

**EFEKTIVITAS LATIHAN *BENCH PRESS* DAN *PUSH UP*
TERHADAP *POWER GYAKU TSUKI* PADA CABANG
OLAHRAGA KARATE**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:

Dimas Al'Wafi Wahidin

1703299

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**EFEKTIVITAS LATIHAN *BENCH PRESS* DAN *PUSH UP*
TERHADAP *POWER PUKULAN GYAKU* PADA CABANG
OLAHRAGA KARATE**

Oleh
Dimas Al'Wafi Wahidin

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Dimas Al'Wafi Wahidin
Universitas Pendidikan Indonesia
2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS LATIHAN *BENCH PRESS* DAN *PUSH UP* TERHADAP *POWER PUKULAN GYAKU* PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Disusun oleh :

Dimas Al'Wafi Wahidin
1703299

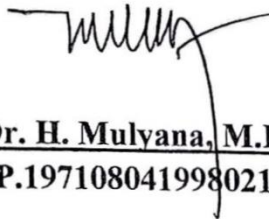
Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing Utama,



Sagitarus, M.Pd
NIP. 196911132001121001

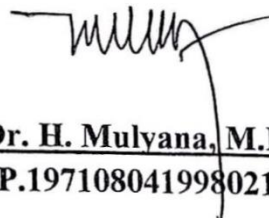
Pembimbing Pendamping,



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP.197108041998021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP.197108041998021001

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LATIHAN *BENCH PRESS* DAN *PUSH UP* TERHADAP *POWER* PUKULAN *GYAKU* PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Dimas Al Wafi Wahidin

1703299

Power pukulan berhubungan langsung dengan kekuatan yang dimiliki oleh otot lengan karateka untuk menghasilkan pukulan yang sesuai dengan kriteria untuk mendapatkan poin. Idealnya, salah satu komponen yang dibutuhkan seorang karateka adalah memiliki *power* lengan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas latihan *Bench Press* dan Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan *Power* Pukulan *Gyaku* Dalam Cabang Olahraga Karate. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *Two Group Pre-Test Post-Test Design*. Penelitian ini dilakukan pada anggota UKM Karate UPI sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal (*pres-test*) seluruh sampel. Kemudian dipisahkan dengan teknik a-b-a-b sesuai dengan urutan hasilnya. Kemudian diberi perlakuan dengan bentuk latihan *Bench Press* (kelompok A) dan latihan *push up* (kelompok B), selanjutnya diberi tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan instrumen penelitian *Sandsack Digital*. Teknik pengolahan data dilakukan dengan dua cara yaitu analisis deskriptif dan analisis uji perbandingan. Kedua latihan ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan *power* pukulan, tetapi nilai rata-rata perubahan *power* pukulan berbeda. Dapat disimpulkan, bahwa bentuk latihan *bench press* memiliki tingkat efektivitas yang lebih signifikan terhadap pukulan *gyaku* dalam cabang olahraga karate.

Kata Kunci : *Power* pukulan *gyaku*, *bench press*, *push up*, karate

*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017

ABSTRACT

EFEKTIVITAS LATIHAN *BENCH PRESS* DAN *PUSH UP* TERHADAP *POWER PUKULAN GYAKU* PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Dimas Al Wafi Wahidin

1703299

The punch power is directly related to the strength of the karateka arm muscle to produce a suitable punch power with the criteria to earn point. Ideally, one of the components needed by a karateka is to have a good strength of the arm. This research aims to find the effectiveness of Bench Press and Push Up Exercises on Increasing Gyaku Punch Power in the Karate Sports. The method used in this research is an experimental method using Two Group Pre-Test Post-Test Design. This research was done by 10 members of UKM Karate UPI using total sampling technique. The data collection technique was done by giving a pre-test for the entire sample. Then separated by a-b-a-b technique according to the order of the result. Then (Group A) were treated with Bench Press Exercises and (Group B) Push Up Exercises, then in the last test was using the Sandsack Digital research Instrument. The data processing technique was done in two ways, namely descriptive analysis and comparative test analysis. These two exercises have an effect on increasing the power of the punch, but the average value of the change in the power of the punch is different. It can be concluded that the bench press exercise has a more significant level of effectiveness against gyaku punch in the Karate sports.

Keywords : Gyaku Punch Power, bench press, push up, karate

*) Students of the PKO Study Program, FPOK, Indonesian Education University Class of 2017

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Bench Press	5
2.2 Push Up	8
2.3 <i>Power Pukulan Gyaku</i>	10
2.3.1 Power	10
2.3.2 Gyaku Tsuki	13
2.3.3 Power Gyaku Tsuki	14
2.4 Latihan	15
2.4.1 Prinsip-prinsip Latihan	16
2.4.2 Intensitas Latihan	22

2.5 Hakekat Olahraga Beladiri	23
2.6 Karate	24
2.7 Teknik-teknik Karate	25
2.7.1 Kihon	25
2.7.2 Kata	26
2.7.3 Kumite	27
2.8 Kerangka Pemikiran	29
2.9 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE DAN DESAIN PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel	31
3.2.1 Populasi	31
3.2.2 Sampel	31
3.3 Desain Penelitian	32
3.4 Alur Penelitian	34
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Pengolahan Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Analisis Deskriptif	46
4.1.2 Uji Normalitas	49
4.1.3 Uji Hipotesis	50
4.1.4 Uji Independent T-Test	52
4.2 Pembahasan	54
4.2.1 Penemuan Penelitian Bench Press	55

4.2.2 Penemuan Penelitian Push Up	55
4.2.3 Hasil Penemuan Penelitian Latihan <i>Bench Press</i> <i>dan Push Up</i>	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

- Adhika S. U. W., Winaya N., Wahyuni N , Dinata K. (2020) Hubungan Daya Ledak Lengan dengan Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* di Dojo Karate di Denpasar. 59 – 60
- Akbar M. (2018) *Alternatif Alat Ukur Maximal Power Pukulan dan tendangan Berbasis Digital Sandsack dalam Olahraga Pencak Silat*. 24 – 35. FPOK UPI. Bandung.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-UNP.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Teori dan Metodologi Latihan*. Toronto. Ontario Canada: Kendall/Hun Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*.
- Hotliber, Pangondian, P. (2013) *Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push Up dengan Latihan Stall Bars Hops terhadap Power Oot Lengan dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo UNIMED*. Medan: FIK UNIMED.
- MUDA ISKANDAR. (2018) *HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN KECEPATAN REAKSI TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN GYAKU TZUKI CABANG OLAHRAGA KARATE BKMF KARATE FIK UNM*.
- Munggaran, Jihad (2021) Pengaruh Latihan 45 Degree Leg Press dan Squat terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Sepak Bola. Bandung: FPOK UPI.
- O'Shea, P.J. 1976. *Scientific Principles and Methods of Strength Fitness*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Sagitarus. (2011) Hubungan Kondisi Fisik dan Agresivitas dengan Penampilan (Performance) Atlet dalam Pertandingan Karate Nomor Kumite.

- Sagitarius. (2019) Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan *Kumite* Cabang Olahraga Karate.
- Sajoto. M (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize
- Sidik, Dikdik Z. (2008) *Periodisasi Latihan Kekuatan untuk Olahraga Dominan Kecepatan*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Sidik. Dikdik Z. (2008). *Modul Kondisi Fisik Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.
- Sidik, Zafar S., Persunay Paulus L., Afari Luky. (2019) *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2020) *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. 110 – 130. Bandung: Alfabeta.
- Wahid Abdul. (2007). *Shotokan: sebuah tinjauan alternatif terhadap aliran Karate-do terbesar didunia*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.