

## ABSTRAK

**Bestman Sibuea Perbedaan Pengaruh Latihan *Incline Push-Up* dan Latihan *Whellbarrow* Terhadap *Power* Otot Lengan dan Hasil Kecepatan Pukulan *Chudan Tsuki* pada Karateka Putra Sabuk Biru *Dojo* Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012.**

**(Dosen Pembimbing : RAHMAN SITUMEANG). SKRIPSI : FIK UNIMED 2012.**

Dalam beladiri karate, pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif. Tanpa adanya kecepatan pukulan, bentuk pukulan apapun itu tidak akan baik hasilnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *incline push-up* dan latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan dan hasil kecepatan pukulan pada karateka sabuk biru *dojo* Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *incline push-up* dan latihan *whellbarrow*.

Populasi adalah seluruh atlet karateka yang berjumlah 23 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *incline push-up* dan kelompok *whellbarrow*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Medicine Ball Chest Thorow* untuk *power* otot lengan dan *test stop watch* untuk hasil kecepatan pukulan *chudan tsuki*. Penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel 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 kelompok latihan *incline push-up* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 6,54 serta  $t_{tabel}$  2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan, latihan *incline push-up* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada karateka putra sabuk biru *Dojo* Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post-test* kelompok *whellbarrow* terdapat *power* otot lengan diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 8,45 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dengan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *whellbarrow* signifikan berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -0,15 serta  $t_{tabel}$  2,31 dengan  $\alpha = 0,07$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *incline push-up* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis keempat dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil kecepatan pukulan *chudan tsuki* kelompok latihan *incline push-up* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 10,27 serta  $t_{tabel}$  2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan, latihan *incline push-up* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis kelima dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil kecepatan pukulan *chudan tsuki* kelompok latihan *whellbarrow* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,38 serta  $t_{tabel}$  2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *whellbarrow* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -1,05 serta  $t_{tabel}$  2,31 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *incline push-up* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *whellbarrow* terhadap hasil kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.