

Vol. 2 No. 1 Januari 2019

ISSN 2614-2775
e-ISSN 2621-8143

HALAMAN OLAAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN / e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	2	1	1 - 96	2019	2614-2775/ 2621-8143

Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 2, Nomor 1, Januari 2019

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Farizal Imansyah, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Bayu Iswana, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

Daryono, M. Pd.

Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: jurnalthonupgripalembang@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Metode Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Dasar Olahraga Panahan Siswa Ekstrakurikuler Sit (Sekolah Islam Terpadu) Auladi Palembang	
- Arisman	1-9
Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll)	
- Ruslan, M. Samsul Huda	10-20
Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 2 Oku	
- Daryono	21-28
Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid Sd Negeri 139 Sinjai	
- Adam Mappaampo	29-39
Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 Stkip Pgri Bangkalan	
- Heni Yuli Handayani	40-49
Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik	
- Heru Syarli Lesmana	50-59
Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet dengan Menggunakan Dumbbell 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo Sma Negeri 11 Medan Tahun 2017	
- Pangondian Hotliber Purba	60-71
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci Dalam Rangka Persiapan Mengikuti Porprov Xxii Bungo Tebo 2018	
- Palmizal, Wawan Junresti Daya, dan Sri Murniati	72-78
Aktivitas Jasmani dan Persepsi Gerak Anak Usia Dini	
- Dian Pujianto	79-87

Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket Mahasiswa Melalui
Latihan Aktifitas Maze Perkuliahan Permainan Bolabasket

- Ilham Arvan Junaidi dan Rury Rizhardy 88-96

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET
DENGAN MENGGUNAKAN DUMBBELL 1 KG TERHADAP
KECEPATAN PUKULAN OI TSUKI CHUDAN PADA
ATLET KARATE PUTRA PERGURUAN WADOKAI
DOJO SMA NEGERI 11 MEDAN TAHUN 2017**

Oleh: **Pangondian Hotliber Purba**
(Dosen Universitas Negeri Medan)

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan karet dengan latihan menggunakan Dumbbell 1 kg terhadap kecepatan pukulan Oi tsuki Chudan pada atlet karate putra perguruan Wadokai Dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Latihan Menggunakan Karet secara signifikan lebih besar pengaruhnya di bandingkan latihan Dumbbell 1Kg terhadap pukulan Oi-tsuki Chudan pada atlet karateka putra perguruan Wadokai dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017. Berdasarkan analisis uji hipotesis 1 diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,21 > 1,70$), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh latihan menggunakan Karet terhadap kecepatan pukulan Oi-tsuki chudan pada atlet karate putra Perguruan Wadokai dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017. Berdasarkan analisis uji hipotesis 2 diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,51 > 1,70$), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh latihan menggunakan Dumbbell 1 kg terhadap kecepatan pukulan Oi-tsuki chudan pada atlet karate putra Perguruan Wadokai dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017. Berdasarkan analisis uji hipotesis 3, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata Post-test untuk kelompok latihan karet lebih tinggi daripada kelompok latihan Dumbbell 1 kg. Kriteria pengujian untuk data Post-test diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $1,90 > 1,70$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka kemampuan akhir atlet kelompok karet lebih cepat dibandingkan kemampuan akhir atlet kelompok Dumbbell 1 kg, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan karet lebih besar pengaruhnya dari pada latihan menggunakan Dumbbell 1 kg terhadap kecepatan pukulan Oi tsuki Chudan pada atlet karate putra Perguruan Wadokai Dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017.

Kata Kunci : Karet, Dumbbell, Kecepatan Oi Tsuki Chudan

**THE DIFFERENCE OF EXERCISE EFFECT BY USING 1 KG RUBBER
DUMBBELL ON OI TSUKI CHUDAN SPEED AT KARATE ATHLET
WADOKAI DOJO STATE 11 HIGH SCHOOL MEDAN 2017**

Abstract

The study aims to determine the differences in the effect of rubber training on exercise using 1 kg Dumbbell on the speed of stroke Oi tsuki Chudan in male karate athletes at Wadokai Dojo 11 Medan High School in 2017. The

method of this research is the experimental method. Rubber Using Exercises significantly had a greater effect compared to 1Kg Dumbbell exercises against Oi-tsuki Chudan's blows in male karateka athletes in Wadokai dojo Medan Medan High School in 2017. Based on the analysis of hypothesis 1 test, it was found that $t_{count} > (5,21 > 1,70)$, then the hypothesis H_0 is rejected and H_a is accepted. There is the effect of using Rubber training on the speed of blows Oi-tsuki chudan on male karate athletes at Wadokai dojo College Medan 11 High School in 2017. Based on the analysis of hypothesis 2 test, it was found that $t_{count} > (4,51 > 1,70)$, the hypothesis H_0 was rejected and H_a received. There is an effect of exercise using 1 kg Dumbbell on the speed of blows Oi-tsuki chudan in male karate athletes at Wadokai dojo College Medan 11 High School in 2017. Based on the analysis of hypothesis 3 testing, it can be concluded that the average post-test for rubber training groups higher than the 1 kg Dumbbell exercise group. Test criteria for Post-test data were obtained t_{count} table that is 1.90 1.70 means that H_0 is rejected and H_a is accepted, the final ability of athletes in rubber group is faster than the final ability of athletes in Dumbbell group 1 kg, so it can be concluded that rubber training has a greater effect than in training using a 1 kg Dumbbell on the speed of blows Oi tsuki Chudan in the male karate athlete of the Wadokai Dojo College Medan 11 High School in 2017.

Keywords: Rubber, Dumbbell, Oit Suki Chudan Speed

A. PENDAHULUAN

Karate dikembangkan melalui keterampilan memukul, menendang dan menangkis. Dalam hal tersebut sangat dibutuhkan *power*, kecepatan dan teknik yang tinggi. Maka kondisi fisik untuk atlet karate harus benar-benar baik. karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi fisik *stress* tinggi, maka jelaslah bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Di dalam *kumite*, pada buku peraturan PB.FORKI (2012 : 8) baik pukulan maupun tendangan akan mendapatkan nilai (*point*) sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada sistem pertandingan karate itu sendiri, yaitu

- 1) Tendangan *Jodan* yang dimaksud *Jodan* adalah wajah, kepala, dan leher bagian samping dan semua teknik sesuai 6 (enam) kriteria yang dilancarkan pada lawan setelah lemparan/ bantingan atau lawan terjatuh sendiri, atau lawan tidak bertumpu lagi dikakinya memiliki point 3 (tiga)
- 2) Tendangan *Chudan*, yang dimaksud *Chudan* adalah perut, dada, punggung, dan sisi badan memiliki 2 (dua) point.

- 3) Semua pukulan (*Tsuki*) yang dilancarkan di 7 (tujuh) area sasaran dan semua lecutan (*Uchi*) yang dilancarkan di 7 (tujuh) area sasaran memiliki 1 (satu) point.

Teknik dasar pukulan ada beberapa jenis yaitu: *Gyaku-tsuki*, *Chudan-chuki*, *Uraken*, *Sotoke*, *Oi-tsuki* dan sebagainya. Teknik dasar tendangan antara lain: *Maegeri*, *Mawasi*, *Usirogeri*. Salah satu yang sering dilakukan oleh atlet karate dalam pertandingan kumite untuk memperoleh nilai (*point*) adalah dengan melakukan teknik *Oi-tsuki Chudan* (pukulan lurus ke arah ulu hati). Pukulan *Oi-tsuki Chudan* ini merupakan lontaran pukulan lurus ke depan bersamaan dengan gerakan maju / mundur dengan kuda-kuda *Zenkutsu-dachi*. Pukulan tersebut dapat memperoleh nilai (*point*) apabila pukulan tersebut dilakukan dengan teknik-teknik yang benar sesuai dengan peraturan PB. FORKI (2012:8). Teknik yang benar dalam melakukan pukulan *Oi-tsuki Chudan* adalah tarikan tangan, putaran pinggang, jangkauan kaki, kecepatan dan daya ledak.

Untuk meningkatkan prestasi atlet, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang baik sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Dari hasil observasi pada atlet Perguruan Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan penulis melihat bersama pelatih saat melakukan pukulan *Oi-tsuki Chudan* masih sangat mudah untuk diantisipasi oleh lawan pada saat bertanding (*kumite*). Karena pukulan *Oi-tsuki Chudan* dominan digunakan pada *kumite* yang harusnya membutuhkan kecepatan pukulan agar tidak diantisipasi oleh lawan sehingga bisa menghasilkan nilai (*point*).

Akhirnya penulis termotivasi untuk melakukan penelitian di Perguruan Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan, untuk mengetahui faktor apa saja yang mendukung dalam pelaksanaan pukulan *Oi-tsuki Chudan*. Pukulan *Oi-tsuki chudan* sudah benar dilakukan namun kecepatan pukulan perlu ditingkatkan, karena dalam *kumite* dituntut dapat memukul dengan tenaga dan kecepatan maksimal supaya lawan sulit mengantisipasi serangan yang akan dilakukan.

B. KAJIAN TEORITIS

1. Hakekat Pukulan *Oi-tsuki Chudan*

Dalam olahraga karate, teknik pukulan sama pentingnya dengan teknik tendangan. Pukulan dominan digunakan pada kumite yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Ada banyak teknik pukulan yang dipelajari dalam karate, menurut Sujoto (1996:55) : “*Gyaku-tsuki, Oi-tsuki, Jodan-tsuki, Gedan-tsuki, Ago-uchi* dan sebagainya ”.

Dari beberapa teknik pukulan, namun pukulan *Oi-tsuki Chudan* yang menjadi objek penelitian. Seorang karateka akan memperoleh nilai (*point*) dalam suatu pertandingan manakala menggunakan teknik-teknik yang baku dan bentuk yang benar serta mengenai daerah sasaran yang sesuai dengan peraturan karate.

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 keluarkan dari lapangan pertandingan.

2. Hakikat Latihan

“Latihan adalah proses secara sistematis berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban

latihan”(Harsono, 1998 : 110). Sedangkan menurut Imran Akhmad (2013:2) bahwa “ latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan.”

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah cara yang sistematis dan terencana untuk berfungsi sebagai alat menyajikan program latihan untuk meningkatkan fungsi *fisilogis, psikologis* dan keterampilan gerak.

Gerakan yang baik merupakan suatu sistem yang terorganisir dengan baik, yang merupakan sumbangan dari komponen-komponen yang ada pada diri seseorang. Sajoto (1988:153) mengemukakan kalau kondisi fisik baik maka :

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan kecepatan
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- 4) Akan ada pemulihan lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- 5) Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita

Dalam penelitian ini bertujuan bagaimana suatu metode latihan dirancang untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Oi-tsuki Chudan* dapat meningkat akibat adanya suatu latihan sehingga di harapkan terjadi peningkatan prestasi pada saat *kumite*.

3. Hakekat Latihan *Plyometrics*

Menurut Farentinos (1985:3) menyatakan bahwa “ *plyometrics* berasal dari bahasa Yunani (Greck), *Pleyheyne* atau *Plio* dan *Metric* yang artinya perasaan atau pengertian yang dapat diukur (*more and measure, respectively*)”.

Menurut Donal A Chu (2000:81) bahwa “*plyometrics* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk meningkatkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat”. Sedangkan menurut Bompa (1994:19) bahwa“ *plyometrics* adalah salah satu latihan yang memiliki ciri khusus yaitu kontraksi otot yang kuat sehingga merupakan respon daripada pembebanan dinamik atau rangsangan yang cepat dari otot-otot”.

Jika dapat disimpulkan bahwa latihan *Plyometrics* adalah metode yang lebih mengarah kepada pengembangan *power* yang gunanya untuk meningkatkan

kekuatan, kecepatan. Dan kesimpulan ini juga yang diperkuat oleh pendapat A Chu (200:81) yang menyatakan bahwa “latihan *Plyometrics* akan membuat anda lebih kuat dan cepat”.

Konsep latihan *plyometrics* menurut Harsono (1988:27) bahwa “cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu ialah dengan meregangkan (memanjangkan) dahulu otot tersebut sebelum mengkontraksikan (memendekkan) otot-otot tersebut secara *eksplosive* (meledak-ledak), dengan kata lain dapat menggerakkan otot tersebut ke arah yang berlawanan”.

Lebih jelasnya Harsono (1988:28) juga menambahkan “hal penting dalam melakukan latihan *plyometrics* ialah : 1). gerakan harus dilakukan secara *eksplosive*. 2) prinsip *overload* (beban lebih) dan intensitasnya harus diterapkan untuk menjamin perkembangan *power*”.

Menurut Yusup (2000:74) bahwa “otot-otot yang berfungsi dalam gerakan untuk lengan adalah antara lain, *Tricep (long head)*, *Lateral head*, *Medial head* dan *Anconeus*.

3.1.1. Hakekat Latihan Karet

Pada dasarnya hasil kekuatan dan kecepatan, seperti yang dinyatakan oleh Sajoto (1988: 55) mengemukakan “ Daya ledak atau *power* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara *eksplosif*, ($power = strengt \times speed$)”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah usaha yang dilakukan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan dalam mengatasi pada ruang atau jarak tertentu. Ini berarti bahwa kekuatan tetap merupakan dasar untuk pembentukan *power*.

Maka dari itu sebelum melakukan latihan *power*, seseorang harus memiliki kekuatan yang baik. hampir setiap cabang olahraga memerlukan kekuatan otot lengan maka dari itu *power* sangat penting dan diperlukan dalam meningkatkan kemampuan atlet. Dalam hal ini kita harus menyadari dan mengetahui bahwa dalam mencapai komponen *power* harus di sesuaikan dengan cabang olahraga,

karena setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri yang berbeda satu dengan yang lainnya.

Kemampuan otot lengan di pengaruhi oleh daya ledak otot lengan, baik pergelangan tangan dan bahu. Jika ingin meningkatkan dan mengembangkan kekuatan yang lebih baik untuk daya ledak otot lengan, kualitas kecepatan juga harus di perhatikan.

Dalam olahraga *karate* pada pukulan *Oi-tsuki Chudan*, bahwa salah satu faktor dominan adalah daya ledak otot lengan. Dengan demikian daya ledak sangatlah di perlukan dalam pukulan *Oi-tsuki Chudan* sehingga terjadi peningkatan kecepatan maksimal.

Latihan yang dimodifikasi menggunakan karet sangatlah efektif dan mudah dilakukan, sehingga jika sering dilatih dengan mengikat karet ke tiang atau tembok yang menahan karet kemudian karet yang sudah di ikat di pegang atau di gengam, lakukan pukulan *Oi-tsuki Chudan* 10 hingga 20 kali pukulan tiap set.

3.1.2 Hakikat Latihan *Dumbbell* 1 kg

Latihan *Dumbbell* 1 Kg juga merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrics* dan latihan ini dilakukan untuk menghasilkan *power* otot lengan, sehingga dapat meningkatkan suatu prestasi. Untuk memperoleh *power*, seseorang harus sudah memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik. Untuk mendapatkan *power* haruslah di sesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, karate cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain.

Untuk mengembangkan kemampuan otot lengan haruslah melalui bentuk latihan yang menunjang kualitas otot lengan. Kemampuan *power* pukulan dibutuhkan pada saat memukul pada sasaran yang telah di tentukan secepat dan sekuat mungkin.

Pada dasarnya latihan *Dumbbell* 1 Kg dilakukan untuk meningkatkan *power* otot lengan. Otot lengan memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas pukulan seseorang. *Power* otot lengan sangat dibutuhkan untuk kemampuan pukulan *Oi-tsuki Chudan* atlet karate. Oleh karena itu dibutuhkan suatu bentuk latihan untuk *power* otot lengan.

“Menurut Farentinus (1992:16) latihan *Dumbbell* di lakukan dengan cara badan agak jongkok tangan masing-masing memegang *dumbbell* yang beratnya 10-40 *pound*, ayunkan ke depan dan belakang seperti kita sedang lari yang dilakukan tiap setnya 20-30 kali ayunan.

C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Adapun yang menjadi variabel – variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat. Penelitian ini mempunyai 2 (dua) variabel bebas (perlakuan) yakni, latihan menggunakan Karet dan *Dumbbell* 1 Kg serta 1 (satu) variabel terikat yaitu kecepatan pukulan *Oi –tsuki Chudan*.

Tabel 3.2. Desain Penelitian *Pre – test and Post – test Two Group Design*

<i>Pre – test</i>	<i>Matching by pairing</i>	Perlakuan	<i>Post – Test</i>
T1	KelompokA	Karet	T2
	Kelompok B	<i>Dumbbell</i> 1Kg	

Keterangan T1: Test awal T2: Test akhir

D. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan karet dengan latihan menggunakan *dumbbell* 1 kg terhadap kecepatan pukulan *Oi tsuki Chudan* pada atlet karate putra Perguruan Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan. Hal ini terlihat dari perbedaan hasil kecepatan pukulan antara kelompok karet dengan kelompok *Dumbbell* 1kg. Penggunaan model latihan menggunakan karet bertujuan untuk membantu melatih pukulan *Oi tsuki Chudan* dimana saat melakukan latihan karet saat memukul karet memberikan beban dan saat pukulan dilakukan karet tersebut langsung memberikan reaksi menarik tangan kembali ke posisi siap (*kumite*) dengan cepat. Hasil *Pre-test* kecepatan pukulan kelompok karet dengan kelompok *Dumbbell* 1 kg sebelumnya telah diketahui memiliki kemampuan awalnya yaitu 0,45 untuk kelompok karet dan 0,47 untuk kelompok *Dumbbell* 1kg dengan kriteria pengujiannya adalah h_0 jika $-t_{1-\frac{\alpha}{2}} < t < t_{1-\frac{\alpha}{2}}$ (-

2,05 < 0,541 < 2,05). Karena t_{hitung} jatuh pada daerah h_0 maka h_0 diterima yaitu kemampuan awal atlet pada kelompok karet sama dengan kemampuan awal atlet kelompok *dumbbell*.

Berdasarkan analisis uji hipotesis 1 diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5,21 > 1,70), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh latihan menggunakan Karet terhadap kecepatan pukulan *Oi-tsuki chudan* pada atlet karate putra Perguruan Wadokaidojo balige kabupaten Toba Samosir tahun 2015. Berdasarkan analisis uji hipotesis 2 diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,51 > 1,70), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh latihan menggunakan *Dumbbell* 1 kg terhadap kecepatan pukulan *Oi-tsuki chudan* pada atlet karate putra Perguruan Wadokai *dojo* SMA Negeri 11 Medan tahun 2017.

Berdasarkan analisis uji hipotesis 3, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *Post-test* untuk kelompok latihan karet lebih tinggi daripada kelompok latihan *Dumbbell* 1 kg. Kriteria pengujian untuk data *Post-test* diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 1,90 > 1,70 artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka kemampuan akhir atlet kelompok karet lebih cepat dibandingkan kemampuan akhir atlet kelompok *Dumbbell* 1 kg, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan karet dengan latihan menggunakan *Dumbbell* 1 kg terhadap kecepatan pukulan *Oi tsuki Chudan* pada atlet karate putra Perguruan Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan tahun 2017.

Teknik pukulan *Oi-tsuki Chudan* merupakan rangkaian gerak dinamis dan kompleks. Dimana pelaksanaannya dibutuhkan kemampuan fisik, salah satunya diantara *power* otot lengan yang di perlukan untuk memperoleh hasil pukulan *Oi-tsuki Chudan* sebaik mungkin. Semakin baik *power* otot lengan dan semakin cepat reaksi tangan maka akan baik pula kualitas pukulannya. Untuk mencapai suatu prestasi maksimal, proses latihan harus teratur dan terprogram latihan fisik, latihan teknik dan latihan mental harus seirama. Pukulan *Oi-tsuki Chudan* digunakan pada saat *kumite* (pertarungan).

Dalam melakukan pukulan faktor yang dominan adalah tangan, untuk itu di perlukan *power* otot lengan dan kecepatan. Untuk mendukung teknik pukulan

Oi-tsuki Chudan harus dilatih kondisi fisik terutama *power* dan kecepatan supaya serangan atau pukulan yang dilakukan sulit diantisipasi lawan. Untuk mendapatkan *power* tersebut dapat dilakukan dengan latihan Menggunakan Karet dan *dumbbell* 1 Kg yang dilakukan secara berulang-ulang akan memberikan respon *fisiologis* yang positif kepada otot lengan dan akan beradaptasi untuk menerima beban yang akan diberikan. Latihan Menggunakan Karet adalah latihan menggunakan karet yang diikat ke tiang atau tembok sebagai tumpuan, kemudian orang mengengam ujung karet dan melakukan pukulan ke arah depan atau membelakangi tiang atau tembok sebagai titik tumpuan tersebut. Dalam latihan menggunakan karet, karet yang digunakan memiliki lebar 2 cm dan panjangnya 2 cm. Sedangkan latihan *Dumbbell* 1 Kg dilakukan dengan memegang di kedua tangan *dumbbell* seberat 1 Kg, kemudian orang melakukan pukulan yang ditentukan setiap setnya. Dari kedua bentuk latihan menggunakan Karet lebih dominan dalam meningkatkan *power* otot lengan. Dengan demikian otot lengan akan semakin kuat dan cepat, sehingga kemampuan dalam melakukan pukulan akan meningkat. Walau latihan ini memberikan pengaruh berarti terhadap kemampuan pukulan *Oi-tsuki Chudan*, akan tetapi bila dikaji dan diteliti dengan seksama mungkin ditemukan perbedaan pengaruh diantara kedua bentuk latihan tersebut terhadap kecepatan pukulan *Oi-tsuki Chudan*.

Berdasarkan analisis gerak ditinjau pelaksanaannya bahwasannya latihan Menggunakan Karet secara signifikan lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan *Dumbbell* 1 Kg terhadap kecepatan pukulan *Oi-tsuki Chudan* pada atlet karateka *dojo* SMA Negeri 11 Medan tahun 2017. Karena latihan Menggunakan Karet memiliki beban yang berat sehingga latihan ini bisa menghasilkan otot lengan dan dorongan dan tarikan tangan saat memukul lebih terlatih selanjutnya meningkatkan *power* dan kecepatan pukulan. Sedangkan *dumbbell* 1 Kg bebanya lebih ringan karena dilakukan dengan memegang dua tangan memegang dengan beban yang ringan sehingga efektifitas lebih rendah, yang akhirnya lebih sedikit memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Oi-tsuki Chudan*.

Melihat proses pelaksanaan penelitian secara keseluruhan, peneliti menemukan berbagai kekurangan dalam pelaksanaannya yang membuat ketidak

maksimalan pada hasil penelitian antara lain: keseriusan atlet dalam melakukan latihan dan rendahnya motivasi atlet saat berlatih.

E. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh antara lain: Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan Karet terhadap kecepatan pukulan *Oi-tsuki Chudan* pada atlet karate Perguruan Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan terlihat dari hasil pretes atlet yaitu 0,45 dan postes yaitu 0,29. Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Dumbbell* 1Kg terhadap kecepatan pukulan *Oi-tsuki Chudan* pada atlet karate Perguruan Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan terlihat dari hasil pretes atlet yaitu 0,47 dan postes yaitu 0,33. Dari hasil penelitian didapat bahwa latihan karet lebih besar pengaruhnya daripada latihan menggunakan *dumbbell* 1kg, terlihat dari hasil uji t diperoleh bahwa ada perbedaan pengaruh latihan karet dengan latihan menggunakan *Dumbbell* 1 kg terhadap kecepatan *oi tsuki chudan* pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu. 1985. *Jumping in to Plyometrics*. Champaign. Illionis: Leise Press.
- Akhmad, Imran. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: kendal/Hunt Publishing Company.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Hatmisari, Dwi. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi sumber daya manusia keolahragaan deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga kementerian negara pemuda dan olahraga kementerian Republik Indonesia.
- Perry, Perry. 1994. *Bebas Cidera Karate*. Jakarta: Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT).

- Pengprov, FORKI. 2012. *Buku Peraturan Pertandingan Karate*. Medan
- Radcliffe J.C dan Farentinous. 1985. *Plyometrics: Explosive Power Training*. Champaign. Lllionis: Human Kinetics Pubhishers.
- Sujoto.J.B. 2002. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sajoto. 1998. *Pembinaan kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Ucup, Yusup 2000. *Anatomi Fungsional*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan.

GAYA SELINGKUNG

1. Jurnal Halaman Olahraga Nusantara menerbitkan karya ilmiah dan hasil penelitian dalam seluruh kajian ilmu keolahragaan, baik pendidikan, kepelatihan, dan lainnya dalam pengembangan teori dan konsep yang belum pernah dipublikasikan. Jurnal ini memuat (1) kumpulan informasi baru, (2) hasil objektif dari suatu kajian ilmu keolahragaan, dan (3) rekomendasi.
2. Penulisan naskah menggunakan bahasa Indonesia secara benar. Panjang naskah antara 7-20 halaman, kertas ukuran quarto, diketik 1,5 spasi, tipe huruf Times New Roman, ukuran huruf 12, margin atas dan kiri 4 cm, kanan dan bawah 3 cm.
3. Naskah ditulis dengan sistematika dan ketentuan sebagai berikut.
 - a. Judul: ditulis dengan singkat, padat, terdiri dari 5-15 kata, dan menggunakan bahasa Indonesia, harus mencerminkan substansi keilmuan yang diuraikan pada batang tubuh artikel. Judul utama (*main title*) dan anak judul (*subtitle*) dipisahkan dengan dua titik. Judul artikel dicetak 15 mm dibawah tepi atas, dengan huruf capital-kecil tebal. Judul subbab peringkat 1 dicetak capital semua, rata tepi kiri, tebal, peringkat 2 dicetak capital kecil, rata tepi kiri, tebal; peringkat 3 dicetak kapital-kecil, rata tepi kiri, miring-tebal.
 - b. Nama penulis: Nama penulis artikel ditulis tanpa disertai gelar akademik atau gelar apapun. Nama lengkap dengan gelar akademik boleh ditulis disebelah bawah halaman pertama artikel. Nama lembaga tempat bekerja penulis juga dibuat sebagai catatan kaki dihalaman pertama. Jika lebih dari tiga penulis, hanya penulis utama saja yang dicantumkan dibawah judul; nama penulis lain ditulis dalam catatan kaki.
 - c. Abstrak artikel kajian ilmiah/ konseptual adalah ringkasan dari isi artikel yang dituangkan secara padat menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Abstrak hasil penelitian memuat masalah atau tujuan, metode, dan hasil penelitian. Abstrak terdiri dari 100-300 kata yang disusun dalam satu

paragraph dengan format *esei* bukan *enumeratif*, dan diketik dengan spasi tunggal serta dengan format yang lebih sempit dari teks utama.

- d. Kata Kunci terdiri dari 3-5 kata, yaitu istilah-istilah yang mewakili ide atau konsep dasar yang dibahas dalam penulisan karya ilmiah. Kata kunci lazimnya berupa kata dasar atau kata yang berdiri sendiri (tunggal) bukan rangkaian kata.
- e. Naskah hasil penulisan ditulis dengan urutan (1) judul, (2) nama penulis, (3) abstrak, (4) kata kunci, (5) bagian pendahuluan yang harus di akhiri dengan rumusan singkat (1-2 kalimat) tentang hal-hal pokok yang akan dibahas dan tujuan dari pembahasan. Untuk artikel hasil penelitian berisi (a) rumusan masalah, (b) tujuan, dan (c) deskripsi singkat mengenai kerangka pemikiran dalam pendahuluan, (6) isi memuat (a) metode penelitian, (b) hasil penelitian, dan (c) pembahasan. (8) simpulan dan saran, (9) daftar pustaka.
- f. Naskah diluar hasil penelitian ditulis dengan urutan (1) judul, (2) nama penulis, (3) abstrak, (4) kata kunci, (5) pendahuluan yang memuat latar belakang dan rumusan masalah, (6) isi, (7) simpulan, dan (8) daftar pustaka.
- g. Table dan gambar/ bagan di usahakan dicetak dalam satu halaman, nomor dan judul table dan gambar dicetak di atas table dengan huruf tebal. Isi dalam table dicetak dengan huruf normal (tidak tebal). Table hanya menggunakan garis horizontal (*horizontal border*)
- h. Penulisan daftar pustaka
 - 1) Buku ditulis dengan urutan: (a) nama akhir, (b) koma, (c) nama depan penulis, (d) titik, (e) tahun penerbitan, (f) titik, (g) judul buku dalam huruf miring, (h) titik, (i) edisi jika ada, (j) titik, (k) kota penerbitan, (l) titik dua, (m) nama penerbit, dan (n) titik.
 - 2) Artikel ditulis dengan urutan: (a) nama akhir, (b) koma, (c) nama depan penulis, (d) titik, (e) tahun penerbitan, (f) titik, (g) tanda petik dua, (h) judul artikel, (i) titik, (j) tanda petik tutup, (k) nama jurnal dalam cetak miring, (l) volume, (m) nomor, dan (n) titik. Apabila artikel diterbitkan

disuatu buku, tulis kata “dalam” sebelum nama editor buku tersebut, dan buku harus ditulis didalam daftar pustaka.

- 3) Skripsi, thesis, atau disertasi ditulis dengan urutan: (a) nama akhir, (b) koma, (c) nama depan penulis, (d) titik, (e) tahun, (f) titik, (g) judul dalam huruf miring, (h) skripsi/thesis/disertasi pada (nama perguruan tinggi yang bersangkutan), (i) nama kota, (j) titik dua, (k) tulisan “tidak diterbitkan”, dan (l) titik.