

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan prestasi. Peningkatan prestasi tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* yang disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komperhensif, spesifik dan individualisasi serta overload*. Menurut Sajoto (1988:57) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan kelincahan dan koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan kesehatan berolahraga.

Olahraga beladiri karate adalah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

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 seragan, dapat mematikan lawan. Seseorang atlet karate harus mampu melakukan pukulan *Gyaku zuki* dengan baik dan benar agar dalam suatu pertandingan dapat memperoleh *point*. Oleh karena itu, kondisi fisik yang mendukung diantaranya adalah *power*

otot lengan dan teknik pukulan *Gyaku zuki* yang baik dan terlatih. *Power* otot lengan sangat diperlukan pada saat melakukan *Gyaku Zuki*. Apabila kualitas *power* otot lengan baik, maka akan mendukung hasil pukulan *Gyaku Zuki* untuk memperoleh nilai atau *point*.

Untuk mendapat *power* khususnya *power* otot lengan maka haruslah dilatih dengan latihan yang mengarah kepada pengembangan *power* otot lengan, dalam latihan tersebut dilakukan secara continue dan berkeselimbangan dengan tidak mengabaikan prinsip-prinsip latihan. Pukulan *Gyaku Zuki* merupakan salah satu yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan tendangan dan pukulan. Menurut Rahman Situmeang (2008:8-9) salah satu teknik pukulan dalam karate adalah *Gyaku Zuki*, artinya pukulan berlawanan arah dengan gerakan kuda-kuda, pada umumnya *Gyaku zuki* dilontarkan kesasaran ulu hati/perut.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Salah satunya adalah ilmu seni beladiri *wado-ryu* yaitu Perguruan *Wadokai*, dan diantaranya adalah perguruan Dojo Juan. Perguruan *WADOKAI Dojo JUAN* adalah salah satu perguruan yang terbentuk atas dasar pemikiran mahasiswa dalam mengikuti Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Negeri Medan (PMW UNIMED) yang di bimbing oleh Rahman Situmeang, Sekaligus sebagai guru besar di perguruan *wadokai* di Sumatra Utara, dan Simpai Pangondian Hotliber Purba, selaku pelatih di Perguruan *Wadokai Dojo Juan*. Perguruan *Wadokai Dojo Juan* bekerja sama dengan Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Sebagian besar atlet yang berada di

Perguruan *Wadokai Dojo Juan* adalah dari pada Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Dan sebagian besar murid di Perguruan *Wadokai Dojo Juan* dari Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Adapun latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Selasa, Rabu, Jum'at. Pelatih di *Dojo* ini yakni Simpai Pangodian Hotliber Purba, dan *Dojo* ini pertama kali didirikan oleh beliau dan sekarang menjadi pimpinan di *Dojo Juan*. *Dojo* ini merupakan salah satu *Dojo* khusus yang sudah diberi mandat langsung oleh pendiri *Wadokai* di Indonesia yakni *Sihang Ir. Chaerul A. Taman, M.ENG/Dan VII – Renshi* kepada Sensei Rahman Situmeang, karena telah menjalin kerjasama antara UNIMED dengan *Wadokai Karatedo Indonesia*.

Jumlah atlet binaan Perguruan *Wadokai Dojo JUAN* Tahun 2012, yang di bimbing oleh beliau berjumlah 37 orang. Diantaranya terdiri dari sabuk putih, sabuk hijau, sabuk biru, sabuk coklat, dan sabuk hitam. Sabuk putih terdiri dari 4 orang, sabuk hijau terdiri dari 5 orang, sabuk biru terdiri dari 9 orang, sabuk coklat terdiri dari 10 orang, dan sabuk hitam terdiri dari 9 orang.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka baik di tingkat daerah maupun nasional. Adapaun kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti yaitu: Kejurda *Wadokai* Medan 2009 Meraih I emas, 5 perak 4 perunggu, Kejurda FORKI Sumatra Utara 2011 meraih emas. Latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Senin, Rabu dan Jumat dimulai pada pukul 16.00-18.00. Tempat latihan yaitu

lapangan terbuka Jalan Sukaria No. 50 Medan. Sarana dan Prasarana baik dan mendukung.

Dari wawancara, terlihat hasil prestasi yang diraih oleh Perguruan *Wadokai Dojo Juan* semakin menurun (khususnya pada sabuk Coklat) masih sedikit dan belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih. Hal ini diungkapkan langsung oleh *Sempai Pangondian Hotliber Purba*, ketika penelitian melakukan observasi dan wawancara pada hari Rabu, tanggal 21 Maret 2012.

Dari hasil pengamatan penelitian dan informasi yang diperoleh dari pelatih bahwa Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* belum dapat meraih prestasi yang membanggakan. Dengan sementara penulis mengarah kepada kondisi fisik yang masih lemah terutama pada pukulan *Gyaku Zuki Chudan* yang masih lambat dan mudah ditangkis karena tidak memiliki *Power* yang baik. Terlihat jelas bahwa atlet karateka putra sabuk coklat perguruan *Wadokai Dojo Juan* ketika berlatih masih lambat dan belum memiliki *Power* ketika melakukan pukulan *Gyaku Zuki Chudan* dan pada saat melakukan *komite*, pukulan *Gyaku zuki chudan* yang dilancarkan selalu dapat ditangkis sehingga tidak pernah memperoleh nilai (*point*).

Berdasarkan dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes *power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan* terhadap Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012. Berikut hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel. 1. Tes Pendahuluan *Medicine Ball Power* Otot Lengan Atlet Karateka**

**Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* 21 Maret 2012.**

No	Nama	Tes Awal			Hasil	Kategori
		Jarak Tolakan Cm				
		I	II	III		
1.	Novenri A M Pasaribu	375 Cm	373 Cm	371 Cm	375 Cm	Kurang
2.	Wira Wahyu Tarigan	365 Cm	360 Cm	364 Cm	365 Cm	Kurang
3.	Stevanus Dedy	353 Cm	350 Cm	352 Cm	353 Cm	Kurang
4.	Alex Jepri	340 Cm	338 Cm	340 Cm	340 Cm	Kurang
5.	Soritua Sinaga	428 Cm	430 Cm	429 Cm	430 Cm	Kurang
6.	Jhon Edy Simanjuntak	355 Cm	358 Cm	357 Cm	358 Cm	Kurang
7.	Fanri	359 Cm	362 Cm	360 Cm	362 Cm	Kurang
8.	Frison Butar-Butar	430 Cm	434 Cm	432 Cm	434 Cm	Sedang

**Tabel. 2. Norma Tes *Medicine Ball Power* Otot Lengan**

Keterangan	Norma
Baik Sekali	600 >
Baik	525 – 599 Cm
Sedang	426 – 524 Cm
Kurang	351 – 425 Cm
Kurang Sekali	< 350

Harsuki, MA (2003 : 336)

**Tabel. 3. Tes Pendahuluan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* (21 Maret 2012)**

No	Nama	Banyaknya Hasil Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1.	Novenri A M Pasaribu	4 Kali	0
2.	Wira Wahyu Tarigan	3 Kali	0
3.	Stevanus Dedy	2 Kali	0
4.	Alex Jepri	3 Kali	0
5.	Soritua Sinaga	5 Kali	0
6.	Jhon Edy Simanjuntak	3 Kali	0
7.	Fanri	5 Kali	0
8.	Frison Butar-Butar	3 Kali	0

**Tabel. 4. Tes Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra *Wadokai* yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional dan Memperoleh Jurnal**

No	Nama	Banyaknya Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1	Arifin Naibaho	7 Kali	4 <i>Point</i>

Dengan melihat hasil tes *Power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012, dan dibandingkan dengan norma tes *medicine ball power* Otot Lengan (Harsuki, 2003:336) dan hasil pukulan *gyaku*

*zuki chudan* karateka putra yang pernah mengikuti kejuaraan daerah dan memperoleh juara I yang mampu melakukan pukulan *gyaku zuki chudan* sebanyak 7 kali pukulan dalam waktu 2 menit pertandingan dan memperoleh nilai sebanyak 4 *point* maka dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada *power* otot lengan agar dapat memperoleh hasil pukulan *gyaku zuki chudan* dalam suatu pertandingan karate.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan “Perbedaan Pengaruh Latihan *Incline push-up depth jump* Dengan Latihan *Heavy bag stroke* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan dan hasil Pukulan *Gyaku zuki chudan*?
2. Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan *power* otot lengan? Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan*?
3. Apakah latihan *Heavy bag stroke* dapat meningkatkan *power* otot lengan?
4. Apakah latihan *Heavy Bag Stroke* dapat meningkatkan hasil Pukulan *gyaku zuki chudan*

5. Dari hasil latihan *Incline push-up depth jump* dan *Heavy bag stroke* manakah yang memberikan pengaruh latihan lebih besar terhadap *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*?

### C. Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian dibatasi pada seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012 dan seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

### D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yang dilakukan adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *Power* Otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Dept Jump* dengan latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline Push-Up Depth Jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.

5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline push-up depth jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bila hasil penelitian ini menunjukkan kebenaran maka dapat di manfaatkan untuk :

1. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan pembina olahraga, khususnya olahraga bela diri karate, bahwa latihan *Incline push-up depth jump* maupun latihan *heavy bag stroke* dapat diterapkan pada program latihan untuk mendukung peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.
2. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* serta pembinaannya.
3. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan prestasi. Peningkatan prestasi tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* yang disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komperhensif, spesifik dan individualisasi serta overload*. Menurut Sajoto (1988:57) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan kelincahan dan koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan kesehatan berolahraga.

Olahraga beladiri karate adalah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

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 seragan, dapat mematikan lawan. Seseorang atlet karate harus mampu melakukan pukulan *Gyaku zuki* dengan baik dan benar agar dalam suatu pertandingan dapat memperoleh *point*. Oleh karena itu, kondisi fisik yang mendukung diantaranya adalah *power*

otot lengan dan teknik pukulan *Gyaku zuki* yang baik dan terlatih. *Power* otot lengan sangat diperlukan pada saat melakukan *Gyaku Zuki*. Apabila kualitas *power* otot lengan baik, maka akan mendukung hasil pukulan *Gyaku Zuki* untuk memperoleh nilai atau *point*.

Untuk mendapat *power* khususnya *power* otot lengan maka haruslah dilatih dengan latihan yang mengarah kepada pengembangan *power* otot lengan, dalam latihan tersebut dilakukan secara continue dan berkeselimbangan dengan tidak mengabaikan prinsip-prinsip latihan. Pukulan *Gyaku Zuki* merupakan salah satu yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan tendangan dan pukulan. Menurut Rahman Situmeang (2008:8-9) salah satu teknik pukulan dalam karate adalah *Gyaku Zuki*, artinya pukulan berlawanan arah dengan gerakan kuda-kuda, pada umumnya *Gyaku zuki* dilontarkan kesasaran ulu hati/perut.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Salah satunya adalah ilmu seni beladiri *wado-ryu* yaitu Perguruan *Wadokai*, dan diantaranya adalah perguruan Dojo Juan. Perguruan *WADOKAI Dojo JUAN* adalah salah satu perguruan yang terbentuk atas dasar pemikiran mahasiswa dalam mengikuti Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Negeri Medan (PMW UNIMED) yang di bimbing oleh Rahman Situmeang, Sekaligus sebagai guru besar di perguruan *wadokai* di Sumatra Utara, dan Simpai Pangondian Hotliber Purba, selaku pelatih di Perguruan *Wadokai Dojo Juan*. Perguruan *Wadokai Dojo Juan* bekerja sama dengan Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Sebagian besar atlet yang berada di

Perguruan *Wadokai Dojo Juan* adalah dari pada Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Dan sebagian besar murid di Perguruan *Wadokai Dojo Juan* dari Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Adapun latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Selasa, Rabu, Jum'at. Pelatih di *Dojo* ini yakni Simpai Pangodian Hotliber Purba, dan *Dojo* ini pertama kali didirikan oleh beliau dan sekarang menjadi pimpinan di *Dojo Juan*. *Dojo* ini merupakan salah satu *Dojo* khusus yang sudah diberi mandat langsung oleh pendiri *Wadokai* di Indonesia yakni *Sihang Ir. Chaerul A. Taman, M.ENG/Dan VII – Renshi* kepada Sensei Rahman Situmeang, karena telah menjalin kerjasama antara UNIMED dengan *Wadokai Karatedo Indonesia*.

Jumlah atlet binaan Perguruan *Wadokai Dojo JUAN* Tahun 2012, yang di bimbing oleh beliau berjumlah 37 orang. Diantaranya terdiri dari sabuk putih, sabuk hijau, sabuk biru, sabuk coklat, dan sabuk hitam. Sabuk putih terdiri dari 4 orang, sabuk hijau terdiri dari 5 orang, sabuk biru terdiri dari 9 orang, sabuk coklat terdiri dari 10 orang, dan sabuk hitam terdiri dari 9 orang.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka baik di tingkat daerah maupun nasional. Adapaun kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti yaitu: Kejurda *Wadokai* Medan 2009 Meraih I emas, 5 perak 4 perunggu, Kejurda FORKI Sumatra Utara 2011 meraih emas. Latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Senin, Rabu dan Jumat dimulai pada pukul 16.00-18.00. Tempat latihan yaitu

lapangan terbuka Jalan Sukaria No. 50 Medan. Sarana dan Prasarana baik dan mendukung.

Dari wawancara, terlihat hasil prestasi yang diraih oleh Perguruan *Wadokai Dojo Juan* semakin menurun (khususnya pada sabuk Coklat) masih sedikit dan belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih. Hal ini diungkapkan langsung oleh *Sempai Pangondian Hotliber Purba*, ketika penelitian dilakukan observasi dan wawancara pada hari Rabu, tanggal 21 Maret 2012.

Dari hasil pengamatan penelitian dan informasi yang diperoleh dari pelatih bahwa Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* belum dapat meraih prestasi yang membanggakan. Dengan sementara penulis mengarah kepada kondisi fisik yang masih lemah terutama pada pukulan *Gyaku Zuki Chudan* yang masih lambat dan mudah ditangkis karena tidak memiliki *Power* yang baik. Terlihat jelas bahwa atlet karateka putra sabuk coklat perguruan *Wadokai Dojo Juan* ketika berlatih masih lambat dan belum memiliki *Power* ketika melakukan pukulan *Gyaku Zuki Chudan* dan pada saat melakukan *komite*, pukulan *Gyaku zuki chudan* yang dilancarkan selalu dapat ditangkis sehingga tidak pernah memperoleh nilai (*point*).

Berdasarkan dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes *power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan* terhadap Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012. Berikut hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 1. Tes Pendahuluan *Medicine Ball Power* Otot Lengan Atlet KaratekaPutra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* 21 Maret 2012.

No	Nama	Tes Awal			Hasil	Kategori
		Jarak Tolakan Cm				
		I	II	III		
1.	Novenri A M Pasaribu	375 Cm	373 Cm	371 Cm	375 Cm	Kurang
2.	Wira Wahyu Tarigan	365 Cm	360 Cm	364 Cm	365 Cm	Kurang
3.	Stevanus Dedy	353 Cm	350 Cm	352 Cm	353 Cm	Kurang
4.	Alex Jepri	340 Cm	338 Cm	340 Cm	340 Cm	Kurang
5.	Soritua Sinaga	428 Cm	430 Cm	429 Cm	430 Cm	Kurang
6.	Jhon Edy Simanjuntak	355 Cm	358 Cm	357 Cm	358 Cm	Kurang
7.	Fanri	359 Cm	362 Cm	360 Cm	362 Cm	Kurang
8.	Frison Butar-Butar	430 Cm	434 Cm	432 Cm	434 Cm	Sedang

Tabel. 2. Norma Tes *Medicine Ball Power* Otot Lengan

Keterangan	Norma
Baik Sekali	600 >
Baik	525 – 599 Cm
Sedang	426 – 524 Cm
Kurang	351 – 425 Cm
Kurang Sekali	< 350

Harsuki, MA (2003 : 336)

**Tabel. 3. Tes Pendahuluan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* (21 Maret 2012)**

No	Nama	Banyaknya Hasil Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1.	Novenri A M Pasaribu	4 Kali	0
2.	Wira Wahyu Tarigan	3 Kali	0
3.	Stevanus Dedy	2 Kali	0
4.	Alex Jepri	3 Kali	0
5.	Soritua Sinaga	5 Kali	0
6.	Jhon Edy Simanjuntak	3 Kali	0
7.	Fanri	5 Kali	0
8.	Frison Butar-Butar	3 Kali	0

**Tabel. 4. Tes Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra *Wadokai* yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional dan Memperoleh Jurnal**

No	Nama	Banyaknya Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1	Arifin Naibaho	7 Kali	4 <i>Point</i>

Dengan melihat hasil tes *Power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012, dan dibandingkan dengan norma tes *medicine ball power* Otot Lengan (Harsuki, 2003:336) dan hasil pukulan *gyaku*

*zuki chudan* karateka putra yang pernah mengikuti kejuaraan daerah dan memperoleh juara I yang mampu melakukan pukulan *gyaku zuki chudan* sebanyak 7 kali pukulan dalam waktu 2 menit pertandingan dan memperoleh nilai sebanyak 4 *point* maka dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada *power* otot lengan agar dapat memperoleh hasil pukulan *gyaku zuki chudan* dalam suatu pertandingan karate.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan “Perbedaan Pengaruh Latihan *Incline push-up depth jump* Dengan Latihan *Heavy bag stroke* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan dan hasil Pukulan *Gyaku zuki chudan*?
2. Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan *power* otot lengan? Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan*?
3. Apakah latihan *Heavy bag stroke* dapat meningkatkan *power* otot lengan?
4. Apakah latihan *Heavy Bag Stroke* dapat meningkatkan hasil Pukulan *gyaku zuki chudan*

5. Dari hasil latihan *Incline push-up depth jump* dan *Heavy bag stroke* manakah yang memberikan pengaruh latihan lebih besar terhadap *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*?

### C. Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian dibatasi pada seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012 dan seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

### D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yang dilakukan adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *Power* Otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Dept Jump* dengan latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline Push-Up Depth Jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.

5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline push-up depth jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bila hasil penelitian ini menunjukkan kebenaran maka dapat di manfaatkan untuk :

1. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan pembina olahraga, khususnya olahraga bela diri karate, bahwa latihan *Incline push-up depth jump* maupun latihan *heavy bag stroke* dapat diterapkan pada program latihan untuk mendukung peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.
2. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* serta pembinaannya.
3. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan prestasi. Peningkatan prestasi tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* yang disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komperhensif, spesifik dan individualisasi serta overload*. Menurut Sajoto (1988:57) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan kelincahan dan koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan kesehatan berolahraga.

Olahraga beladiri karate adalah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

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 seragan, dapat mematikan lawan. Seseorang atlet karate harus mampu melakukan pukulan *Gyaku zuki* dengan baik dan benar agar dalam suatu pertandingan dapat memperoleh *point*. Oleh karena itu, kondisi fisik yang mendukung diantaranya adalah *power*

otot lengan dan teknik pukulan *Gyaku zuki* yang baik dan terlatih. *Power* otot lengan sangat diperlukan pada saat melakukan *Gyaku Zuki*. Apabila kualitas *power* otot lengan baik, maka akan mendukung hasil pukulan *Gyaku Zuki* untuk memperoleh nilai atau *point*.

Untuk mendapat *power* khususnya *power* otot lengan maka haruslah dilatih dengan latihan yang mengarah kepada pengembangan *power* otot lengan, dalam latihan tersebut dilakukan secara continue dan berkeseimbangan dengan tidak mengabaikan prinsip-prinsip latihan. Pukulan *Gyaku Zuki* merupakan salah satu yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan tendangan dan pukulan. Menurut Rahman Situmeang (2008:8-9) salah satu teknik pukulan dalam karate adalah *Gyaku Zuki*, artinya pukulan berlawanan arah dengan gerakan kuda-kuda, pada umumnya *Gyaku zuki* dilontarkan kesasaran ulu hati/perut.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Salah satunya adalah ilmu seni beladiri *wado-ryu* yaitu Perguruan *Wadokai*, dan diantaranya adalah perguruan Dojo Juan. Perguruan *WADOKAI Dojo JUAN* adalah salah satu perguruan yang terbentuk atas dasar pemikiran mahasiswa dalam mengikuti Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Negeri Medan (PMW UNIMED) yang di bimbing oleh Rahman Situmeang, Sekaligus sebagai guru besar di perguruan *wadokai* di Sumatra Utara, dan Simpai Pangondian Hotliber Purba, selaku pelatih di Perguruan *Wadokai Dojo Juan*. Perguruan *Wadokai Dojo Juan* bekerja sama dengan Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Sebagian besar atlet yang berada di

Perguruan *Wadokai Dojo Juan* adalah dari pada Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Dan sebagian besar murid di Perguruan *Wadokai Dojo Juan* dari Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Adapun latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Selasa, Rabu, Jum'at. Pelatih di *Dojo* ini yakni Simpai Pangodian Hotliber Purba, dan *Dojo* ini pertama kali didirikan oleh beliau dan sekarang menjadi pimpinan di *Dojo Juan*. *Dojo* ini merupakan salah satu *Dojo* khusus yang sudah diberi mandat langsung oleh pendiri *Wadokai* di Indonesia yakni *Sihang Ir. Chaerul A. Taman, M.ENG/Dan VII – Renshi* kepada Sensei Rahman Situmeang, karena telah menjalin kerjasama antara UNIMED dengan *Wadokai Karatedo Indonesia*.

Jumlah atlet binaan Perguruan *Wadokai Dojo JUAN* Tahun 2012, yang di bimbing oleh beliau berjumlah 37 orang. Diantaranya terdiri dari sabuk putih, sabuk hijau, sabuk biru, sabuk coklat, dan sabuk hitam. Sabuk putih terdiri dari 4 orang, sabuk hijau terdiri dari 5 orang, sabuk biru terdiri dari 9 orang, sabuk coklat terdiri dari 10 orang, dan sabuk hitam terdiri dari 9 orang.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka baik di tingkat daerah maupun nasional. Adapaun kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti yaitu: Kejurda *Wadokai* Medan 2009 Meraih I emas, 5 perak 4 perunggu, Kejurda FORKI Sumatra Utara 2011 meraih emas. Latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Senin, Rabu dan Jumat dimulai pada pukul 16.00-18.00. Tempat latihan yaitu

lapangan terbuka Jalan Sukaria No. 50 Medan. Sarana dan Prasarana baik dan mendukung.

Dari wawancara, terlihat hasil prestasi yang diraih oleh Perguruan *Wadokai Dojo Juan* semakin menurun (khususnya pada sabuk Coklat) masih sedikit dan belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih. Hal ini diungkapkan langsung oleh *Sempai Pangondian Hotliber Purba*, ketika penelitian dilakukan observasi dan wawancara pada hari Rabu, tanggal 21 Maret 2012.

Dari hasil pengamatan penelitian dan informasi yang diperoleh dari pelatih bahwa Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* belum dapat meraih prestasi yang membanggakan. Dengan sementara penulis mengarah kepada kondisi fisik yang masih lemah terutama pada pukulan *Gyaku Zuki Chudan* yang masih lambat dan mudah ditangkis karena tidak memiliki *Power* yang baik. Terlihat jelas bahwa atlet karateka putra sabuk coklat perguruan *Wadokai Dojo Juan* ketika berlatih masih lambat dan belum memiliki *Power* ketika melakukan pukulan *Gyaku Zuki Chudan* dan pada saat melakukan *komite*, pukulan *Gyaku zuki chudan* yang dilancarkan selalu dapat ditangkis sehingga tidak pernah memperoleh nilai (*point*).

Berdasarkan dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes *power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan* terhadap Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012. Berikut hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 1. Tes Pendahuluan *Medicine Ball Power* Otot Lengan Atlet KaratekaPutra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* 21 Maret 2012.

No	Nama	Tes Awal			Hasil	Kategori
		Jarak Tolakan Cm				
		I	II	III		
1.	Novenri A M Pasaribu	375 Cm	373 Cm	371 Cm	375 Cm	Kurang
2.	Wira Wahyu Tarigan	365 Cm	360 Cm	364 Cm	365 Cm	Kurang
3.	Stevanus Dedy	353 Cm	350 Cm	352 Cm	353 Cm	Kurang
4.	Alex Jepri	340 Cm	338 Cm	340 Cm	340 Cm	Kurang
5.	Soritua Sinaga	428 Cm	430 Cm	429 Cm	430 Cm	Kurang
6.	Jhon Edy Simanjuntak	355 Cm	358 Cm	357 Cm	358 Cm	Kurang
7.	Fanri	359 Cm	362 Cm	360 Cm	362 Cm	Kurang
8.	Frison Butar-Butar	430 Cm	434 Cm	432 Cm	434 Cm	Sedang

Tabel. 2. Norma Tes *Medicine Ball Power* Otot Lengan

Keterangan	Norma
Baik Sekali	600 >
Baik	525 – 599 Cm
Sedang	426 – 524 Cm
Kurang	351 – 425 Cm
Kurang Sekali	< 350

Harsuki, MA (2003 : 336)

**Tabel. 3. Tes Pendahuluan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* (21 Maret 2012)**

No	Nama	Banyaknya Hasil Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1.	Novenri A M Pasaribu	4 Kali	0
2.	Wira Wahyu Tarigan	3 Kali	0
3.	Stevanus Dedy	2 Kali	0
4.	Alex Jepri	3 Kali	0
5.	Soritua Sinaga	5 Kali	0
6.	Jhon Edy Simanjuntak	3 Kali	0
7.	Fanri	5 Kali	0
8.	Frison Butar-Butar	3 Kali	0

**Tabel. 4. Tes Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra *Wadokai* yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional dan Memperoleh Jurnal**

No	Nama	Banyaknya Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1	Arifin Naibaho	7 Kali	4 <i>Point</i>

Dengan melihat hasil tes *Power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012, dan dibandingkan dengan norma tes *medicine ball power* Otot Lengan (Harsuki, 2003:336) dan hasil pukulan *gyaku*

*zuki chudan* karateka putra yang pernah mengikuti kejuaraan daerah dan memperoleh juara I yang mampu melakukan pukulan *gyaku zuki chudan* sebanyak 7 kali pukulan dalam waktu 2 menit pertandingan dan memperoleh nilai sebanyak 4 *point* maka dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada *power* otot lengan agar dapat memperoleh hasil pukulan *gyaku zuki chudan* dalam suatu pertandingan karate.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan “Perbedaan Pengaruh Latihan *Incline push-up depth jump* Dengan Latihan *Heavy bag stroke* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan dan hasil Pukulan *Gyaku zuki chudan*?
2. Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan *power* otot lengan? Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan*?
3. Apakah latihan *Heavy bag stroke* dapat meningkatkan *power* otot lengan?
4. Apakah latihan *Heavy Bag Stroke* dapat meningkatkan hasil Pukulan *gyaku zuki chudan*

5. Dari hasil latihan *Incline push-up depth jump* dan *Heavy bag stroke* manakah yang memberikan pengaruh latihan lebih besar terhadap *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*?

### C. Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian dibatasi pada seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012 dan seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

### D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yang dilakukan adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *Power* Otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Dept Jump* dengan latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline Push-Up Depth Jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.

5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline push-up depth jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bila hasil penelitian ini menunjukkan kebenaran maka dapat di manfaatkan untuk :

1. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan pembina olahraga, khususnya olahraga bela diri karate, bahwa latihan *Incline push-up depth jump* maupun latihan *heavy bag stroke* dapat diterapkan pada program latihan untuk mendukung peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.
2. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* serta pembinaannya.
3. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan prestasi. Peningkatan prestasi tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* yang disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komperhensif, spesifik dan individualisasi serta overload*. Menurut Sajoto (1988:57) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan kelincahan dan koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan kesehatan berolahraga.

Olahraga beladiri karate adalah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

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 seragan, dapat mematikan lawan. Seseorang atlet karate harus mampu melakukan pukulan *Gyaku zuki* dengan baik dan benar agar dalam suatu pertandingan dapat memperoleh *point*. Oleh karena itu, kondisi fisik yang mendukung diantaranya adalah *power*

otot lengan dan teknik pukulan *Gyaku zuki* yang baik dan terlatih. *Power* otot lengan sangat diperlukan pada saat melakukan *Gyaku Zuki*. Apabila kualitas *power* otot lengan baik, maka akan mendukung hasil pukulan *Gyaku Zuki* untuk memperoleh nilai atau *point*.

Untuk mendapat *power* khususnya *power* otot lengan maka haruslah dilatih dengan latihan yang mengarah kepada pengembangan *power* otot lengan, dalam latihan tersebut dilakukan secara continue dan berkeselimbangan dengan tidak mengabaikan prinsip-prinsip latihan. Pukulan *Gyaku Zuki* merupakan salah satu yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan tendangan dan pukulan. Menurut Rahman Situmeang (2008:8-9) salah satu teknik pukulan dalam karate adalah *Gyaku Zuki*, artinya pukulan berlawanan arah dengan gerakan kuda-kuda, pada umumnya *Gyaku zuki* dilontarkan kesasaran ulu hati/perut.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Salah satunya adalah ilmu seni beladiri *wado-ryu* yaitu Perguruan *Wadokai*, dan diantaranya adalah perguruan Dojo Juan. Perguruan *WADOKAI Dojo JUAN* adalah salah satu perguruan yang terbentuk atas dasar pemikiran mahasiswa dalam mengikuti Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Negeri Medan (PMW UNIMED) yang di bimbing oleh Rahman Situmeang, Sekaligus sebagai guru besar di perguruan *wadokai* di Sumatra Utara, dan Simpai Pangondian Hotliber Purba, selaku pelatih di Perguruan *Wadokai Dojo Juan*. Perguruan *Wadokai Dojo Juan* bekerja sama dengan Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Sebagian besar atlet yang berada di

Perguruan *Wadokai Dojo Juan* adalah dari pada Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Dan sebagian besar murid di Perguruan *Wadokai Dojo Juan* dari Perguruan *Wadokai Dojo UNIMED*. Adapun latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Selasa, Rabu, Jum'at. Pelatih di *Dojo* ini yakni Simpai Pangodian Hotliber Purba, dan *Dojo* ini pertama kali didirikan oleh beliau dan sekarang menjadi pimpinan di *Dojo Juan*. *Dojo* ini merupakan salah satu *Dojo* khusus yang sudah diberi mandat langsung oleh pendiri *Wadokai* di Indonesia yakni *Sihang Ir. Chaerul A. Taman, M.ENG/Dan VII – Renshi* kepada Sensei Rahman Situmeang, karena telah menjalin kerjasama antara UNIMED dengan *Wadokai Karatedo Indonesia*.

Jumlah atlet binaan Perguruan *Wadokai Dojo JUAN* Tahun 2012, yang di bimbing oleh beliau berjumlah 37 orang. Diantaranya terdiri dari sabuk putih, sabuk hijau, sabuk biru, sabuk coklat, dan sabuk hitam. Sabuk putih terdiri dari 4 orang, sabuk hijau terdiri dari 5 orang, sabuk biru terdiri dari 9 orang, sabuk coklat terdiri dari 10 orang, dan sabuk hitam terdiri dari 9 orang.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka baik di tingkat daerah maupun nasional. Adapaun kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti yaitu: Kejurda *Wadokai* Medan 2009 Meraih I emas, 5 perak 4 perunggu, Kejurda FORKI Sumatra Utara 2011 meraih emas. Latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Senin, Rabu dan Jumat dimulai pada pukul 16.00-18.00. Tempat latihan yaitu

lapangan terbuka Jalan Sukaria No. 50 Medan. Sarana dan Prasarana baik dan mendukung.

Dari wawancara, terlihat hasil prestasi yang diraih oleh Perguruan *Wadokai Dojo Juan* semakin menurun (khususnya pada sabuk Coklat) masih sedikit dan belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih. Hal ini diungkapkan langsung oleh *Sempai Pangondian Hotliber Purba*, ketika penelitian dilakukan observasi dan wawancara pada hari Rabu, tanggal 21 Maret 2012.

Dari hasil pengamatan penelitian dan informasi yang diperoleh dari pelatih bahwa Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* belum dapat meraih prestasi yang membanggakan. Dengan sementara penulis mengarah kepada kondisi fisik yang masih lemah terutama pada pukulan *Gyaku Zuki Chudan* yang masih lambat dan mudah ditangkis karena tidak memiliki *Power* yang baik. Terlihat jelas bahwa atlet karateka putra sabuk coklat perguruan *Wadokai Dojo Juan* ketika berlatih masih lambat dan belum memiliki *Power* ketika melakukan pukulan *Gyaku Zuki Chudan* dan pada saat melakukan *komite*, pukulan *Gyaku zuki chudan* yang dilancarkan selalu dapat ditangkis sehingga tidak pernah memperoleh nilai (*point*).

Berdasarkan dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes *power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan* terhadap Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012. Berikut hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 1. Tes Pendahuluan *Medicine Ball Power* Otot Lengan Atlet KaratekaPutra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* 21 Maret 2012.

No	Nama	Tes Awal			Hasil	Kategori
		Jarak Tolakan Cm				
		I	II	III		
1.	Novenri A M Pasaribu	375 Cm	373 Cm	371 Cm	375 Cm	Kurang
2.	Wira Wahyu Tarigan	365 Cm	360 Cm	364 Cm	365 Cm	Kurang
3.	Stevanus Dedy	353 Cm	350 Cm	352 Cm	353 Cm	Kurang
4.	Alex Jepri	340 Cm	338 Cm	340 Cm	340 Cm	Kurang
5.	Soritua Sinaga	428 Cm	430 Cm	429 Cm	430 Cm	Kurang
6.	Jhon Edy Simanjuntak	355 Cm	358 Cm	357 Cm	358 Cm	Kurang
7.	Fanri	359 Cm	362 Cm	360 Cm	362 Cm	Kurang
8.	Frison Butar-Butar	430 Cm	434 Cm	432 Cm	434 Cm	Sedang

Tabel. 2. Norma Tes *Medicine Ball Power* Otot Lengan

Keterangan	Norma
Baik Sekali	600 >
Baik	525 – 599 Cm
Sedang	426 – 524 Cm
Kurang	351 – 425 Cm
Kurang Sekali	< 350

Harsuki, MA (2003 : 336)

**Tabel. 3. Tes Pendahuluan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* (21 Maret 2012)**

No	Nama	Banyaknya Hasil Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1.	Novenri A M Pasaribu	4 Kali	0
2.	Wira Wahyu Tarigan	3 Kali	0
3.	Stevanus Dedy	2 Kali	0
4.	Alex Jepri	3 Kali	0
5.	Soritua Sinaga	5 Kali	0
6.	Jhon Edy Simanjuntak	3 Kali	0
7.	Fanri	5 Kali	0
8.	Frison Butar-Butar	3 Kali	0

**Tabel. 4. Tes Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Atlet Karateka Putra *Wadokai* yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional dan Memperoleh Jurnal**

No	Nama	Banyaknya Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> Yang Dilakukan Dalam Waktu 2 Menit Dari Pertandingan Kumite	Hasil Perolehan Angka/Nilai ( <i>Point</i> )
1	Arifin Naibaho	7 Kali	4 <i>Point</i>

Dengan melihat hasil tes *Power* otot lengan dan hasil pukulan *Gyaku Zuki Chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2012, dan dibandingkan dengan norma tes *medicine ball power* Otot Lengan (Harsuki, 2003:336) dan hasil pukulan *gyaku*

*zuki chudan* karateka putra yang pernah mengikuti kejuaraan daerah dan memperoleh juara I yang mampu melakukan pukulan *gyaku zuki chudan* sebanyak 7 kali pukulan dalam waktu 2 menit pertandingan dan memperoleh nilai sebanyak 4 *point* maka dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet karateka putra sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada *power* otot lengan agar dapat memperoleh hasil pukulan *gyaku zuki chudan* dalam suatu pertandingan karate.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan “Perbedaan Pengaruh Latihan *Incline push-up depth jump* Dengan Latihan *Heavy bag stroke* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi *power* otot lengan dan hasil Pukulan *Gyaku zuki chudan*?
2. Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan *power* otot lengan? Apakah latihan *Incline push-up depth jump* dapat meningkatkan hasil pukulan *Gyaku zuki chudan*?
3. Apakah latihan *Heavy bag stroke* dapat meningkatkan *power* otot lengan?
4. Apakah latihan *Heavy Bag Stroke* dapat meningkatkan hasil Pukulan *gyaku zuki chudan*

5. Dari hasil latihan *Incline push-up depth jump* dan *Heavy bag stroke* manakah yang memberikan pengaruh latihan lebih besar terhadap *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*?

### C. Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian dibatasi pada seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012 dan seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* dengan Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

### D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yang dilakukan adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *Power* Otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Dept Jump* dengan latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.

4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Incline Push-Up Depth Jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil Pukulan *Gyaku Zuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra coklat Perguruan *Wadokai Dojo Juan* Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline Push-Up Depth Jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push-up depth jump* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo juan* Tahun 2012.

5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* pada atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Incline push-up depth jump* dengan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* atlet putra sabuk coklat Perguruan *Wadokai dojo jua*n Tahun 2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bila hasil penelitian ini menunjukkan kebenaran maka dapat di manfaatkan untuk :

1. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan pembina olahraga, khususnya olahraga bela diri karate, bahwa latihan *Incline push-up depth jump* maupun latihan *heavy bag stroke* dapat diterapkan pada program latihan untuk mendukung peningkatan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.
2. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan* serta pembinaannya.
3. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dan hasil pukulan *gyaku zuki chudan*.