

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DECLINE PUSH-UP* DENGAN LATIHAN *STALL BARS HOPS* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN DAN KECEPATAN PUKULAN *GYAKU TSUKI CHUDAN* PADA ATLET PUTRA KARATEKA *WADOKAI DOJO UNIMED* TAHUN 2013

Pangondian Hotliber Purba*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan Latihan *Stall Bars Hops* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi seluruh atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013 yang berjumlah 26 orang. Sampel berjumlah 8 orang diperoleh berdasarkan *purposive sample* (sampel tujuan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan *Decline Push up* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013 (2) latihan *stall bars hops* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013, (3) latihan *decline push up* tidak lebih baik dari latihan *stall bars hops* terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013 (4) latihan *decline push up* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013 (5) latihan *stall bars hops* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013 (6) latihan *decline push* tidak lebih baik dari latihan *stall bars hops* terhadap hasil Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra Dojo Unimed tahun 2013.

Kata Kunci : Latihan *Decline Push Up*, *Stall Bars Hops*, *Power* Otot Lengan

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia termasuk anak-anak sekolah. Karena karate mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, sehingga tertarik untuk dipelajari dan dilatih diberbagai tempat.

Olahraga beladiri karate juga sebagai olahraga yang kerap sekali dipertandingkan diberbagi *event* atau turnamen. Salah satu hal yang dinilai dalam pertandingan karate adalah nomor *kata* dan *kumite*. Menurut Abdul Wahid (2006:75) mengatakan bahwa *kata* sebagai rangkaian beberapa *kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed

ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, artinya filosofi yang tinggi serta diatur sebuah standarisasi yang baru dalam penerapan. Selanjutnya Abdul Wahid (2006:83) mengatakan bahwa *kumite* adalah tangan-tangan yang bersilangan atau beradu.

Berdasarkan pendapat Abdul tersebut dapat diketahui bahwa untuk mendapatkan *kata* dan *kumite* yang baik adalah harus melalui latihan secara sistematis dan serius. Sehingga pada akhirnya dapat membuahkan hasil yang lebih baik. Tentu dalam hal ini sangat membutuhkan sarana dan prasarana.

Prestasi yang telah diraih di atas merupakan puncak dari latihan yang maksimal dan kondisi fisik yang mendukung. Kondisi fisik yang baik sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi seseorang. Hal ini didukung dengan pendapat Sajoto (1998:57) yang mengatakan “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak satu awalan olahraga prestasi”. Lebih terperinci diuraikan oleh Harsono (1988:153), yaitu: “kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, stamina, kecepatan, dan lain-lain”. Olahraga karate merupakan olahraga yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan dan tendangan (Mukholid, 2007:52). Dari ketika pendapat tersebut, maka jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang sangat esensial dalam seluruh cabang olahraga khusus dicabang karate yang mendominasi penggunaan tangan dan kaki.

Kumite (pertarungan bebas) diperlukan *Power* dan pukulan yang akurat kedaerah sasaran yang salah satunya adalah pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*. Kemampuan *Gyaku Tsuki Chudan* yang baik diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*).

Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* adalah pukulan yang cepat, akurat dan penuh tenaga sehingga memperoleh angka, sesuai dengan peraturan pertandingan yang baru (*WKF/Rules Of Competition*) pengurus besar FORKI 2012. Bahwa Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* memperoleh angka 1 (*Yuko*), sedangkan tendangan 2 (*Wazare*), dan 3 (*Ippon*) diperoleh dari pukulan yang tepat sasaran. Dalam hal ini maka diperlukan suatu bentuk latihan untuk menunjang peningkatan-peningkatan fisik dan power otot lengan dalam keberhasilan melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*. Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* merupakan pukulan yang sering dipertandingkan di berbagai *event* dan juga pukulan ini dapat diukur hasilnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan pengamatan di Dojo Unimed. Dengan maksud, untuk melihat apakah di Dojo ini telah memiliki pukulan yang baik atau tidak sekaligus mengamati kelemahan-kelemahan yang sedang dialami oleh Dojo Unimed.

Berdasarkan hasil obserbvasi yang dilakukan pada kegiatan latihan pada dojo Unimed, peneliti melihat bahwa Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* masih lemah dan kurang cepat, ini dibuktikan dengan hasil tes awal yang dilakukan selama tiga kali latihan. Untuk itu peneliti memberikan solusi dalam menangani masalah ini yaitu dengan latihan *Decline Push-Up* dan latihan *Stall Bars Hops*. Melalui kedua latihan ini diharapkan akan mampu

meningkatkan kemampuan *Power* Otot Lengan dan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

Hakikat Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*

Olahraga beladiri karate sangat membutuhkan beberapa unsur kondisi fisik seperti daya ledak, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Dengan adanya unsur kondisi fisik tersebut dimiliki seseorang atlet maka akan tercapai suatu prestasi.

Kecepatan bukan semata-mata menggerakkan seluruh anggota tubuh dengan cepat, akan tetapi cepat dalam arti menempuh waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Sajoto (1988:54) mengatakan bahwa kecepatan yang dipengaruhi oleh waktu reaksi yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Kemudian grosser (2004:74) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat dimana kecepatan meliputi anggota badan seperti melempar, menolak, memukul, menendang, dan lain-lain. Sedangkan Menurut Harsono (1988:16) mengatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu rangkaian gerak atau penampilan gerak dengan periode waktu yang pendek. Untuk mendapatkan kecepatan yang optimal di atas diperlukan aspek berikut: (a) anaerob *respirations system*, (b) kekuatan otot lokal, (c) fleksibilitas dari otot lokal tersebut. Jadi ketiga aspek tersebut merupakan faktor-faktor penunjang untuk menghasilkan kecepatan yang optimal.

Olahraga karate salah satu cabang olahraga yang menganut kecepatan dan kekuatan. Untuk itu, setiap karateka harus latihan dengan baik, rutin dan sistematis. Sehingga penguasaan teknik-teknik pukulan dapat terlatih dengan baik. Teknik-teknik pukulan dalam olahraga karate menurut Mukholid (2007:53) yaitu sebagai berikut:

- a. *Gyaku zuki* (pukulan kebalikan)
- b. *Oi zuki* (pukulan mengejar)
- c. *Ura zuki* (pukulan punggung kepala)
- d. *Kagi zuki* (pukulan mengunci)
- e. *Mawashi zuki* (pukulan memutar)
- f. *Awase zuki* (pukulan serentak)
- g. *Yama zuki* (pukulan menggunung)

Berdasarkan teknik pukulan diatas, maka yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah teknik pukulan *gyaku tsuki chudan*. Sebab, teknik pukulan ini merupakan teknik pukulan yang sering dipertandingkan di berbagai *event* dan juga pukulan ini dapat diukur hasilnya serta sarasannya jelas.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa dengan memiliki *power* dan kondisi fisik yang baik maka otomatis menghasilkan kecepatan pada saat melakukan teknik pukulan *gyaku tsuki chudan*. Agar pukulan *gyaku tsuki chudan* menghasilkan kecepatan

sehingga mendapatkan *point* maka harus dilatih supaya memiliki *Power* dan tepat sasaran.

Hakikat Power Otot Lengan

Menurut Harsono (2000:12) menyatakan bahwa “ *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat”. Hal senada juga disampaikan Bempa (1994:1) bahwa” $power = Force \times velocity$ ”, artinya kemampuan *power* merupakan sebuah perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan.

Menurut Sajoto (1988:59) menyatakan bahwa” kekuatan adalah komponen fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu”. Hal senada juga disampaikan oleh Harsono (2000:12) bahwa” kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau kekuatan, *force* terhadap suatu tahanan.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah gerakan yang dilakukan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Seorang karateka harus mampu melakukan pukulan dengan cepat dan kuat ke arah sasaran. Oleh sebab itu, kondisi fisik yang mendukung diantaranya adalah *power* otot lengan dan juga kecepatan. *Power* otot lengan sangat dibutuhkan pada saat melakukan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Apabila kualitas *Power* Otot Lengan baik, maka hasil pukulan pun akan semakin baik juga. Jadi unsur *Power* Otot Lengan dan kecepatan sangat berperan sekali, untuk itu peneliti mencoba memberikan metode latihan *Decline Pus-up* dan Latihan *Stall Bars Hops* untuk menunjang peningkatan *power* otot lengan sehingga kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki chudan* atlet putra karate *Wadokai* dojo Unimed dapat dilakukan dengan lebih baik.

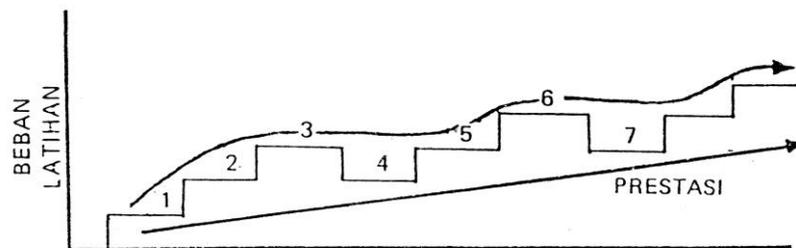
Hakikat Latihan

Harsono (1998:101) menyatakan bahwa” latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Berdasarkan dari pendapat Harsono tersebut, dapat dikatakan bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Untuk itu program latihan sangat penting untuk menunjang tercapainya latihan yang teratur. Dalam menerapkan suatu program latihan harus didahului dengan mengetahui denyut nadi istirahat seperti yang dikemukakan oleh Katch dan McArdle dalam Harsono (1988:117) cara pengukuran intensitas latihan adalah sebagai berikut:

1. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus: denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}(\text{dalam tahun})$.
2. Takaran Intesitas Latihan

- a. untuk olahraga prestasi : antara 80% - 90% dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut, takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah $80 - 90\% \times (220-20) = 160 - 180$ denyut/menit.
- b. untuk olahraga kesehatan : antara 70 - 85% dari DNM. Jadi untuk orang yang berumur 40 tahun yang berolahraga sekedar untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya adalah $70 - 85\% \times (220 - 40) = 126$ s/d 153 denyut/menit.
Angka-angka 160 s/d 180 denyut nadi / menit dan 126 s/d 153 denyut nadi/menit menunjukkan bahwa atlet yang berumur 20 tahun, dan orang yang berumur 40 tahun berlatih dalam training zone.
- c. Lamanya berlatih dalam training zone :
 - untuk olahraga prestasi : 45-120 menit.
 - untuk olahraga kesehatan : 20-30 menit.

Seorang atlet tidak terluput dari sejauhmana ia menerapkan program latihan yang teratur dengan prinsip *overload* untuk menunjang meningkatnya kondisi fisik yang baik. Adapun bentuk desain latihan *overload* menurut Bompa (dalam Harsono 1983:105) menyarankan” sistem apa yang disebutnya *the step type approach* atau sistem tangga’.



Gambar 2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.
(Harsono : 1988:105)

Berdasarkan gambar tersebut diatas, dapat dijelaskan bahwa garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (*Unloading phase*), yang dimaksud adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi.

Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi ditangga ke 5-6. Setiap tangga disebut *micro-cycle* sedangkan jumlah setiap 3 tangga disebut *macro-cycle*. Setiap *macro-cycle* selalu didahului oleh *phase unloading phase*.

Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan tersebut maka kemampuan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan dapat meningkat.

Hakikat Latihan Decline Push-Up

Push-up berasal dari bahasa Inggris yaitu *push-ups*. Istilah kemudian istilah ini ditulis ke dalam bahasa Indonesia menjadi *push-up* tanpa "S". Pada up ahli bahasa mengartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah "tangan tumpu". Manfaat latihan *Decline Push-up* terhadap *gyaku tsuki chudan* adalah untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot lengan. Di mana bahu dan pergelangan tangan dan kepala tangan semua harus berhubungan satu sama lain, bila otot-otot tubuh yang digunakan untuk melakukan suatu teknik yang berkontraksi secepat mungkin.

Latihan *Decline Push-up* dilakukan dengan gerakan yang cepat supaya dapat mendukung atau menopang kecepatan dan kekuatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Menurut Nurhasan (1992:44) mengemukakan bahwa "latihan *push-up* adalah salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk mengetahui kekuatan otot lengan". Kemampuan otot lengan dipengaruhi oleh *power* otot lengan, baik pergelangan tangan dan bahu.

Pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam olahraga karate merupakan faktor yang dominan digunakan. Untuk itu, otot lengan diharapkan dapat menghasilkan pukulan yang maksimal. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan adalah *declain push-up* (www.coachlevi.com) yang dilakukan dengan cara kedua kaki berada diatas bangku posisi tubuh telungkup mengarah kelantai untuk meraih posisi terbalik dengan tumpuan pada kedua tangan, gerakan selanjutnya adalah badan diturunkan hingga hamper menyentuh lantai kemudian badan di angkat sejajar sambil menempuk tangan dan kembali keposisi semula. Demikian latihan ini dilakukan berulang-ulang, bentuk latihan Decline Push-Up ini dapat dilaksanakan dengan set dan repetisi yang telah ditentukan diprogram latihan. bentuk Latihan *Decline Push-Up* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Pelaksanaan latihan *Decline Push-Up*
(www.coachlevi.com 2011)

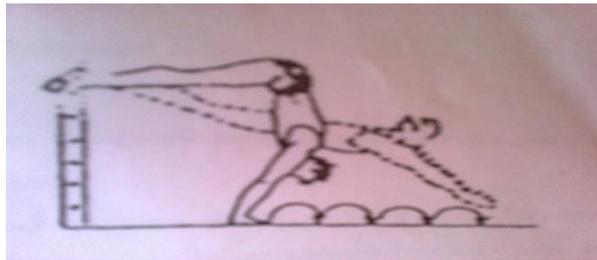
Hakikat Latihan Stall Bars Hops

Latihan *stall bars hops* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* yang dapat menghasilkan *power* otot lengan. Untuk memperoleh *power* otot lengan, seseorang sudah memiliki kekuatan otot yang baik. Sehingga dengan memiliki kekuatan yang baik,

maka kecepatan gampang untuk dilatih. Untuk melatih kemampuan otot lengan haruslah melalui bentuk latihan yang berkaitan dengan latihan otot lengan.

Latihan *stall bars hops* dilakukan untuk meningkatkan *power* otot lengan. Otot lengan sangat berperan penting dalam melakukan teknik pukulan khusus untuk melakukan teknik *gyaku tsuki chudan*. Maka dalam hal ini diperlukan suatu latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan, yaitu latihan *stall bars hops*.

Menurut Bompa (1994:112) latihan *stall bars hops* dilakukan dengan cara kaki diangkat ke meja dan kedua telapak tangan tangan, telungkup mengarah ke lantai untuk meraih posisi terbalik dengan tumpuan pada kedua tangan, kemudia kedua tangan berjalan ke arah depan sebanyak empat langkah dan kembali mundur ke posisi semula. Demikian bentuk latihan ini dilakukan berulang-ulang, bentuk latihan *stall bars hops* ini dapat dilaksanakan dengan set dan repetisi yang telah ditentukan deprogram latihan. Untuk lebih jelasnya, di bawah ini dapat dilihat gambar pelaksanaan latihan *stall bars hops* :



Gambar 4. Pelaksanaan *Stall Bars Hops* (Bompa, 1994:112)

Melihat cara pelaksanaan latihan *stall bars hops* tersebut di atas, maka dapat diasumsikan bahwa latihan *stall bars hops* memang pasti dapat meningkatkan *power* otot lengan karateka khususnya.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kajian teoretis dan kerangka berpikir di atas maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Decline Push-up* terhadap kemampuan *Power* Otot Lengan pada atlet karateka putra *Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Stall Bars Hops* terhadap kemampuan *Power* Otot Lengan pada atlet karateka putra *Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*.
3. Latihan *Decline Push-up* memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan *Stall Bars Hops* terhadap kemampuan *Power* Otot Lengan pada atlet karateka putra *Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*. Terdapat pengaruh yang signifikan antara yang latihan *Decline Push-up* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra *Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Stall Bars Hops* terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra *Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*. Latihan *Decline Push-up* memberikan pengaruh yang lebih

baik dari pada latihan *Stall Bars Hops* terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra *Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*.

Pembahasan dan Hasil

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah penarikan kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *decline push up* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot lengan pada atlet karateka putra *Wadokai Dojo Unimed 2013*. Latihan *decline push up* merupakan bentuk latihan *plyometrics* yang menggunakan beban tubuh sendiri yang dapat meningkatkan *power* otot lengan di mana latihan dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, serta sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Plyometrics latihan khusus yang melatih otot-otot untuk meningkatkan kekuatan maksimum yang lebih cepat. Jadi latihan *plyometrics* adalah metode yang lebih mengarah kepada pengembangan *power* yang gunanya untuk meningkatkan kelentukan dan kecepatan.

Pelaksanaan latihan *decline push up* dalam hal ini dilakukan dengan gerakan yang cepat supaya dapat mendukung atau menopang kecepatan dan kekuatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Selain itu *decline push-up* juga adalah salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk mengetahui kekuatan otot lengan". Kemampuan otot lengan dipengaruhi oleh *power* otot lengan, baik pergelangan tangan dan bahu. Bentuk latihan ini dapat meningkatkan *power* otot lengan karena dilakukan dengan latihan yang sistematis dan mengikuti prinsip-prinsip latihan. Dalam penelitian ini hal tersebut terbukti secara nyata bahwa latihan *decline push up* dapat meningkatkan *power* otot lengan.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *stall bars hops* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Atlet Karateka Putra *Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*. Latihan *stall bars hops* pada dasarnya merupakan bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan, di mana hal tersebut merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat perlu dalam olahraga beladiri karate. Latihan ini dilakukan dengan melompatkan satu kaki secara bergantian ada berapa macam bentuk latihan yang sering diterapkan untuk meningkatkan *power* otot lengan seorang karateka. Seperti yang pada pelaksanaan latihan *stall bars hops* bahwa bentuk latihan kaki diangkat ke meja dan kedua telapak tangan tangan, telungkup mengarah ke lantai untuk meraih posisi terbalik dengan tumpuan pada kedua tangan, kemudian kedua tangan berjalan ke arah depan sebanyak empat langkah dan kembali mundur ke posisi semula. Demikian bentuk latihan ini dilakukan berulang-ulang, bentuk latihan *stall bars hops* ini dapat dilaksanakan dengan set dan repetisi yang telah ditentukan program latihan. Dalam penelitian ini hal tersebut terbukti secara nyata bahwa latihan *stall bars hops* secara signifikan dapat meningkatkan *power* otot lengan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan *decline push up* tidak lebih baik dari latihan *stall bars hops* terhadap *power* otot lengan pada Atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. Latihan *decline push up* dan *stall bars hops* merupakan bentuk- bentuk latihan *plyometryk.s*. Latihan *decline push up* dilakukan dengan *push up* sedangkan latihan *stall bars hops* dilakukan dengan kaki diangkat ke meja dan kedua telapak tangan tangan, telungkup mengarah ke lantai untuk meraih posisi terbalik dengan tumpuan pada kedua tangan, kemudian kedua tangan berjalan ke arah depan sebanyak empat langkah dan kembali mundur ke posisi semula. Dalam penelitian ini latihan *decline push up* tidak lebih baik dari latihan *stall bars hops* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet karateka. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya suatu program latihan yang diberikan kepada atlet, antara lain; tingkat motivasi yang dimiliki atlet tersebut untuk mengikuti latihan, kondisi kesehatan atlet itu sendiri pada saat mengikuti atau melaksanakan program latihan, faktor lingkungan sekitar tempat latihan dan juga factor cuaca serta gizi yang dikonsumsi atlet tersebut.

Untuk hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre test* dan *post-test* pada kelompok latihan *decline push up* terhadap peningkatan Kecepatan Kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada Atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. Bentuk gerakan dalam latihan *decline push up* memiliki kesamaan dengan bentuk latihan *stall bars hops*. Di mana dilakukan dengan menggunakan badan sebagai beban sendiri. Untuk dapat melakukan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dengan cepat tepat dan bertenaga dibutuhkan *power* otot lengan yang terlatih dengan baik. Kelompok otot yang terlatih dalam latihan *decline push up* adalah otot- otot lengan atas dan juga otot lengan bawah. Hal tersebut sangat berperan penting untuk mendukung pelaksanaan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang cepat, kuat, sehingga dalam penelitian ini terbukti bahwa latihan *decline push up* secara signifikan berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*.

Untuk hasil pengujian hipotesis kelima menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *Stall bars hops* terhadap peningkatan Kecepatan pukulan *gyaku tsuki Chudan* pada Atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. Bentuk gerakan dalam latihan *stall bars hops* memberikan kontribusi besar dalam melakukan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Hal ini sangat penting dalam melakukan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang cepat dan bertenaga. Kelompok otot yang terlatih dalam *decline push up* adalah otot- otot lengan atas dan juga otot lengan bawah. Hal tersebut sangat berperan penting untuk mendukung pelaksanaan gerakan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang cepat, kuat, sehingga dalam penelitian ini terbukti bahwa latihan *stall bars hops* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Namun hal ini perlu menjadi perhatian khusus para pelatih agar tetap menggunakan bentuk latihan sebagai latihan peningkatan pukulan. Karena teori telah membuktikan hal ini sebelumnya.

Pengujian hipotesis keenam menunjukkan bahwa latihan *decline push up* tidak lebih baik dari latihan *stall bars hops* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada Atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. Perbedaan dari kedua

bentuk latihan ini adalah teknis pelaksanaannya, di mana latihan *decline push up* lebih mendekati terhadap gerakan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan latihan *decline push up* tidak lebih baik dari pada latihan *stall bars hops* terhadap hasil kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Tujuan latihan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor dari luar seperti; tingkat motivasi yang dimiliki atlet tersebut untuk mengikuti latihan, kondisi kesehatan atlet itu sendiri pada saat mengikuti atau melaksanakan program latihan, faktor lingkungan sekitar tempat latihan dan juga faktor cuaca serta gizi yang dikonsumsi atlet tersebut.

Decline push up dan latihan *stall bars hops* memiliki kesamaan gerakan dengan menggunakan beban tubuh sendiri yang sama- sama bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu *power* otot lengan dan juga kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*.

Hasil pengolahan data yang dilakukan dapat dilihat bahwa kedua bentuk latihan ini sama- sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*, kedua latihan ini memberikan pengaruh karena dilakukan secara berulang- ulang sesuai dengan program latihan. Latihan ini harus dilakukan secara sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang- ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *decline push up* dan latihan *stall bars hops* dapat dilakukan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam olahraga beladiri Karate.

Kesimpulan Dan Saran

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *decline push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013.
2. Latihan *stall bars hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada lengan pada atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013.
3. Latihan *decline push up* tidak lebih baik dari pada latihan *stall bars hops* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013
4. Latihan *decline push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet lengan pada atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013
5. Latihan *stall bars hops* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet lengan pada atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013.
6. Latihan *decline push up* tidak lebih baik dari pada latihan *stall bars hops* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet lengan pada atlet Karateka Putra Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013.

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*, maka yang menjadi saran peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
2. Kepada para pelatih khususnya beladiri karate agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
3. Kepada para peneliti di bidang olahraga agar memberikan latihan fisik yaitu latihan *decline push up* dan latihan *stall bars hops* untuk meningkatkan kemampuan fisik, khususnya dalam olahraga beladiri karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, W. (2007). *Shotokan, Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karatedo di Dunia*. Jakarta: PT. Grafind Persada.
- Arikunto, (1998). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Ghalia Indonesia.
- Bompa, T. (1994:112). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Grosser (2004:2). *Olahraga Pilihan*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Koni
- Harsono. (2000:12). *Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (1988). *Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- [http://www. Google.com](http://www.Google.com), 2007, karate study.
- [http://www. Google.com](http://www.Google.com). 10, human anatomy muscle.
- [http://www. Google.co.id/#](http://www.Google.co.id/#) alat ukur denyut nadi.
- <http://nursingbegincom/> cara mengukur denyut nadi.
- J.B. Sujoto, M. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta: PT. Alex Media Komputido Kelompok Gramedia
- Mukholid Agus. (2007). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Gramedia.
- Nurhasan. (1992). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Ritonga, A. (2003). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Medan: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- PB. FORKI. (2013). *Peraturan Pertandingan Karate*.