

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN BENCH PRESS
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN ATLET UK KARATE UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh
FELLA MAIFITRI
NIM. 00847

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

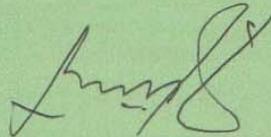
PERSETUJUAN PEMBIMBING**SKRIPSI****PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN BENCH PRESS
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN ATLET UK KARATE UNP**

Nama : Fella Maifitri
NIM : 00847
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

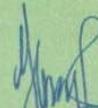
Disetujui oleh:

Pembimbing 1



Drs. Deswandi, M. Kes AIFO
NIP. 196207021987031002

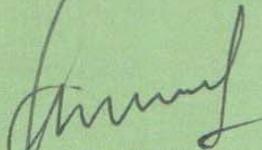
Pembimbing 2



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 196202061986021002

Menyetujui,

Ketua Jurusan PO



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap
Daya Ledak Otot Lengan Atlet UK Karate UNP.

Nama : Fella Maifitri

Nim/Bp : 00847 / 2008

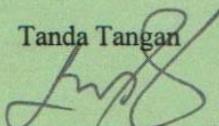
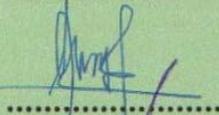
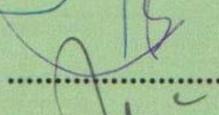
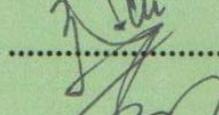
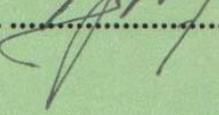
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, M.S	2. 
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Ediswal, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd	5. 

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet UK Karate UNP.

OLEH : Fella Maifitri

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya daya ledak otot lengan atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan teknik dasar pukulan yang kurang bagus dan tidak maksimal. Dan salah satu upaya untuk meningkatkan daya ledak otot lengan yang benar adalah dengan pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet UK karate UNP.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Bentuk latihan beban memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak otot lengan atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang, 2) Latihan Beban Menggunakan Bench Press memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot lengan atlet Unit Kegiatan karate Universitas Negeri Padang, terbukti dengan $t_{hitung}(6,4151) > t_{tabel}(2,145)$ pada $\alpha=0,05$.

Kata kunci : Latihan beban menggunakan bench press dan daya ledak otot lengan

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet UK Karate UNP”.

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Deswandi, M.Kes AIFO dan Drs. Yaslindo M.S, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahannya yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Ediswal, M.Pd dan Nurul Iksan, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih UK Karate UNP, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada Ayahanda Sartoni tercinta dan Ibunda tersayang Ermita yang telah memberikan dorongan dan semangat baik secara moril maupun materil serta do'a sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namanya, penulis juga mengucapkan terimakasih telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya kata penulis do'akan semoga semua amal dan ilmu yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin....Amin....Ya Rabbal Alamin.....

Padang, Mai 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Karate.....	8
2. Daya Ledak Otot Lengan.....	10
3. Latihan Beban Menggunakan Bench Press	15
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Jenis dan Sumber Data.....	26
D. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	26

1. Pengumpulan Data	26
2. Instrumen Penelitian	27
3. Kriteria Penilaian	28
E. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data.....	30
1. Pree Test.....	30
2. Pos Test.....	32
B. Uji Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilliefors	33
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan	34
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan.....	15
2. Kerangka Konseptual.....	24
3. <i>Two Hand Medicine Ball Putt Test</i>	28
4. Histogram Hasil Tes Awal.....	31
5. Histogram Hasil Tes Akhir.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Norma <i>Two Hand Medicine Ball Putt Test</i>	28
3. Data Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>).....	30
4. Data Hasil Tes Akhir (<i>Pos Test</i>).....	32
5. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilifors.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Mentah Penelitian Sebelum (<i>Pree Test</i>).....	42
2. Rekap Data Mentah Penelitian Sesudah (<i>Pos Test</i>).....	43
3. Uji Normalitas <i>Pree Test</i>	44
4. Uji Normalitas <i>Pos Test</i>	45
5. Uji Koefisien Beda.....	46
6. Tabel Luas Standar Normal.....	48
7. Tabel Uji Lilliefors.....	49
8. Tabel Nilai Distribusi F.....	50
9. Tabel Nilai Distribusi T.....	52
10. Surat Permohonan Penelitian Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	53
11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	54
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari UK karate.....	55
13. Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang.....	56
14. Dokumen Penelitian.....	57
15. Program Latihan Bench Press.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan salah satu olahraga yang besar manfaatnya. Apabila seseorang melakukan karate, maka seluruh tubuhnya selalu bergerak aktif baik tangan maupun kakinya, sehingga kesegaran jasmani pelakunya dapat meningkat. Akibat dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), pada masa sekarang ini karate bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak disukai oleh masyarakat untuk berbagai tujuan contohnya beladiri, kesegaran jasmani dan untuk prestasi.

Selain itu, juga banyak didirikan perkumpulan karate seperti organisasi, klub dan kelompok karate yang dibina serta diorganisir oleh Pengurus Propinsi Federasi Olahraga Karate Indonesia (PENGPROV FORKI). PENGPROV FORKI inilah yang membuat program pertandingan setiap tahunnya. Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Peraturan Pemerintah tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 5 menyatakan bahwa :

Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat mengembangkan:

- a. Perkumpulan olahraga
- b. Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan
- c. Sentra pembinaan olahraga prestasi
- d. Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan
- e. Prasarana dan sarana olahraga prestasi

- f. Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga
- g. Sistem informasi keolahragaan, dan
- h. Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Universitas Negeri Padang merupakan satu-satunya pusat pendidikan di Sumatera Barat yang memiliki pusat tenaga kependidikan olahraga dan pengembangan bakat olahraga, tepatnya pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) yang bertanggung jawab terhadap pembangunan dalam bidang olahraga. Mengenai hal tersebut FIK UNP memiliki tujuan seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman Akademik Universitas Negeri Padang (FIK, 2008:43)

“Menghasilkan lulusan yang mempunyai kepedulian akan maju mundurnya prestasi olahraga baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional, serta menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan yang profesional dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur”.

Kemudian pembinaan karate dilakukan pembinaannya melalui unit kegiatan olahraga (UKO) mahasiswa yang merupakan pusat kegiatan olahraga dari mahasiswa UNP. Pembinaan prestasi terhadap karate diarahkan kepada tim UK karate yang terdiri dari mahasiswa UNP yang masih aktif dalam perkuliahan terdaftar tahun 2007-2012. Rata-rata mereka telah memiliki kemampuan standar sebagai atlet karate, karena merupakan mantan atlet Pekan Olahraga Daerah (PORDA).

Dalam peningkatan prestasi karate yang merupakan cabang olahraga yang sangat rumit dan kompleks, ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu ; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2011:54) yaitu, ”Prestasi olahraga

dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang dimaksud di atas harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi. (Syafuruddin, 2011:54).

Sesuai dengan pendapat Arsil (2008:7) mengatakan bahwa tujuan pembinaan kondisi fisik adalah, ”Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina”. Komponen kondisi fisik itu sendiri dapat ditinjau dari konsep muskular meliputi daya tahan (Endurance), kekuatan (Strength), daya ledak (Power), kecepatan (Velocity/ Speed), kelenturan (Flexibility), kelincahan (Agility), keseimbangan (Balance), dan koordinasi (Coordination). Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penguasaan teknik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Seperti beladiri lainnya karate juga mempunyai suatu teknik pukulan, yaitu pukulan yang dilancarkan kedepan dengan ditumbukkan kepada sasaran (Apris Hamid, 2007:33). Oleh sebab itu, seorang atlet karate harus menguasai teknik pukulan secara baik karena teknik pukulan merupakan teknik dasar dalam menyusun serangan sebelum terjadinya kesempatan untuk mendapatkan poin.

Kemampuan atlet untuk melakukan teknik pukulan haruslah konsisten antara pukulan yang dilancarkan kedepan dengan ditumbukkan kepada sasaran. Untuk melatih hal tersebut, kondisi fisik daya ledak otot lengan sangat berperan penting dalam latihan teknik pukulan ini karena selain teknik pukulan yang kuat, juga diperlukan kecepatan dalam melakukan teknik tersebut. Kondisi fisik daya ledak otot lengan ini dituangkan dalam suatu bentuk latihan agar teknik pukulan menjadi bagus dan maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa daya ledak otot lengan merupakan faktor dominan yang mempengaruhi teknik pukulan, serta bentuk latihan adalah sarana penyempurnaan daya ledak otot lengan tersebut. Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot lengan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan pemantauan peneliti yang juga pernah menjadi atlet UK karate UNP, dan dibenarkan oleh Septri, S.Si selaku asisten dosen FIK UNP dan sebagai pelatih UK karate UNP menyatakan bahwa, “Daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP kurang bagus dan tidak maksimal”. Hal ini dapat dilihat dari setiap latihan yang diikuti atlet UK karate UNP, daya ledak otot lengan teknik pukulan yang dilakukan kurang mempunyai kekuatan dan kurang cepat. Sedangkan dalam karate, daya ledak otot lengan sangat diperlukan dalam teknik pukulan.

Memang perkembangan prestasi atlet UK karate UNP sudah bagus, tetapi dari segi kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet masih kurang bagus sehingga teknik pukulan kurang maksimal. Ini diduga karena bentuk latihan

atlet yang monoton atau latihan yang hanya dilakukan dalam satu bentuk latihan saja, sehingga atlet UK karate UNP menjadi bosan / jenuh. Oleh sebab itu apabila terus dibiarkan, maka prestasi yang ditorehkan oleh atlet UK karate UNP akan semakin menurun dan susah untuk bersaing ditingkat yang lebih tinggi.

Bertolak dari uraian di atas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam karate unsur daya ledak otot lengan mempengaruhi teknik pukulan atlet UK karate UNP. Semakin bagus daya ledak otot lengan, semakin kuat dan cepat juga teknik pukulan yang dilancarkan. Selain itu bentuk latihan juga sangat penting, karena latihan merupakan cara penyempurnaan daya ledak otot lengan teknik pukulan.

Jadi peneliti ingin mencoba membuat suatu bentuk latihan yang berbeda, dan beranggapan bahwa daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP akan meningkat dengan bentuk latihan tersebut. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan Bench Press terhadap daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan judul di atas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut,

1. Daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP.
2. Teknik atlet UK karate UNP.
3. Taktik atlet UK karate UNP.
4. Mental atlet UK karate UNP.

5. Latihan beban menggunakan Bench Press atlet UK karate UNP.

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 Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet UK Karate UNP.

D. Perumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh latihan beban menggunakan Bench Press terhadap daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui berapa tes awal (Pre Test) daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP.
2. Untuk mengetahui berapa tes akhir (Pos Test) daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan Bench Press terhadap daya ledak otot lengan atlet UK karate UNP.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan guru-guru olahraga yang akan mengajarkan beladiri karate.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan dan bagi para pelatih.
5. Sebagai pengembangan ilmu penelitian selanjutnya.