

**NPENGARUH *WEIGHT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
LEDAK OTOT LENGAN**

*(Studi eksperimen pada atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri
Padang)*

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata 1 (S1)**



Oleh

**DWIPA APRISANDY
15086019/ 2015**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan (Studi eksperimen pada atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang)

Nama : Dwipa Aprisandy

NIM : 15086019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui :

Pembimbing

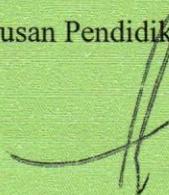


Drs. Kibadra ,M.Pd

NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 196112301988031001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang

Judul : Pengaruh *Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya
Ledak Otot Lengan (Studi eksperimen pada atlet karate
Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang)

Nama : Dwipa Aprisandy

NIM : 15086019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Kibadra, M.Pd

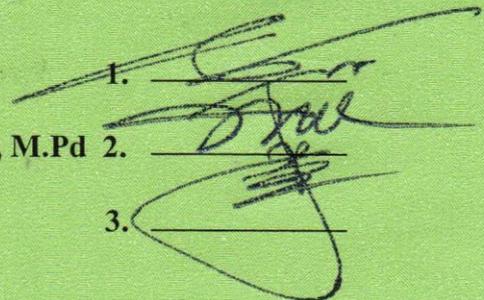
1.

2. Sekretaris : Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd

2.

3. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh *Weight Training Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan*” adalah asli hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



Dwipa aprisandy
NIM 15086019/2015

ABSTRAK

Dwipa Aprisandy (2019) : Pengaruh *Weight Training* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. (Studi Eksperiment Pada Atlet Karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang).

Penelitian ini berlandaskan pada kenyataan mengenai rendahnya kemampuan memukul atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperiment semu dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Weight Training* menggunakan *Bench Press* terhadap daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2019 di Gedung Labor FIK tepatnya di aula karate dan Fitnes Centre. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang berjumlah 30 orang dimana sebanyak 22 orang atlet putra dan 8 orang atlet putri yang berusia 18-25 tahun dan sampel diambil berdasarkan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 15 orang atlet putra dan putri yang berumur 18-20 atau *Under 21*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *Two Hand Medicine Ball Push*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *t-test*.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah: 1) diperoleh rata-rata (2.96) menjadi (3.48), artinya penerapan *Weight Training* dengan bentuk latihan beban menggunakan bench press dapat meningkatkan daya ledak otot lengan ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (5,1376) > t_{tabel} (1.753)$, artinya penerapan *Weight Training* menggunakan *Bench Press* dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Unverisitas Negeri Padang, dimana menunjukkan hasil yang baik.

Kata kunci : *Weight Training*, Daya Ledak, Otot Lengan

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Weight Training* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. (Studi Eksperiment Pada Atlet Karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang). Kemudian selawat dan salam kepada nabi Muhammad SAW.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Pd selaku Katua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Kibadra, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberika bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, ibu Dra. Pitnawati, M.Pd selaku dosen penguji.

5. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan..
6. Para atlet Karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah bersedia sebagai sampel.
7. Rekan-rekan Pendidikan Olahraga 2015 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Karate.....	8
2. <i>Weight Training</i>	15
3. Latihan Beban <i>Bench Press</i>	21
4. Daya Ledak Otot Lengan	25
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan sampel.....	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Jenis Dan Sumber Data	38
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	42
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Pengajuan Hipotesis	45
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penelitian.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR RUJUKAN.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 :Kerangka Konseptual	34
Gambar 2 :Rancangan Penelitian	36
Gambar 3 : <i>Two Hand Medicine Ball Pust</i>	40
Gambar 4 : Histrogram Hasil tes Awal	43
Gambar 5 : Histrogram Hasil Tes Akhir	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Daftar Hasil Kejuaraan Karate U19-U23 UNP.....	4
Tabel 2 : Populasi Penelitian.....	37
Tabel 3 : Data Tes Awal Daya Ledak Otot Lengan	42
Tabel 4 : Data Tes Akhir Daya Ledak Otot Lengan.....	44
Tabel 5 : Uji Normalitas Data	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	52
Lampiran 2. Data Nama Testee	70
Lampiran 3. Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan Test Awal	71
Lampiran 4. Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan Test Akhir	72
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Test Awal	73
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Test Akhir	74
Lampiran 7. Data Pembantu Hasil Daya Ledak Otot Lengan	75
Lampiran 8. Perhitungan Rumus Uji-t	76
Lampiran 9. Luas Di Bawah Lengkungan Kurve Normal	77
Lampiran 10. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	78
Lampiran 11. Nilai Kritik Sebaran	79
Lampiran 12. Dokumentasi	80

BAB 1

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 yang seutuhnya.

Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab II pasal 4 yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan bangsa, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (2005:6)”.

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

Olahraga sangat berkembang pesat sampai saat ini. Terbukti dengan banyaknya timbul klub yang bergerak dibidang olahraga. Salah satunya adalah pada cabang olahraga karate. Olahraga cabang karate adalah olahraga yang menuntut aspek kekuatan, kecepatan, dan juga daya tahan kekuatan. Olahraga karate banyak melibatkan otot-otot ditubuh bahkan hampir seluruh otot tubuh, mulai dari otot jari, otot tangan, otot lengan, sampai dengan otot kaki, dalam olahraga cabang karate juga melibatkan faaktor lainnya yaitu keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar.

Olahraga karate sudah lama berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh putra-putri Indonesia yang belajar di Jepang. Sekarang olahraga karate sudah mulai menampakan prestasi yang cemerlang pada event nasional maupun internasional. Olahraga dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung dengan kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan juga asupan gizi yang masuk kedalam tubuh para atlet tersebut dalam pencapaian prestasi yang tinggi. Pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinan kondisi fisik yang baik. Walaupun atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang sudah sering mendapatkan medali di banyak event perlombaan, tetapi masih saja terlihat belum maksimalnya pukulan para atlet.

Berdasarkan pemantauan peneliti yang juga anggota dari tim karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, perkembangan beladiri karate di Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang dalam tiap-tiap pertandingan sering terjadi kelemahan pada saat melakukan pukulan terhadap lawan, hal ini dapat dilihat dari yang telah diikuti seperti tidak dapatnya point setelah melakukan pukulan kepada lawan, pukulan tidak tepat sasaran, teknik pukulan yang tidak sempurna dan pukulan mudah ditangkis oleh lawan. Semua itu diduga karena rendahnya daya ledak otot lengan yang mereka miliki. Oleh sebab itu, apabila hal ini terus dibiarkan dalam jangka waktu yang panjang, maka prestasi yang ditorehkan oleh atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang akan semakin menurun dan akan sulit bagi mereka untuk bersaing dijenjang yang lebih tinggi.

Beladiri karate merupakan olahraga yang sangat rumit dan kompleks. Karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Beladiri karate merupakan beladiri dengan menggunakan kaki dan tangan. “seperti halnya olahraga beladiri lain, beladiri karate juga mempunyai suatu pukulan yakni pukulan yang dilancarkan kedepan dengan ditumbukkan ke sasaran (Teknik Dasar Karate(Kihon), (Abdul Wahid, 2006:47)”, oleh sebab itu, seharusnya seorang atlet karate harus menguasai teknik pukulan dengan baik yang mana yang mana teknik dasar dalam menyusun serangan sebelum terjadinya kesempatan untuk mendapatkan poin.

Tabel. 1. Daftar hasil kejuaraan karate U19-U23 UNP

Tahun	Nama Kejuaraan	Emas	Perak	perunggu
2016	Kejurnas di Politeknik UNAND	3	1	4
2017	Kejurnas di Solo	2	5	3

Bertolak dari uraian dan table prestasi diatas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam beladiri karate unsur daya ledak otot lengan mempengaruhi teknik pukulan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang. Semakin bagus daya ledak otot lengan yang dimiliki seorang atlet, maka semakin bagus pula kekuatan dan kecepatan yang dikeluarkan atlet tersebut. Selain itu, bentuk latihan dalam melakukan pukulan ini juga sangat penting, karena latihan merupakan cara menyempurnakan gerakan dalam pukulan. Jadi, daya ledak otot lengan sangat berhubungan dengan latihan dalam melakukan teknik pukulan pada pertandingan karate. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan tersebut adalah dengan melakukan latihan *Bench Press*.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *Weight Training* terhadap daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, 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 atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
2. Bentuk latihan beban yang tepat bisa mempengaruhi daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Asupan gizi yang baik dapat mempengaruhi daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Intensitas latihan yang tidak tepat dapat mempengaruhi daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
5. Latihan *Bench press* dengan latihan *weight training* dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah diatas dan tidak mungkin diteliti secara bersama. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Weight Trining Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan (studi eksperimen atlet karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang).

D. Perumusan Masalah

Setelah peneliti melakukan observasi ke tempat latihan, maka peneliti dapat menyimpulkan dan mendapatkan perumusan masalah yaitu :
Bagaimana pengaruh *Weight Training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen pada Atlet Karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang).

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Weight Training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan (Studi Eksperimen pada Atlet Karate Pendidikan Olahraga Universitas Negeri 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 Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, 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 beladiri karate.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai gerakan-gerakan yang terdapat pada olahraga karate.
6. Perpustakaan sebagai bahan bacaan dan informasi mahasiswa Universitas Negeri Padang, terkhususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.