

**PENGARUH LATIHAN DROP PUSH UP TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE FORKI KOTA
SOLOK**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



OLEH :

**Ranti Rahayu
Nim/Bp:16089161 / 2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN DROP PUSH UP TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE FORKI KOTA SOLOK

Nama : Ranti Rahayu
NIM : 16089161
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 Juni 2020

Disetujui Oleh
Pembimbing

Endang Sepdanius, S.Si.M.Or
NIP.19890926 201504 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan

Dr.Muhamad Sazeli Rifki, S.Si,M.Pd
NIP.197907042009121004

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul :Pengaruh Latihan Drop Push Up terhadap
Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet
Karate FORKI Kota Solok**

Nama : Ranti Rahayu
NIM : 16089161
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 Juni 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing	: Endang Sepdanius, S.Si.M.Or	1. <u>.....</u>
2. Penguji	: Septri S.Si M.Pd	2. <u>.....</u>
3. Penguji	: Alimuddin, S.Or M.Or	3. <u>.....</u>

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 diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 2 Juni 2020
Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp is green and white with the text 'NETICRAI TEMPEL', '6000', and 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' visible.

Ranti Rahayu

ABSTRAK

Ranti Rahayu

: Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Karate FORKI Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan pukulan dan penampilan *karateka* saat latihan tidak mampu mencapai sasaran dan pukulan maupun tangkisan yang dilancarkan juga tidak mengarah dengan cepat dan tepat pada atlet Karate FORKI Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Karate FORKI Kota Solok. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Februari – 2 Maret 2020 .

Populasi penelitian adalah seluruh atlet Karate FORKI Kota Solok yang berjumlah 13 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik tertentu. jadi jumlah sampel sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot lengan adalah *two hand medicine ball push* yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot lengan. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Drop Push Up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet Karate FORKI Kota Solok dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,92 > 1,73$), dengan skor rata-rata *pre-test* (3,09) dan *post-test* (4,14).

Kata Kunci: *Drop Push Up*, Daya Ledak Otot Lengan

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Kedua orang tua, ayahanda tercinta dan ibunda tersayang yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
2. Segenap keluarga dan teman yang telah menyemangati dan membantu penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr.Muhamad Sazeli Rifki, S.Si,M,Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr.Anton Komaini S.Si M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Drs.Hanif Badri selaku dosen Pembimbing yang telah berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Endang Sepdanius, S.Si.M.Or selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
8. Seluruh staf dan karyawan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang keolahragaan.

Padang, 2 Juni 2020

Penulis,

Ranti Rahayu

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
 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 KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Karate	7
2. Daya Ledak Otot Lengan	11
3. <i>Drop Push Up</i>	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Populasi.....	30
Tabel 2. Kreteria Norma tes <i>medicine ball push</i>	32
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre-Test Daya Ledak Otot Lengan	34
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post-Test Daya Ledak Otot Lengan	35
Tabel 5. Uji Normalitas Pengaruh Latihan <i>Drop Push Up</i> Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate FORKI Kota Solok.....	37
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	37
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Latihan <i>Drop Push Up</i>	26
Gambar 2. Kerang Konseptual	27
Gambar 3. Histrogram <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Lengan	35
Gambar 4. Histrogram <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Lengan	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah <i>Pre-Tes</i> dan <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan	49
Lampiran 2. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan	51
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan.....	53
Lampiran 4. Analisis Data <i>Pre-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan.....	50
Lampiran 5. Analisis Data <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan.....	52
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data.....	54
Lampiran 7. Analisis Uji t (<i>t-test</i>)	55
Lampiran 8. Nilai Kritik Sebaran	57
Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	58
Lampiran 10. Daftar Nilai Kritis Distribusi F Tabel	59
Lampiran 11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z ...	61
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi kebutuhan manusia agar tubuh menjadi sehat dan bugar. Melakukan olahraga dengan rutin selain menyehatkan juga bisa menjadi suatu hiburan atau sebuah rekreasi bermain yang akan menjadi sebuah kegiatan menyenangkan untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan. Karena adanya suatu rasa senang dalam melakukan olahraga pada suatu cabang olahraga maka akan timbulah hobi dalam salah satu cabang olahraga.

Terdapat berbagai cabang olahraga yang dapat dipilih untuk menjadi sebuah kegiatan yang menyehatkan, beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari di Indonesia. Gugun Arief Gunawan (2007:4) mengatakan bahwa ``Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada masa itu, kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya kepada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu dan melindungi diri dari binatang``. Berdasarkan gerakan-gerakan yang tercipta dari generasi ke generasi maka timbulah berbagai macam cabang olahraga. Salah satunya adalah olahraga beladiri cabang Karate, pada cabang olahraga beladiri ini tidak menggunakan alat atau hanya menggunakan tangan kosong.

Karate adalah cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Karate juga sudah berkembang sangat lama di Indonesia. Karate juga menjadi olahraga beladiri yang banyak digemari. Dengan alasan ini bisa dikatakan dalam penampilannya Karate bersifat tegas, efisien, logis, dan simpel. Tegas karena di atur kode etik baku yang berlandaskan doktrin disiplin kuat yang membentuk

semacam hirarki yang bersifat setengah militer. Efisien karena meskipun terdiri dari banyak aliran, namun bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakannya adalah seragam sehingga mempermudah standarisasi pemahamannya dibagian manapun. Logis karena karate dapat dikaji dari berbagai sudut pandang berbagai cabang ilmu pengetahuan. Sempel karena dalam praktek latihannya, yaitu tidak mengenal adanya variasi alat pelengkap maupun ritual.

Dojo (tempat latihan) FORKI Kota Solok di Gelanggang Olahraga Tanjung Paku. Gelanggang olahraga ini didirikan pada tahun 2018. Tujuan pendirian GOR Tanjung Paku adalah sebagai wadah dan tempat latihan atlet agar bisa meningkatkan prestasi olahraga dan juga agar dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh masyarakat setempat di Kota Solok. Salah satu cabang olahraga yang diharapkan dalam meningkatkan prestasi atas pendirian gelanggang olahraga tersebut adalah Karate. Dalam FORKI Kota Solok tergabung seluruh *karateka* dari perguruan yang berada di Kota Solok. Dengan adanya FORKI Kota Solok diharapkan semua atlet Karate dari berbagai perguruan bisa mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengikuti seleksi berbagai kejuaraan untuk mewakili Kota Solok. FORKI Kota Solok ini dilatih oleh Yosi Melia Putri S.Pd dan Teguh Hendrik yang sama-sama menyandang sabuk hitam.

FORKI Kota Solok yang mengutus atlet yang akan turun dari setiap kejuaraan yang akan diikuti atas nama Kota Solok baik ditingkat provinsi maupun nasional. FORKI Kota Solok juga yang akan mengadakan seleksi dan memberikan program latihan untuk persiapan setiap O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), POPROV (Pekan Olahraga

Provinsi), dan ajang-ajang kejuaraan lainnya. Latihan rutin dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu hari senin, rabu dan sabtu. Tempat latihan yaitu Gedung Olahraga Tanjung Paku.

Salah satu bentuk *kihon* yang penting dalam Karate adalah teknik memukul. Teknik pukulan adalah sebuah gerakan yang sering ditampilkan oleh seorang *karateka* dalam *kata* maupun *kumite*. Teknik-teknik pukulan dalam karate menurut Mukholid (2007:53) yaitu sebagai berikut : (1) *Gyaku tsuki* (pukulan kebalikan) (2) *Oi tsuki* (pukulan mengejar) (3) *Ura tsuki* (pukulan punggung kepalan) (4) *Kagi tsuki* (pukulan mengunci) (5) *Mawashi stuki* (pukulan memutar) (6) *Awase tsuki* (pukulan serentak) (7) *Yama tsuki* (pukulan menggunung).

Pada pertandingan *kumite* atau perkelahian dengan pukulan-pukulan seperti *oi tsuki* dan *gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan-pukulan yang menjadi andalan bagi seorang atlet Karate karena mudah dilakukan pada saat melakukan *counter attack* atau serangan balik. Dalam peraturan pertandingan, pukulan seperti *oitsuki chudan* dan *gyaku tsuki chundan* mendapatkan nilai *ippon* (bentuk nilai sempurna) atau bernilai 1 (satu) Poin Nilai .

Pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet Karate FORKI Kota Solok menunjukkan kemampuan pukulan dan penampilan *karateka* saat latihan tidak mampu mencapai sasaran dan pukulan maupun tangkisan yang dilancarkan juga tdiak mengarah dengan cepat dan tepat. Peneliti berasumsi ini disebabkan tidak adanya power dari otot lengan dan juga kecepatan atlet pada saat melakukan pukulan.

Kurangnya kekuatan, kecepatan dan ketepatan pukulan ini tampak jelas terlihat pada bentuk pukulan dan tangkisan yang dilakukan oleh karateka selama latihan terlebih pada saat *kumite* atau (pertarungan) di FORKI Kota Solok dapat dikatakan kurang baik karena bentuk pukulan pengamatan dari peneliti sangatlah tidak maksimal dari apa yang diharapkan dan juga tidak sesuai dengan peraturan Karate yang seharusnya memiliki kriteria point. Dalam memenuhi kriteria point berdasarkan perwasitan itu sebagai berikut : a) bentuk yang baik. b) sikap sportif. c) ditampilkan dengan semangat / spirit yang teguh d) kesadaran e) waktu yang tepat f) jarak yang tepat.

Untuk mendapat pukulan ke arah sasaran maka latihan yang dilakukan karateka tidak hanya teknik saja, namun kondisi fisik yang baik juga sangat penting. Otot-otot yang memberikan kontribusi terhadap gerakan pukulan adalah otot-otot yang terdapat pada lengan. Pada teknik pukulan yang merupakan termasuk gerakan *eksplosif* harus memiliki daya ledak (*power*). Apri Agus (2012:79) mengatakan bahwa ``Daya ledak (*power*) merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga``. Pada teknik pukulan diperlukan pengupayaan daya ledak otot lengan yang baik . Untuk itu peneliti berfikir untuk memberikan suatu bentuk latihan *drop push up* yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot lengan.

Droup push up adalah latihan kekuatan yang menumpu pada kekuatan lengan sehingga memberikan efek peningkatan kekuatan otot lengan jika dilakukan secara teratur dan terprogram. Pengupayaan daya ledak yang baik tidak hanya menekankan pada beban (kekuatan) akan tetapi juga pada kecepatan yang

diperlihatkan pada setiap aktifitas sesuai dengan gerakan pada drop push up berdasarkan gerakannya terdapat kecepatan dan menahan beban yang merupakan komponen biomotorik pada daya ledak. Bentuk latihan ini menggunakan berat tubuh sebagai beban dan melibatkan kontraksi otot pada anggota gerak atas.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, penulis melihat teknik dalam melakukan pukulan maupun tangkisan sudah benar namun daya ledak (*power*) otot lengan perlu ditingkatkan untuk mendapatkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang muncul dalam upaya peningkatan kemampuan pukulan pada atlet Karate FORKI Kota Solok, yaitu :

1. Pengaruh latihan *drop push up* pada daya ledak otot lengan atlet Karate FORKI Kota Solok.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas maka penelitian ini dibatasi pada ``Pengaruh Latihan Drop Push Up terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate FORKI Kota Solok``.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang diteliti yakni: apakah latihan *drop push up* dapat memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot lengan pada atlet karate FORKI Kota Solok sehingga diharapkan adanya peningkatan prestasi pada atlet tersebut.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drop push up* terhadap kemampuan daya ledak otot lengan atlet Karate FORKI Kota Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat dan berguna bagi :

1. Penulis sendiri, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga.
2. Para pelatih Karate sebagai bahan untuk menyempurnakan program latihannya dan meningkatkan daya ledak otot lengan atlet karate.
3. FORKI Kota Solok sebagai pedoman latihan untuk meningkatkan prestasi atlet Karate.
4. FORKI sebagai Federasi olahraga yang bertanggung jawab terhadap kemajuan karate dengan menyebarluaskan informasi cara meningkatkan daya ledak otot lengan para karateka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut: latihan *drop push up* meningkatkan daya ledak otot lengan atlet Karate FORKI Kota Solok, secara bermakna dapat dibuktikan dengan harga $t_{hitung} = 5,92 > t_{tabel} = 1,83$. dengan rata-rata 3,09 pada *pre-test* dan 4,14 pada *post-test*.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *drop push up* sebagai cara untuk membentuk daya ledak otot lengan atlet Karate FORKI Kota Solok. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot lengan. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi atlet Karate FORKI Kota Solok.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan faktor yang juga dapat mempengaruhi daya ledak otot lengan seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil, 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Proyek UNP
- Bafirman. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman dan Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Danardono. 2004. *Program Latihan Fisik Cabang Olahraga Karate*. Palembang: Media Meiti.
- DR Ambarawati dan W Widiastuti. (2017). ``Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien``. *Jurnal Keolahragaan*. 5(20). Hlm. 5.
- Gunawan dan Gugun Arief. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Harsuki. 2003. *Perekembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Juita. 2013. ``Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata tangan terhadap Ketepatan Service Atas Bola Volly Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Universitas Riau``. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah*. 2(II). Hlm. 30.
- Lahinda dan Nugroho. (2019) ``Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Jump Service``. *Musamus Journal of Physical*. 2(I). Hlm.38.
- Lutan, Rusli. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.