

ABSTRAK

Rizky Lawyer Mangatur Napitupulu. NIM. 6193210030. Pengaruh Latihan *Push up* dan *Dumble* Terhadap Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Waikiki Karate Club. (Pembimbing: Puji Ratno, S.Si., M.Pd.)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2025.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan dari sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *push up* dan *dumble* terhadap pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club. Penelitian ini dilaksanakan di Tj. Selamat, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet waikiki karate club yang berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 15 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu dengan tes pukulan *gyaku tsuki*. Penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu latihan *push up* dan *dumble* terhadap pukulan *gyaku tsuki* diperoleh nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$, Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pukulan *gyaku tsuki* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan adanya pengaruh latihan *push up* dan *dumble* terhadap pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club.

Kata kunci : *Push up*, *Dumble*, Karate

ABSTRACT

Rizky Lawyer Mangatur Napitupulu. NIM. 6193210030. The Effect Of Training Push Up And Dumble On Gyaku Tsuki Atlet Waikiki Karate Club. (Mentor : Puji Ratno, S.Si., M.Pd.)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2025.

The purpose of this study was to see the comparison of before and after being given push up and dumbbell training treatment on the gyaku tsuki punch of Waikiki karate club athletes. This study was conducted in Tj. Selamat, Kec. Medan Tuntungan, Medan City, North Sumatra.

The research method used in this study is the experimental method. The population in this study were 15 Waikiki karate club athletes. The number of samples of 15 people was obtained using the total sampling technique. The research instrument for data collection with tests and measurements, namely the gyaku tsuki punch test. The study was conducted for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. To see the effect of independent and dependent variables, the t-test statistical calculation was used.

From the results of the hypothesis testing, namely push up and dumbbell training on the gyaku tsuki punch, a sig value of $0.000 < 0.05$ was obtained. These results indicate that there is a significant difference between the gyaku tsuki punch before and after being given treatment. So it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of hypothesis testing and discussion of research results, it is concluded that there is an influence of push up and dumbbell training on the gyaku tsuki punches of Waikiki Karate Club athletes.

Keywords: Push up, Dumble, Karate

