

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* EKSPLOSIF TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN ATLET KARATE *DOJO KATA*
HASANUDDIN BANJARMASIN**



OLEH:

**MUHAMMAD SOBARI
NIM. 1810122310006**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* EKSPLOSIF TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN ATLET KARATE *DOJO KATA*
HASANUDDIN BANJARMASIN**



OLEH:

**MUHAMMAD SOBARI
NIM. 1810122310006**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

Muhammad Sobari. 1810122310006. 2023. Pengaruh Latihan Push Up Eksplosif Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Atlet Karate *Dojo Kata* Hasanuddin Banjarmasin. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Ma'riful Kahri, M. Pd. (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan push up eksplosif terhadap peningkatan power otot lengan atlet karate Dojo Kata Hasanuddin Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-ekperimental dengan desain yang digunakan yaitu The One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel yang digunakan peneliti memilih mengambil 10 orang atlet putra dan putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling. Atlet karate Dojo Kata Hasanuddin Banjarmasin putra/putri dengan kategori umur SMP-SMA. Latihan push up eksplosif terhadap peningkatan daya ledak otot lengan atlet karate dojo kata hasanuddin banjarmasin dari tes awal dan tes akhir yang meningkat dengan selisih 0,85 yaitu dari skor rata-rata 3,50 pada pre-test menjadi 4,35 pada post-test. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada taraf signifikansi α 0,05 pada jumlah sampel berjumlah 10 orang, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar (0,000 0,05). Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian Latihan push up eksplosif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet Karate Dojo Kata Hasanuddin Banjarmasin.

Kata Kunci: Push Up Eksplosif, Eksperimen, Pre-Test, Post-Test

ABSTRACT

Muhammad Sobari. 1810122310006. 2023. The Effect of Explosive Push Up Training on Increasing Arm Muscle Power in Karate Dojo Athletes Said Hasanuddin Banjarmasin. Thesis, Physical Education Study Program. Department of Sport and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisors: (I) Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

This study aims to determine whether or not there is an effect of explosive push-up exercises on increasing the arm muscle power of karate athletes at Dojo Kata Hasanuddin Banjarmasin. The research method used in this study was a pre-experimental method with the design used, namely The One-Group Pretest-Posttest Design The sample used by the researcher chose to take 10 male and female athletes. The sampling technique used was purposive sampling. Kata Dojo karate athlete, Hasanuddin Banjarmasin, male/female with junior-high school age category. Explosive push-up training to increase the explosive power of the arm muscles of the karate dojo athlete, said Hasanuddin Banjarmasin, from the initial test and the final test which increased by a difference of 0.85, namely the average score average of 3.50 in the pre-test to 4.35 in the post-test. Based on the results of the analysis of hypothesis testing at a significance level of α 0.05 in a total sample of 10 people, the value of Sig. (2-tailed) of (0.000 0.05). So, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Thus the explosive push-up exercise has a significant effect on increasing the explosive power of the arm muscles in Karate Dojo athletes, said Hasanuddin Banjarmasin.

Keywords: Explosive Push Up, Experiment, Pre-Test, Post-Test

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP EKSPLOSIF TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN ATLET KARATE DOJO KATA
HASANUDDIN BANJARMASIN**

Oleh :

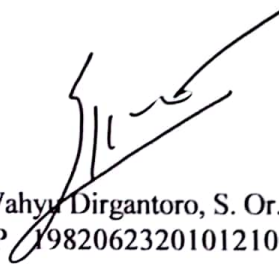
**Muhammad Sobari
NIM 1810122310006**

Pembimbing Utama



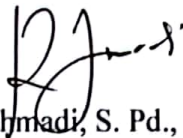
**Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd.
NIP 196006161987031004**

Pembimbing Pendamping



**Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005**

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,**


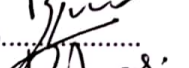
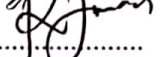


**Dr. Rahmadi, S. Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001**

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 29 September 2023

Dewan Penguji

1. Dr. Ma'riful Kahri, M. Pd. (Pembimbing Utama).....
2. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. (Pembimbing Pendamping).....
3. Dr. Rahmadi, S. Pd., M.Pd. (Penguji).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN


Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Sobari
NIM : 1810122310006
Program studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Danierhan, 27 September 2023



Muhammad Sobari
1810122310006

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Sobari
NIM : 1810122310006
Tempat, Tanggal lahir : Banjarmasin, 09 November 1999
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kelayan B No. 17 RT. 11 RW. 01 Banjarmasin

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 24 Oktober 2022



(Muhammad Sobari)
NIM. 1810122310006

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Tauqik dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Push up Eksplosif Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Atlet Karate Dojo Kata Hasanuddin Banjarmasin*”.

Adapun tujuan dari penulisan proposal penelitian ini adalah untuk menjelaskan pentingnya penelitian yang diajukan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. DR. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Dr Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru. Sekaligus sebagai dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membimbing dan memberi saran terbaik selama penyusunan Skripsi ini.

5. Bapak Dr. Rahmadi, S. Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Arie Rakhman, S. Pd., M. Pd., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd., selaku dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya Skripsi ini.
8. Bapak Dr. Rahmadi, S. Pd., M.Pd., selaku Penguji yang memberikan masukan - masukan demi selesainya penyusunan skripsi ini.
9. *Sensei* Ihwan Mustafa., selaku pelatih dan sekaligus pelatih atlet *KATA* kota Banjarmasin yang telah mengizinkan saya menggunakan salah satu program beliau dan banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen program studi pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidikan dan membimbing selama masa perkuliahan.
11. Kedua orang tua tercinta Bapak Sudarsono dan Ibu Endang Misriati yang selalu memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penulisan Skripsi ini.
12. Kakak saya Suci Nur Ramadhan, S. Pd yang selalu memberikan dukungan dan mengingatkan hingga selesainya skripsi ini.
13. Kakak saya Mariatul Kiptiah, S. Pd dan suami Hidayatullah, S. Pd, yang membantu dari awal mencari judul hingga sampai di tahap ini.

14. Sahabat saya Mas Zensen, yang tanpa bosan selalu mengingatkan dan memberikan dukungan dan motivasi kepada saya agar selesainya skripsi ini.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan, mendapat balasan yang terbaik dari Allah Subhannahu wa Ta'ala. Aamiin ya robbal alamin. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini terdapat banyak kekurangan didalamnya. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk lebih baik lagi kedepannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya atlit dan para pelatih karate.

Banjarmasin, 23 Maret 2023
Peneliti,



Muhammad Sobari

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian	5
BAB II	7
KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Teori	7
B. Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir	16
BAB III	17
METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Variabel Penelitian	17
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	17
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	18
D. Metode Penelitian	18

E. Populasi Dan Sampel	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Desain Penelitian.....	21
H. Pengumpulan Data	26
I. Analisis Data	27
BAB IV	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	34
BAB V.....	39
KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Design Penelitian The One-Grup Pretest-Posttest	19
Tabel 3. 2 Siklus Meso.....	22
Tabel 3. 3 Siklus Mikro.....	23
Tabel 3. 4 Volume dan Intensitas Latihan	24
Tabel 3. 5 Program Latihan Harian.....	25
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Pre-test Daya Ledak Otot Lengan	29
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Post-test Daya Ledak Otot Lengan.....	30
Tabel 4. 3 Uji Normalitas.....	31
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	32
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis T-Test	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi	41
Lampiran 2. Surat Izin Peminjaman Alat.....	42
Lampiran 3. Surat Pengantar Izin Penelitian Koni Kota Banjarmasin.....	43
Lampiran 4. Surat Pengantar Izin Penelitian FORKI Banjarmasin	44
Lampiran 5. Surat Pengantar Izin Penelitian Dojo Karate Kata Hasanuddin Banjarmasin.....	45
Lampiran 6. Surat Rekomendasi dari KONI Banjarmasin	46
Lampiran 7. Hasil Pre Test Push Up Eksplosif.....	47
Lampiran 8. Hasil Pre Test Two Hand Medicine Ball Putt Test	48
Lampiran 9. Hasil Post Test Two Hand Medicine Ball Putt Test.....	49
Gambar 1. Foto Menjelaskan Tentang Program Penelitian dan Tes Penelitian....	50
Gambar 2. Foto Pemanasan Sebelum Memulai Tes	51
Gambar 3. Foto Latihan Push Up Eksplosif	52
Gambar 4. Foto Menerangkan Tata Cara Melakukan Two Hand Medicine Ball Putt Test	53
Gambar 5. Foto Tes Melakukan Two Hand Medicine Ball Putt Test.....	54
Gambar 6. Foto Tes Melakukan Two Hand Medicine Ball Putt Test.....	55
Gambar 7. Foto Tes Melakukan Two Hand Medicine Ball Putt Test.....	56
Gambar 8. Foto Bersama Atlit Kata dan Pelatih Dojo Hasanuddin Banjarmasin	57