



Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Pukulan Oi-Tsuki Chudan Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas)

Romiya Heliza¹, Agnes Fetiloka²

^{1,2}STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Jambi

Abstract

Received: 13 Desember 2022

Revised: 16 Desember 2022

Accepted: 20 Desember 2022

The purpose of this study was the effect of push-up exercises on the punching power of oi-tsuki chu and karate dojo at SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). This research was conducted in the form of experimental research, with experimental methods. The subject of the study was the Karate Dojo of SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas), with a total of 10 participants. The instrument used is the power of the oi-tsuki chudan punch. Data analysis techniques using hypothesis testing with t test analysis (paired sample t test). Based on the results of the pretest and posttest analysis, it means that there is an effect of push up training on the strength of the oi-tsuki chudan punch. With the amount of influence given by 40%. Based on these results, it can be concluded that there is an effect of push-up training on the strength of the oi-tsuki chudan karate dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas) and the percentage increase in strength with push-up exercises has a greater increase.

Keywords: push up exercises, strength, oi-tsuki chudan punches

(*) Corresponding Author: romiyaheliza@gmail.com

How to Cite: Heliza, R., & Fetiloka, A. (2023). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Pukulan Oi-Tsuki Chudan Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 501-507. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7581295>

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari semua aspek kehidupan manusia yang selalu mempengaruhi kehidupan manusia itu sendiri. Karena hal ini dapat kita lihat dari semua perkembangan manusia yang selalu diikuti dengan perkembangan dibidang olahraga. Pada prinsipnya manusia melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan antara lain yaitu untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dalam mengisi waktu senggang atau disebut juga olahraga rekreatif dan olahraga untuk meningkatkan pertahanan diri melalui olahraga beladiri.

Olahraga beladiri adalah salah satu jenis olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin. Menurut observasi awal beladiri ini mulai banyak bermunculan dibanyak kota-kota di Indonesia baik itu kota besar maupun kota kecil. Kelompok beladiri tersebut tidak hanya beladiri yang berasal dari Indonesia saja, tetapi juga beladiri yang berasal dari luar Indonesia seperti, karate, tae kwon do, kung fu, judo, muay thai, dan wushu.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak di minati semua kalangan. Hal ini di buktikan dengan banyaknya karateka-karateka yang mengikuti latihan diberbagai tempat latihan atau biasa disebut ‘dojo’. Mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa. Selain sebagai pembenteng diri dari



kejahatan, olahraga ini juga sebagai prestasi. Di samping itu pemerintah juga mulai menaruh perhatian khusus terhadap salah satu cabang olahraga beladiri ini. Banyaknya atlet-atlet karate yang potensial membuat beberapa kalangan ataupun instansi pemerintahan membuat pertandingan baik itu daerah, nasional, sampai internasional. Pertandingan-pertandingan tersebut untuk mencari bibit-bibit karateka yang unggul dan selanjutnya dibina lagi dengan harapan dapat menjadi karateka kebanggaan bangsa.

Dan untuk mengetahui kekuatan pukulan oi tsuki chudan atlet karate Inkanas SMA Negeri 2 Kerinci maka peneliti akan melakukan tes di salah satu atlet karate Inkanas SMA Negeri 2 Kerinci. Dari hasil observasi tersebut menyebutkan bahwa hal-hal yang kurang mendukung kekuatan pukulan oi tsuki chudan atlet karate Inkanas SMA Negeri 2 Kerinci adalah: Banyak atlet yang belum dilatih teknik dengan benar dan baik, belum maksimalnya kekuatan otot lengan saat memukul, banyak penekanan power/tenaga diawal gerakan dan bukan diakhir gerakan/benturan/impact, reaksi tangan, power dan kekuatan yang masih lemah pada saat melakukan pukulan oi tsuki chudan, kurangnya bentuk kihon (teknik dasar) yang baik dan benar, unsur kebugaran atlet karateka pada saat berlatih kurang baik.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan kekuatan pukulan oi tsuki chudan pada atlet karate-ka Inkanas SMA Negeri 2 Kerinci, dipandang masih belum mencapai kekuatan yang maksimal dan masih banyak faktor yang kurang mendukung dalam melakukan pukulan oi tsuki chudan salah satu faktor penyebabnya yaitu ada empat aspek latihan seperti fisik, taktik, teknik dan latihan beban. Sehingga dalam melakukan kekuatan pukulan oi tsuki chudan perlu adanya latihan fisik, taktik, teknik dan latihan beban untuk kekuatan otot lengan terhadap kekuatan pukulan yang menggunakan tangan.

Kajian Pustaka

Karate

Menurut Dodik (2019: 15) Karate merupakan suatu metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan bertujuan sesuai nilai filsafat Timur. Menurut Pangondian Hotliber Purba (2006 : 57) Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan. Sedangkan menurut Gugun Arief Gunawan (2007 : 16) Karate adalah beladiri asal Jepang. 'Kara' berarti 'kosong', 'te' berarti 'tangan'. Jadi secara harafiah karate berarti tangan kosong. Maksudnya adalah beladiri yang menggunakan tangan kosong. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri yang berasal dari Jepang yang merupakan beladiri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong tanpa senjata.

Pukulan Oi-Tsuki Chudan

Menurut Paul Perry (1994: 83) pukulan Oi-tsuki Chudan adalah pukulan ke arah ulu hati (Chudan) diawali dari posisi gedan barai kiri, siap untuk gerakan dasar ke depan dari oi-tsuki, kemudian kedua kaki di tarik secara bersamaan pinggul dan lutut di kendurkan, kemudian otot tungkai kiri yang menjadi tumpuan berat badan secara otomatis mendorong badan ke depan, kemudian melakukan pukulan dengan

memperhatikan kaki belakang. Posisi kaki belakang setelah melakukan pukulan telah berputar sedikit keluar membentuk sudut yang berguna untuk menstabilkan kuda-kuda terhadap benturan.

Kebanyakan karateka dalam pertandingan saat akan melakukan pukulan Oi Tsuki Chudan tidak melakukan tahapan memukul seperti yang ditentukan sehingga tidak menghasilkan nilai (point). Kemudian tidak tertutup kemungkinan seorang karateka akan melakukan pelanggaran yang akan mencederai lawan seperti terjadi kontak pukulan ke arah muka dan pukulan keras sehingga mencederai lawan, dan akan diberikan hukuman oleh wasit yang memimpin pertandingan tersebut. Dan kalau masih mengulangi pelanggaran yang sama akan di dikeluarkan dari lapangan pertandingan.

Kekuatan

Menurut Faizal (2021: 1) Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia, kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu; statis, konsentris dan eksentris. Latihan-latihan kekuatan cepat yang khusus dapat juga diberikan paralel atau bersamaan dengan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal. Semua pengendalian latihan kekuatan selain menuntut latihan kekuatan yang khusus juga membutuhkan latihan pelengkap di bagian.

- 1) Daya tahan dasar (dari Faal yang dimaksud adalah penyediaan energi aerobe dan anaerob.
- 2) Latihan kelentukan/peregangan otot.

Push up

Push Up adalah salah satu latihan kondisi fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dengan melakukan ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan Eksplosif. Push-up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan kanan disisi kanan kiri badan, Kemudian badan didorong keatas dengan kekuatan tangan, posisi kaki dan badan tetap luruh atau tegap, setelah itu badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan lakukan secara berulang. Tentunya dengan melakukan push-up, maka tubuh kamu akan memerlukan energi yang banyak (Anggil, 2021: 67).

Menurut Dixon (2020: 95-96) ada beberapa variasi dalam melakukan push up, diantaranya :

1. Push up tangan menumpu pada bangku.
2. Push up kaki ditinggikan.

Kondisi Fisik

Menurut Romiya (2021: 26), Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Dan kondisi fisik juga merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat

melakukan penampilan fisik secara maksimal. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan.

Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (Strength), kecepatan (Speed), dan dayatahan (Endurance). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (Flexibility) dan koordinasi (Coordination), (Syafuruddin, 2016: 53-54).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan *Push Up* terhadap Kekuatan Pukulan *Oi-Tsuki Chudan*. Dengan demikian, Menurut Lufri (2005: 60) metode penelitian eksperimen ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang mengadakan perlakuan (manipulasi) terhadap variabel penelitian (variabel bebas). Kemudian, mengamati konsekuensi perlakuan tersebut terhadap objek penelitian (variabel bebas).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2022 sampai tanggal 20 Agustus 2022 hingga sampai dengan penyusunan laporan hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan di Dojo SMA Negeri 2 Kerinci. Pemilihan tempat dan populasi tersebut didasarkan hasil observasi dan wawancara dengan salah satu pelatih di Desa Pugu Semurup.

Populasi dan Sampel

Menurut Lufri (2005: 78-79) Populasi adalah kelompok tertentu dari sesuatu (orang, benda, peristiwa, dan sebagainya) yang dipilih oleh peneliti yang hasil studinya atau penelitiannya dapat digeneralisasikan terhadap kelompok tersebut. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Atlet Karate SMA Negeri 2 kerinci yang berjumlah 15 Atlit.

Sedangkan sampel Menurut Sugiyono (2017: 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yaitu Menurut Agung (2011: 64) *Non Probalility Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana tidak semua anggota dalam sebuah populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak yang berjumlah 10 atlit.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang Penulis gunakan yaitu dengan teknik- teknik sebagai berikut:

1. Observasi

Merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Dan untuk mengetahui secara langsung terhadap subjek penelitian yang akan diteliti sehingga dalam pengolahan data tidak direkayasa (Sugiyono, 2017: 203).

2. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui data secara langsung melalui suatu rangkaian *pretest* dan *posttest* yang dilakukan kepada para atlet.

- a. *Pretest*, yaitu tes awal yang dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan awal pukulan *oi tsuki chudan* sebelum diberikan program latihan.
- b. *Posttest*, adalah tes akhir yang dilaksanakan sesudah diberikan program latihan untuk mengetahui peningkatan kemampuan ketepatan pukulan *oi tsuki chudani*.

Teknik Analisa Data

Menurut Dewangga (2018:43-46) Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 24.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X^2 : Chi-kuadrat

O_i : Frekuensi pengamatan

E_i : Frekuensi yang diharapkan

K : Banyaknya interval

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991:34):

Mean Different = mean posttest - mean pretest

rumus t-tes berhubungan dengan taraf signifikan 5% secara Manual:

Keterangan:

$\sum D$ = Jumlah beda/Selisih antara skor Variabel I dan skor Variabel II

N = Jumlah Sampel

SDD = Deviasi Standar dari perbedaan antara skor Variabel I dan skor Variabel II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *Push up* terhadap kekuatan pukulan *Oi tsuki chudan* pada atlet Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data kekuatan pukulan *Oi tsuki chudan* pada atlet Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). Hasil dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

- a. **Data kekuatan pukulan *Oi tsuki chudan* dengan latihan *push up pre-test* dan *post-test*.**

Kekuatan pukulan *Oi tsuki chudan* pada atlet karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas) dengan latihan *Push up* tetap saat *pretest* dari 10 atlet diperoleh nilai maksimum = 3,00, nilai minimum = 1,00, rata-rata (*mean*) = 2,00, *standart deviasi* = 0,10. Hasil penelitian kekuatan pukulan *Oi tsuki chudan* pada atlet Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas).

Hasil dari statistik data penelitian kekuatan pukulan *oi tsuki chudan* pada atlet karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas) dengan latihan *push up* nilai rata-rata *pretest* sebesar 2,00, dan rata-rata *posttest* sebesar 2,8. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan pukulan *oi tsuki chudan* pada atlet Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas) dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan kekuatan pukulan *oi tsuki chudan* pada atlet karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas) dengan latihan *push up* terhadap diperoleh sebesar 40%.

Hasil tersebut menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang signifikan hasil latihan *push up* terhadap kekuatan pukulan *oi tsuki chudan* pada atlet karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). Hasil tersebut menunjukkan jika kedua latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kekuatan pukulan *oi tsuki chudan* akan tetapi hasil dari perbedaan pengaruh antara keduanya latihan tidak terlalu signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis *Pretest* dan *Posttest* < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan pukulan *oi-tsuki chudan* pada atlet karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas), besarnya pengaruh yang diberikan sebesar 40 %.

Dan hasil persentase peningkatan hasil kekuatan diketahui bahwa kekuatan dengan latihan *push up* mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan dengan latihan yang menggunakan *push up*. Hal tersebut dikarenakan dengan *push up* atlet dilatih untuk bisa melatih kekuatan saat bertanding. Hal tersebut sangat penting karena dalam pertandingan karate lawan selalu dalam posisi bergerak sehingga *insting* haruslah dilatih sehingga atlet mempunyai kekuatan pukulan yang baik dalam melakukan pukulan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan pukulan *oi-tsuki chudan* pada atlet karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). Dengan peningkatan presentase sebesar 40 %.
2. Metode latihan *push up* lebih efektif dari pada latihan *push up* terhadap kekuatan pukulan *oi-tsuki chudan* pada atlet karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas).

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang mempunyai kekuatan pukulan *oi-tsuki chudan* kurang baik dapat meningkatnya dengan latihan *push up*.

2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan push up sebagai model latihan dalam meningkatkan kekuatan pukulan oi-tsuki chudan.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bete Taek E.M Dixon. (2020). Pengaruh latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPK Nurobo (Jurnal). Nurobo: Universitas Persatuan Guru.
- Chan Faizal. (2021). Streng training (Latihan Kekuatan) (Jurnal). Jambi: Porkes Fkip Universitas Jambi.
- Heliza Romiya. (2021) Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengcap PSSI Provinsi Jambi (Jurnal). Sungai Penuh: Pendidikan Olahraga, Stkip Muhammadiyah Sungai Penuh.
- Jufinda Anggil. (2021). Pengaruh Latihan Decline Push Up Terhadap Kemampuan Chest Pass Pemain Bola Basket Putra SMP Negeri 4 Kerinci (Jurnal). Sungai Penuh: Stkip Muhammadiyah Sungai Penuh.
- Lufri. (2005). Metodologi Penelitian. Padang: Fakultas Matematika Dan Ipa, UNP.
- Prakoso Dodik. (2019). Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior (Jurnal). Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sunarno Agung. (2011). Metode Penelitian Keolahragaa. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Syafruddin. (2016). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Yudhistira Dewangga. (2018). Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Amura Diy (Jurnal). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.