

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *GYAKU TSUKI* ATLET
LEMKARI KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

EVIN MAILISRA

20087370

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Perbedaan Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan
Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet
Lemkari Kota Solok.**

Nama : Evin Mailisra

NIM / BP : 20087370 /2020

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaa

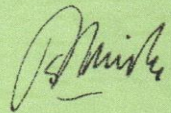
Padang, Oktober 2024

Disetujui Oleh:

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan

Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Mengetahui
Dosen Pembimbing


Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

PENGESAHAN SKRIPSI

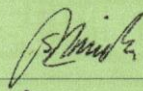
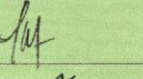
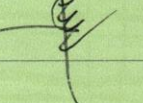
Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *GYAKU TSUKI* ATLET LEMKARI KOTA SOLOK

Nama : Evin Mailisra
NIM/BP : 20087370/2020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2025

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Juanda Putra, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Yendrizarl, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Lemkari Kota Solok.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Desember 2024
Yang membuat pernyataan



Evin Mailisra
NIM 20087370

ABSTRAK

Evin Mailisra. 2024. "Perbedaan Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Lemkari Kota Solok". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya kemampuan pukulan gyaku tsuki pada atlet Lemkari Kota Solok. Ini dibuktikan dengan hasil pertandingan yang telah diikuti banyak diantara mereka yang kalah dikarenakan pukulan yang mereka lakukan mudah dielakkan dan ditangkis oleh lawan sehingga lawan mendapatkan poin. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet Lemkari Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Lemkari Kota Solok yang berjumlah 11 orang yang terdiri dari 8 orang putra dan 3 orang putri. Penarikan sampel yang diambil dengan teknik *proposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 8 orang atlet putra. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji t, uji normalitas liliefors dan uji Homogenitas dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa diperoleh hasil $t_{hitung} = 5,627 > t_{tabel} = 1,894$. Kesimpulan , terdapat perbedaan pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet Lemkari Kota Solok.

Kata Kunci : Kemampuan pukulan *gyaku tsuki*, daya ledak otot lengan Atlet Lemkari Kota Solok.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta dengan izin-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Lemkari Kota Solok”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Oleh Karena itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu sehingga nantinya bisa memperoleh gelar sarjana.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Yendrizar, M.Pd dan Bapak Juanda Putra, M.Pd selaku dosen Kontributor yang telah memberikan bimbingan, menyediakan tenaga,

fikiran, dan kesabaran untuk memberikan peneliti masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan maupun yang sudah lebih dulu diwisuda yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun pengajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi dapat ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan membaca pada umumnya.

Padang, Oktober 2024

Evin Mailisra

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori.....	11
1. Hakekat Karate.....	11
2. Teknik Dalam Karate	16
3. Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	25
4. Daya Ledak Otot Lengan	29
5. Prinsip-prinsip Latihan.....	34

6. Karakteristik Latihan.....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Konseptual	39
D. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	42
C. Definisi Operasional	42
D. Populasi dan Sampel	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Uji Persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan.....	52
E. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Penelitian.....	41
Tabel 2. Populasi	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre Test Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	47
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post Test Hasil Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	49
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Pre Tes dan Post Test	50
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas	51
Tabel 7. Hasil Pengujian Hipotesis	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Zenkutsu-Dachi	19
Gambar 2. Kokutsu-Dachi	20
Gambar 3. Kiba-Dachi	21
Gambar 4. Shiko-Dachi.....	21
Gambar 5. Shancin-Dachi	22
Gambar 6. Neko Ashi-Dachi.....	23
Gambar 7. Pukulan Gyaku Tsuki	28
Gambar 8. Otot Lengan.....	32
Gambar 9. Sistem Tangga	35
Gambar 9. Kerangka Konseptual	41
Gambar 10. Grafik Frekuensi Hasil Pre test	48
Gambar 11. Grafik Frekuensi Hasil Post Test.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program latihan daya ledak otot lengan	63
Lampiran 2. Data pre test kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki</i>	73
Lampiran 3. Data post test kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki</i>	74
Lampiran 4. Uji normalitas pretest kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki</i>	75
Lampiran 5. Uji normalitas post test kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki</i>	76
Lampiran 6. Pengujian hipotesis penelitian	77
Lampiran 7. Daftar nilai persentil untuk distribusi t	78
Lampiran 8. Dokumentasi penelitian	79
Lampiran 9. Daftar hadir penelitian	84
Lampiran 10. Surat izin penelitian	85
Lampiran 11. Surat balasan izin penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan raga (jasmani) yang kuat. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga (Widodo, 2018). Olahraga merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat mencegah penyakit degenerative seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). 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.

Berdasarkan hal di atas, olahraga awalnya dimulai sebagai cara untuk bertahan hidup, sehingga berkembang pesat hingga kini dan mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain itu, olahraga juga memiliki manfaat dan tujuan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk prestasi, pendidikan, rekreasi, maupun kesehatan (Haryanto & Welis, 2019). Menurut (Goodyear et al., 2023) Olahraga merupakan latihan proaktif yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan kardiovaskular. Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang

Keolahragaan, cakupan kegiatan olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi.

Olahraga sangat banyak memberikan manfaat yang beragam dan penting untuk ditingkatkan dalam hal prestasi, rekreasi, dan pendidikan. Motivasi yang tinggi berkontribusi pada hasil yang positif dalam mencapai tujuan atlet, dan dapat diartikan sebagai gabungan dari usaha dan keinginan untuk mencapai suatu target, seperti yang disampaikan oleh Marheni (2019). Olahraga merupakan salah satu cara untuk menyambut dan menumbuhkan generasi muda yang produktif dan berkualitas. Selain itu, olahraga juga menjaga kesehatan jasmani dan tidak mengalami penurunan performa secara cepat. Karena olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang, karena olahraga hadir di semua aspek kehidupan (Juliandra dan Yendrizar, 2018). Olahraga merupakan suatu karya nyata untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar (Jamudin et al., 2021).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga beladiri adalah salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia dan juga di dunia. Berbagai macam cabang olahraga beladiripun bermunculan seiring dengan kebutuhan masyarakat dan juga rakyat, event-event beladiri mulai dari tingkat daerah, nasional hingga ke tingkat internasional. Saat sudah beranjak dewasa olahraga beladiri

tidak hanya dijadikan alat untuk menjaga diri atau menjadi pertahanan diri saja, namun saat ini sudah merambah ke gaya hidup, profesi dan olahraga prestasi, dimana sertifikat adalah salah satu aspek yang menunjang untuk masuk ke jenjang pendidikan dan dunia pekerjaan.

Karate adalah salah satu olahraga beladiri yang telah berkembang lama di Indonesia. Bahkan bisa dikatakan bahwa karate telah menjadi olahraga beladiri yang populer di dunia hingga saat ini. Karate menggunakan tangan kosong yang digunakan untuk berlatih berbagai macam gerakan pukulan serta melatih tendangan. Menurut (Nurhayati, 2021) dalam jurnal menjelaskan bahwa, karate merupakan olahraga yang mempunyai karakteristik yang berbeda dengan olahraga lainnya dari gerak dan tekniknya, serta harus dipelajari dan dilatih dengan baik.

Karate merupakan salah satu olahraga yang besar manfaatnya bagi sebagian orang. 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 Provinsi Federasi Olahraga Karatedo

Indonesia (PENGPROV FORKI). PENGPROV FORKI inilah yang membuat program pertandingan setiap tahunnya. Lemkari Kota Solok merupakan salah satu perguruan yang ikut serta dalam pertandingan-pertandingan yang di adakan oleh PENGPROV FORKI tersebut.

Dojo (tempat Latihan) LEMKARI (Lembaga Karate-do Indonesia) Kota Solok bertempat latihan di Kantor Dinas PU Kota Solok. Karate di Kota Solok dulunya hanya terdapat satu perguruan yaitu Perguruan Lemkari. Pada tahun 2000-an perguruan Lemkari terpecah menjadi beberapa perguruan yang salah satunya perguruan Lemkari Kota Solok tersebut. Dengan tujuan sebagai wadah dan melatih putra putri Kota Solok dan sekitarnya agar dapat berprestasi di bidang olahraga karate, dan juga dojo ini dibuka disamping belajar di sekolah disini juga dapat melatih mental, kesegaran jasmani, dan mengurangi waktu anak-anak untuk bermain handpone. Dojo Lemkari Kota Solok merupakan dojo yang resmi telah terdaftar oleh Lemkari Sumatera Barat. Dojo Lemkari Kota Solok dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat nasional. Pelatih di dojo ini Deswara sabuk hitam DAN 3 LEMKARI dan Teguh Hendrik sabuk hitam DAN 2 LEMKARI. Dojo Lemkari Kota Solok ini telah melahirkan atlet-atlet hebat dan telah mengikuti ajang seperti PORPROV dan ajang Nasional.

Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya

(Syafuruddin 2011:54). Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet wajib memiliki empat komponen agar prestasi atlet lebih baik, terutama pada 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).

Dalam olahraga beladiri karate, materi Latihan dibagi atas 3 (tiga) kelompok yaitu:

- 1) Kihon (Gerakan dasar) yang mencakup antara lain : Dachi (kudakuda), Uke (tangkisan), Tsuki (pukulan), Uchi (sabetan), dan Geri (tendangan).
- 2) Kumite (pertarungan)
- 3) Kata (rangkain Gerakan dasar atau jurus)

Kumite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik serangan, sedangkan kata adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik atau kihon dasar yaitu tangkisan, tinjuan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti.

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 yang perlu diketahui atlet yaitu daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*),

daya ledak (*Power*), kecepatan (*Vilocity/ Speed*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*). Jika atlet menguasai semua komponen kondisi fisik di atas maka kondisi fisik atlet bisa dikatakan baik.

Pada pertandingan kumite, pukulan seperti *Gyaku Tsuki* merupakan pukulan yang sering menjadi andalan bagi seorang atlet karate karena mudah dilakukan dan mendapatkan point pada saat melakukan counter attack atau serangan balik. Kemampuan atlet untuk melakukan teknik pukulan haruslah konsisten antara pukulan yang dilancarkan kedepan dan pukulan yang tepat kepada sasaran. Untuk melatih hal tersebut, kondisi fisik daya ledak otot lengan sangat penting dalam latihan teknik pukulan termasuk pukulan *Gyaku Tsuki* diperlukan kecepatan dan kekuatan dalam melakukan teknik tersebut. Kondisi fisik daya ledak otot lengan ini dituangkan dalam latihan pada otot lengan tersebut agar teknik pukulan menjadi lebih bagus dan maksimal.

Daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan untuk melakukan gerakan pukulan yang cepat secara maksimal (Haryanto & Amra, 2020). Berdasarkan hal di atas sangat jelas bahwa daya ledak otot lengan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi teknik pukulan *Gyaku Tsuki* atlet Lemkari Kota Solok, serta bentuk latihan adalah sarana penyempurnaan daya ledak otot lengan tersebut. Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat. Berdasarkan pantauan peneliti yang juga

pernah menjadi atlet Lemkari Kota Solok dan dibenarkan oleh Teguh Hendrik dan Deswara selaku pelatih Lemkari Kota Solok, “Pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Lemkari Kota Solok masih kurang bagus dan belum maksimal dikarenakan daya ledak otot lengan yang masih kurang”.

Berdasarkan observasi dilapangan dan wawancara dengan pelatih Lemkari Kota Solok bahwa prestasi atlet Lemkari Kota Solok Masih Rendah Dapat dilihat dari setiap latihan dan pertandingan terakhir yang diikuti oleh atlet Lemkari Kota Solok pada Kejurda Forki Sumbar 2023 Serambi Madinah Cup 2 di Gor Kota Solok dan kejurda Lemkari Tiger Karate Club yang di adakan pada bulan April 2024 di Kota Solok serta beberapa atlet Lemkari Kota Solok yang bersaing pada O2SN tingkat sekolah Se-Sumatera Barat tahun 2024 yang pada saat itu atlet lemkaari kota solok belum berhasil mendapatkan medali. Rendahnya prestasi atlet Lemkari Kota Solok disebabkan salah satunya kemampuan *Gyaku Tsuki* yang masih kurang. Kurangnya kemampuan *Gyaku Tsuki* pada atlet Lemkari Kota Solok ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti : kondisi fisik atlet yang belum stabil, teknik yang masih kurang, taktik yang masih kurang tepat, bentuk latihan daya ledak otot lengan yang belum terstruktur, sarana prasarana yang belum mencukupi, belum adanya program latihan, gizi yang tidak teratur, dan disiplin atlet yang masih kurang. Salah satu yang menyebabkan kemampuan *Gyaku Tsuki* yang masi kurang yaitu daya ledak otot lengan yang masih kurang. Karena saat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* mudah di elakkan dan ditangkis oleh lawan sehingga

susah untuk mendapatkan point. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian untuk meningkatkan daya ledak otot lengan atlet Lemkari Kota Solok.

Dari pernyataan di atas, maka diperlukan suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan pukulan *Gyaku tsuki* pada atlet Lemkari Kota Solok dengan menggunakan metode bentuk-bentuk latihan daya ledak otot lengan. Dan dari uraian di atas peneliti akan melakukan penelitian pada atlet Lemkari Kota Solok dengan judul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Lemkari Kota Solok*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dilihat permasalahan dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan pada atlet Lemkari Kota Solok yang masih kurang bagus dan belum maksimal dalam melakukan kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki* yang menyebabkan penurunan prestasi dan sulit untuk bersaing ke tingkat yang lebih tinggi. Maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini dapat di identifikasikan untuk mengetahui beberapa faktor yang paling menentukan dalam mempengaruhi prestasi seorang atlet seperti :

1. Kondisi fisik pada atlet lemkaari kota solok yang belum stabil
2. Masih kurangnya Teknik pukulan gyaku tsuki pada atlet lemkaari kota solok sehingga melakukan asal-asalan.
3. Masih kurangnya taktik yang dimiliki oleh atlet lemkaari kota solok

4. Atlet lemkari kota solok memiliki mental yang kurang bagus saat pertandingan.
5. Variasi Latihan daya ledak otot lengan atlet lemkari kota solok yang kurang
6. Beberapa Sarana dan Prasarana pada dojo lemkari kota solok belum mencukupi
7. Belum adanya program latihan dari pelatih Lemkari kota solok
8. Gizi atlet lemkari kota solok tidak teratur
9. Disiplin Atlet lemkari kota solok yang masih kurang.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang menyebabkan masalah berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dibatasi masalah yaitu:

1. Latihan daya ledak otot lengan atlet lemkari kota solok
2. Kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet lemkari kota solok

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah serta pembatasan masalah maka peneliti merumuskan permasalahan yaitu : “bagaimana perbedaan pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Lemkari Kota Solok?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui "Perbedaan Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Lemkari Kota Solok".

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet, semoga bisa menjadi tolak ukur untuk meningkatkan latihan daya ledak otot lengan.
3. Bagi pelatih, semoga dapat mempertimbangkan untuk melakukan metode dan program latihan untuk melatih daya ledak otot lengan atlet untuk kedepannya.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat tentang olahraga Karate.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: Berdasarkan analisis statistik dimana dengan t hitung ($5,627 > t \text{ table } (1,894)$). Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet Lemkari Kota Solok.

B. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan pada atlet khusus nya kemampuan pukulan dalam olahraga bela diri, diantaranya :

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan pukulan yang kurang khususnya pada pukulan *gyaku tsuki* dapat melakukan latihan daya ledak otot lengan dengan rutin dan bisa dilakukan secara mandiri sebagai latihan tambahan di rumah.
2. Bagi pelatih disarankan dapat memasukkan latihan daya ledak otot lengan ke dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki*.

3. Bagi peneliti setelah ini agar dapat dijadikan sebagai acuan dalam pertimbangan peneliti dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya *O'Brien*. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Alinaghipour, M., Zareian, E., & Ardakani, Z. P. (2020). The scoring techniques in the final competitions of the Karate World Championships 2016. *Annals of Applied Sport Science*, 8(2), 1–7. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.760>
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-UNP.
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 24(29).
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Aversi-Ferreira., et al. (2017). Anatomy of the shoulder and arm muscles of *Cebus libidinosus*. *Journal of Morphological Sciences*, 24(2), 0-0.
- Chilibeck PD, Calder AW, Sale DG, Webber CE (1998) *A comparison of strength and muscle mass increases during resistance training in young women*. *Eur J Appl Physiol* 77:170–175.
- Faude, O et al. 2008. “Volume vs . Intensity in the Training of Competitive Swimmers.” *Int J Sports Med* v: 906–12.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people’s engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108
- Gustiranda, G. (2018). *Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Smash Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

- Hadjarti, H. 2009. Memberdayakan Olahraga Nasional. *Jurnal Pelangi Ilmu*, 2(5),204-220
- Hamid, A. (2007). *Teknik Dasar Karate(Kihon)*. Padang: Inkanas Sumatera Barat.
- Hardiansyah, S., A. Zalindro, and F. Maifitri. "Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness." *1st Progressin Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS2019)*. AtlantisPress,2020.
- Harman, M., &-, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293-300
- Haryanto, J., & Amra, F. (2020). *The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. International Journal of Technology, Innovation and Humanities*, 1(1).
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Berolahraga pada kelompok usia middle age. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2),654-668. <https://dx.doi.org/10.24036/patriot.v2i2.644>
- Irawadi, Hendri (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1)
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. Riyadhoh : *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Juliandra, R., & Yendrizar, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34-39.
- Kadir, S., & Haryanto, A. I. (2021). Development of the Gyaku Tsuki and Mawashi Geri Speed Test. COMPETITOR: *Jurnal Pendidikan Kepeatihan Olahraga*, 13(2). <https://doi.org/10.26858/cjpko.v13i2.19059>

- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). *Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA.
- Manullang, J.G., Soegiyanto, & Sulaiman, (2014), Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal OF Physical Education And Sport*. 3 (2).
- Marheni, E., Purnomo, E., & Intan Cahyani, F. (2019). *The Role of Motivation in Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology*. 7(Icssh 2018), 59–62. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.14>
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lesmana, H., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743-756. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.659>
- Nichols, I. A., & Szivak, T. K. (2021). *Effects of different hand widths on plyometric push-up performance*. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35, S80-S83.
- Ningsih, A., Padli, P., Mardela, R., & Argantos, A. (2024). Kontribusi Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Pukulan Drive Shot UKM Kriket UNP. *Gladiator*, 4(5), 1890-1904. <https://doi.org/10.24036/gldor1515022>.
- Nurhayati, L. (2021). *Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki*. 3(2), 60–67.
- Oktaviani, S., & -, Donie. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Smash Atlet Bolavoli SMAN 01 Muko muko. *Jurnal Patriot*, 2(2), 526-536.
- Osman Nur Matutu, Nurliani, & Fahrizal. (2019). E-Jurnal Olahraga Karate. *E- Jurnal Olahraga Karate*, 506 (2).
- Padoyan, N. L., Arifan, I., Mardesia, P., & Putra, J. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drop Push-Up dan Latihan Wall Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Studi Kasus Pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kecamatan

- Padang Utara Kota Padang. *Gladiator*, 4(5), 1363-1375.
<https://doi.org/10.24036/gldor1385022>
- Paul Rogers. (2014). Guide to Reps, Sets, and Rest Time in Strength Training. Verywell.<https://www.verywellfit.com/beginners-guide-to-sets-repetitions-and-rest-intervals-3498619>
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2017). *Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tsuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu*. *Kinestetik*, 1(2), 106–110. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3473>
- Purba, P. H. (2016). Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate Sma Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Wahana Didaktikal*, 14(3), 1–17
- Putra, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113
- Putri, F. H., Donie, D., Yendrizar, Y., & Putra, J. (2024). Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. *Gladiator*, 4(4), 743-751.
- Rahmawati, I., Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 MeterA Atlet. *Atletik. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(3).
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81
- Rival, A., doni, doni, argantos, argantos, setiawan, yogi, & Yendrizar, Y. (2023). The Contribution of Arm Muscle Strength and Limb Muscle Explosive Power to the 50 Meter Butterfly Swim. *Gladiator*, 3(1), 1-15.
<https://doi.org/10.24036/gldor91022>
- S, Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02). 81.

- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera TaeKwonDo di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. Performa*, 3(01), 15-15.
- Sin, T. H. (2020). *Pengantar ilmu melatih* (pp. 1–254).
- Sugiyono. (2018). *Metode Latihan Kuantitatif*. Yogyakarta : Cv. Alfabeta.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Yi, Wenjuan, et al. (2022). *Acute effects of ballistic versus heavy-resistance exercises on countermovement jump and rear-hand straight punch performance in amateur boxers. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 161.
- Widodo, A. (2018). Makna Dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan. *Jurnal Motion*, 9(1), 53 60.