

ABSTRAK

PUTRA SATRIA HARAHAAP. “Perbedaan Pengaruh Latihan *Push up* Dengan Latihan *Tricep dips* Pada Peningkatan *Power* Otot Lengan Karateka Dojo Inkai Pusat Medan Tahun 2018”.
(Pembimbing : Deni Rahman Marpaung, S.pd, M.Or).

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2018

Latar belakang masalah pada penelitian ini adalah kurangnya *power* lengan karateka putra inkai tahun 2018. Mengingat salah satu faktor yang harus dimiliki seseorang *karateka* adalah mampu melancarkan serangan dan menampilkan *power* pada setiap bentuk tehnik yang ada pada karate. Berdasarkan uraian diatas, penluis melakukan tes kemampuan *power* lengan menggunakan *medicine ball* seberat 3 kg. Hasil yang diperoleh ternyata kemampuan *power* lengan *karateka* masih jauh dari kategori yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil perbedaan dari pengaruh latihan *Push up* dengan latihan *Tricep Dips* terhadap peningkatan *Power* otot lengan Karateka Inkai Dojo pusat Medan tahun 2018.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember 2018 di Dojo Karate Inkai Medan jalan Pasar Merah Medan. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang. Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *Pretest – Posttest Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes *Medicine Ball*. Teknik analisa data dengan *uji t normalitas* dan *uji homogenitas pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest* terhadap kelompok latihan *Push up*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Tricep Dips* terhadap peningkatan *Power* lengan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Tricep Dips* tidak lebih baik dibandingkan dengan latihan *Push up*. Latihan *Push up* mampu memberikan perubahan yang lebih baik 17,61% untuk peningkatan *Power* lengan dibanding sebelum latihan, sedangkan *Tricep Dips* mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9,42% untuk peningkatan *Power* lengan dibanding sebelum latihan. Perbedaan *Mean Difference* antara latihan *Push up* dan latihan *Tricep Dips* sebesar 8,19%.

Kesimpulan bahwa latihan *Push up* lebih berpengaruh untuk meningkatkan *Power* lengan dibandingkan latihan *Tricep Dips* pada Karateka Putra Dojo Inkai Medan.

Kata Kunci : *Push up*, *Tricep Dips*, *Power* Otot Lengan, *Karate*