakan.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik dan latihan di atas, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan latihan merupakan

unsur penting dalam beladiri karate. Diantaranya unsur kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot lengan, bagi kita bahwa untuk meraih prestasi yang baik dalam olah olahraga karate maka pelatihan harus memperhatikan faktor fisik, teknik, taktik dan mental para karateka itu sendiri.

Bertolak dari uraian diatas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, kurangnya daya ledak otot lengan atlet karate SMK Taruna Padang sehingga dalam melontarkan pukulan kurang optimal dapat dilihat pada saat melaksanakan latihan dan *Sparing Partner* pukulan yang dilontarkan mudah ditangkis oleh lawan dan tidak mendapatkan point sehingga berakibat negatif kepada atlet itu sendiri. Dalam beladiri karate unsur daya ledak otot lengan sangat mempengaruhi teknik pukulan atlet karate SMK Taruna Padang. Semakin bagus daya ledak otot lengan semakin kuat dan cepat juga pukulan yang dilancarkan. Selain itu bentuk latihan dalam melakukan teknik pukulan ini juga sangat penting karena latihan merupakan cara penyempurnaan gerakan dalam teknik pukulan. Jadi, daya ledak otot lengan sangat berhubungan dengan latihan dalam melakukan teknik pukulan pada pertandingan karate. Sangat banyak metode Weight Training yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan seperti *Pull Up, Chin Up, Dumbbell Rows, Triceps Dips, Barbell Shoulder Press* dan masih banyak yang lainnya. Namun disini yang lebih menarik dan Diduga bentuk latihan yang lebih berpengaruh terhadap daya ledak otot lengan seperti *Push-Up* dan *Bench Press*. Metoda latihan *Push-up* adalah beban dari diri sendiri salah satu cara untuk membesarkan otot-otot lengan, tangan. Suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot *bisep* maupun *trisep*. dan latihan beban

menggunakan *Bench Press* adalah latihan tubuh bagian atas, latihan ini berfokus pada pengembangan dari otot *pectoralis* utama otot pendukung lainnya termasuk *deltoïd anterior* dan *Trisepts*. Oleh sebab itu maka peneliti sangat tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metoda weight training terhadap peningkatan daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi pokok masalah adalah rendahnya daya ledak otot lengan, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Tingkat kekuatan otot lengan bisa mempengaruhi daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).
2. Tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani sangat mempengaruhi daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).
3. Latihan yang baik dan teratur bisa mempengaruhi daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).
4. Intensitas latihan yang tidak tepat dapat mempengaruhi daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).
5. Metode *Weight training* dapat meningkatkan daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersama. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada "Pengaruh Metode *Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).

D. Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh metode *Weight training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang)?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode *Weight training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate SMK Taruna Padang).

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih dan pengurus karate untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga karate.
3. Atlet sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan dalam teknik beladiri karate.
4. Mahasiswa untuk menambah wawasan tentang olahraga karate
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga karate.
6. Perpustakaan sebagai bahan bacaan dan informasi mahasiswa Universitas Negeri Padang, Khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.