

ABSTRAK

RIKKI A J, 061266210019, PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INCLINE PUSH-UP DEPTH JUMP DENGAN LATIHAN HEAVY BAG STROKE TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN HASIL PUKULAN GYAKU-ZUKI CHUDAN PADA ATLET PUTRA SABUK COKLAT PERGURUAN WADOKAI DOJO JUAN TAHUN 2012.

(Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA)

SKRIPSI : FIK UNIMED 2013.

Karate mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan sungguh – sungguh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan dan keterampilan dalam melakukan gerakan apapun seperti tangkisan, pukulan dan tendangan, sehingga setiap gerakan serangan dapat mematikan lawan. Seseorang atlet karate harus mampu melakukan pukulan *Gyaku Zuki* dengan baik agar dalam suatu pertandingan dapat memperoleh *Point*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Incline Push-up Depth Jump* terhadap *power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *heavy bag stroke* dan latihan *Incline Push-up Depth Jump*.

Populasi adalah seluruh atlet karateka yang berjumlah 37 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Matching pairing* yaitu kelompok latihan *heavy bag stroke* dan latihan *Incline Push-up Depth Jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Medicine Ball* untuk *power* otot lengan dan *skor* untuk *test* pukulan *Gyaku Zuki Chudan*, penelitian dilaksanakan selama 20 x pertemuan dengan latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing – masing *variable* bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis I dari data *Pre-test* dan data *post-test power* otot lengan latihan *heavy bag stroke* t_{Hitung} sebesar 3,71 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{Hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *heavy bag stroke* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada atlet putra sabuk coklat perguruan *wadokai dojo juan* Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesis II dari kata *pre-test* dan *Post-test* kelompok *Incline Push-up Depth Jump* terhadap *power* otot lengan diperoleh t_{Hitung} sebesar 2,71 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{Hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Incline Push-up Depth Jump* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra sabuk coklat perguruan *wadokai dojo juan* Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesis III dari rata – rata dan simpangan baku diperoleh t_{Hitung} sebesar 1,69 serta t_{tabel} 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{Hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *heavy bag stroke* tidak lebih besar pengaruhnya dari

pada latihan *Incline Push-up Depth Jump* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat perguruan *wadokai dojo juan Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis 4 dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan* kelompok latihan *heavy bag stroke* diperoleh t_{Hitung} sebesar 5,00 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{Hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *heavy bag stroke* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan* pada atlet putra sabuk coklat perguruan *wadokai dojo juan Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis 5 dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan* kelompok latihan *Incline Push-up Depth Jump* diperoleh t_{Hitung} sebesar 5,00 serta t_{tabel} 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{Hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Incline Push-up Depth Jump* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku Zuki Chudan* pada atlet putra sabuk coklat perguruan *wadokai dojo juan Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis 6 dari perhitungan rata – rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{Hitung} sebesar -1,00 serta t_{table} 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{Hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *heavy bag stroke* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Incline Push-up Depth Jump* terhadap peningkatan hasil pukulan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* pada atlet putra sabuk coklat perguruan *wadokai dojo juan Medan Tahun 2012*.

