

**PENGARUH LATIHAN *HANDSTAND DEPTH JUMP*  
TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE  
PUTRA *CLUB* PORSIBA BUKIT ASAM  
TANJUNG ENIM**

**SKRIPSI**

Oleh

**Randa Lion Efriadi**

**NIM: 06061381419064**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2018**

**PENGARUH LATIHAN HANDSTAND DEPTH JUMP TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE PUTRA CLUB FORSIBA BUKIT ASAM TANJUNG ENIM**

**Skripsi Oleh**

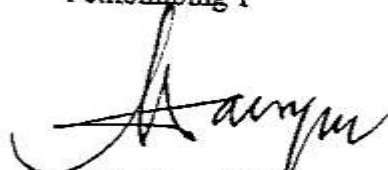
**Randa Lion Efriadi**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061381419064**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1**

**Pembimbing 1**



**Dra. Marsiyem, M.Kes**

**NIP.195300211987031002**

**Pembimbing 2**



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes**

**NIP.196105281987021003**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP.196006101985032006**

Skripsi telah diujikan dan lulus pada

Hari : Sabtu

Tanggal : 23 Juni 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes



2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M.Kes



3. Anggota : Dr. Sukirno



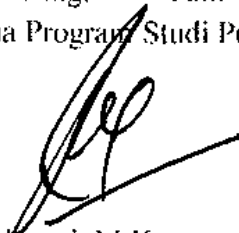
4. Anggota : Dr. Syafarudin, M.Kes



5. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



Palembang, Juni 2018  
Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Randa Lion Efriadi  
Nim : 06061381419064  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN *HANDSTAND DEPTH JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE PUTRA *CLUB* PORSIBA BUKIT ASAM". Ini seluruhnya adalah benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan peraturan materi pendidikan nasional republik indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan pihak lain.

METERAI  
TEMPEL  
325CCAFF080306481  
6000  
RUPIAH  
Juni 2018  
uat Pernyataan  
Randa Lion Efriadi  
Nim.06061381419064

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, serta Karunia-Nya kepada kita semua. Alhamdulillah, akhirnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis yaitu berupa skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Handstand Depth Jump Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Karate Putra Club Porsiba Bukit Asam Tanjung Enim*". Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana ilmu pendidikan pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan universitas sriwijaya.

Penulisan skripsi dapat terlaksanakan dengan baik, dikarenakan selalu mendapatkan bimbingan, dorongan, serta semangat dari banyak pihak. Terutama orang tua saya dan teman-teman. Disamping itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat, Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. dan Ibu Dra.Marsiyem, M.kes. dan Bapak Dr.Meirizal Usra, M.kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing penulis dalam mengerjakan proposal skripsi ini.

Akhir kata, meskipun dalam penulisan skripsi ini mungkin masih ada kekurangan dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun mudah-mudahan dikemudian hari dapat memperbaiki segala kekurangannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Amin amin ya rabbal'alam.



Nim. 02011281320046

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**PANTANG MERANTAU KALU KAH BALIK MENGUNDANG MALU**

**SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN UNTUK:**

- KEDUA ORANG TUAKU YANG TERCINTA
- KELUARGA BESAR KARATE GOJUKAI INDONESIA
- SAUDARA-SAUDARAKU YANG TERCINTA
  - SAHABAT-SAHABAT SEPERJUANGAN
    - TIM MOBILE LEGEND
- TIM DOSON (DERETAN ORANG SUKSES ORGANISASI NEKAD)
  - HJ.JAMILA KOSS
  - MEGA SELVIANI
  - SENSEI NANIE SAKTI ANITA
  - ALMAMATER KEBANGGAAN
- DAN SELURUH WARGA NEGARA INDONESIA

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena atas limpahan rahmat serta karunia-nya lah yang telah memberikan kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula salam dan shalawat pada Nabi Besar Muhammad SAW. yang telah membawa Umat Islam ke jalan yang di ridhoi Allah SWT.

Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Latihan Handstand Depth Jump Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Karate Putra Club Porsiba Bukit Asam Tanjung Enim”* merupakan salah satu syarat mencapai Gelar Sarjana Ilmu Pendidikan dengan Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis sagaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya serta Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan masukan dan meluangkan waktunya.
3. Dra.Marsiyem, M.kes dan Bapak Dr. Meirizal Usra, M.kes yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan-masukan terhadap penulisan skripsi yang memberikan nasihat yang sangat bermanfaat bagi penulis.

4. Bapak Dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
5. Staf Pegawai Akademik, Kemahasiswaan serta TU yang telah membantu penulisan dalam penyelesaian berkas untuk penulisan skripsi maupun ujian akhir.
6. Pegawai Perpustakaan FKIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya yang selalu memberikan bantuan pada penulisan dalam mencari buku sebagai referensi bahan bacaan.
7. Kedua Orang Tuaku yaitu Bapak tercinta Saijun Sainifi, dan Ibu Netti Herawati S.Pd yang telah membesarkan dan merawat saya sampai sekarang tiada kata yang dapat mewakili ucapan terima kasih kepada orang tua saya.
8. Kepada saudara-saudaraku yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi dengan secepatnya terkhususnya Rike Ridholah, Rifki Trian Saputra, Ayu, Bunga Maliha, Adzro, Luffi, Liza, Pranaka Arkana, radja dan bibiku tercinta Herlina (nga) yang juga mendukung dan membiayai saya selama saya kuliah .
9. Sahabat-sahabatku penjaskes 2014 tak bisa kusebutkan satu-persatu tapi khususnya Ayattulah zambi dan Glen Dragon semakan seminum setudung senasi dan karena kalian telah menemani perjalanan perkuliahanku selama ini dan bisa menerima kekuarangan ku selama ini.



10. Kepada Mega Selviani yang telah ikut berpengaruh besar dalam motivasi dan semangat yang telah diberikan kepada saya.
11. Serta seluruh pihak yang ikut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, penulis hanya bisa berdoa, semoga Allah SWT. Membalas kebaikan mereka dengan setimpal Aamiin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis memohon maaf bila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Kritik dan saran penulis harapkan demi penyempurnaan penulisan serupa dimasa yang akan datang. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan bernilai positif bagi semua pihak yang membutuhkan.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN TELAH DIUJIKAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAM BAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN. ....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakekat Cabang Olahraga Karate .....	4
2.2 Teknik Karate .....	5
2.3 Hakekat Handstand Dinding.....	6
2.4 Pengertian Otot .....	7
2.5 Otot –otot yang digunakan dalam Karate .....	7
2.6 Hakekat Latihan.....	8
2.7 Prinsip Latihan.....	8
2.8 Aspek-aspek Latihan .....	10

2.9 Tujuan Latihan.....	10
2.10 Kerangka Berpikir .....	11
2.11 Hipotesis .....	11

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian .....	13
3.2 Rancangan Penelitian.....	13
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	13
3.3.1 Tempat .....	13
3.3.2 Waktu.....	13
3.4 Variabel Penelitian.....	14
3.5 Definisi Operasional Variabel .....	14
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
3.6.1 Populasi .....	15
3.6.2 Sampel .....	15
3.7 Instrumen Penelitian .....	16
3.7.1 <i>Handstand Depth Jump</i> .....	16
3.7.2 Tes <i>Power</i> Otot Lengan. ....	17
3.8 Teknik Pengumpulan Data .....	19
3.9 Teknik Analisis Data .....	20
3.9.1 Uji Prasyarat .....	20
3.9.2 Uji Normalitas Data .....	20
3.9.3 Uji Homogeneitas Data.....	20
3.9.4 Uji Hipoteses Data .....	21

### **BAB IV HASIL DAN PENELITIAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	22
4.1.1 Gambar Umum Lokasi Penelitian .....	22
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	22
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> hasil <i>Power</i> Otot Lengan .....	23
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> hasil <i>Power</i> Otot Lengan .....	25

4.1.5 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Handstand Depth Jump.....	28
4.2 Analisis Data .....	29
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	28
4.2.2 Hasil Normalitas <i>Pretest Power</i> Otot Lengan .....	29
4.2.3 Hasil Normalitas <i>Posttest Power</i> Otot Lengan.....	30
4.2.4 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	31
4.2.5 Uji Homogenitas .....	32
4.2.6 Uji Hipotesis .....	32
4.3 Pembahasan.....	34
4.3.1 Pembahasan Data Hasil <i>Pretest-Posttest Power</i> Otot Lengan ..	34
4.3.2 Pembahasan Data Hasil Latihan Handstand Depth Jump Terhadap <i>Power Otot Lengan</i> Pada Atlit Karate Putra Club Porsiba Bukit Asam Tanjung Enim.....	35

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	37
5.2 Saran .....	37

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
-----------------------------	-----------

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.1</b>	Daftar Perolehan Medali Atlet Porsiba.....	2
<b>Tabel 3.6.1</b>	Populasi Atlet Karate <i>Club</i> Porsiba Tanjung Enim. ....	15
<b>Tabel 3.6.2</b>	Sampel Atlet Karate <i>Club</i> Porsiba Tanjung Enim. ....	15
<b>Tabel 3.7.2</b>	Penilaian Lemparan <i>Medicine Ball</i> . ....	18
<b>Tabel 4.1.3</b>	Tabel Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> . ....	23
<b>Tabel 4.1.3</b>	Tabel Distiribusi <i>Frekuensi</i> Hasil <i>Power</i> Otot Lengan .....	24
<b>Tabel 4.1.4</b>	Tabel Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> .....	26
<b>Tabel 4.1.4</b>	Tabel Distiribusi <i>Frekuensi</i> Hasil <i>Power</i> Otot Lengan <i>Posttest</i> . .....	27
<b>Tabel 4.1.5</b>	Tabel Perbandingan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil <i>Power</i> Otot Lengan. ....	29
<b>Tabel 4.2.2</b>	<i>Test Of Normality Pretest</i> .....	30
<b>Tabel 4.2.3</b>	<i>Test Of Normality Posttest</i> .....	31
<b>Tabel 4.2.4</b>	<i>Test Of Normality Pretest dan Posttest</i> .....	31
<b>Tabel 4.2.6</b>	Hasil Uji Hipotesis (Uji t) Keluaran SPSS .....	33

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.5</b>	Otot Lengan.....	7
<b>Gambar 2.10</b>	Kerangka Berpikir.....	11
<b>Gambar 3.2</b>	Gambar Rancangan Penelitian .....	13
<b>Gambar 3.7.1</b>	Gambar Latihan Handstand Depth Jump. ....	17
<b>Gambar 3.7.2</b>	Gambar Melempar Medicine Ball.....	18
<b>Gambar 4.1.3</b>	Histogram Hasil Perhitungan <i>Pretest hasil Power Otot Lengan</i> .....	25
<b>Gambar 4.1.4</b>	Histogram Hasil Perhitungan <i>Posttest hasil Power Otot Lengan</i> .....	27

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *handstand depth jump* terhadap *power otot* lengan pada atlit karate putra club porsiba bukit asam tanjung enim. Metode yang digunakan *pre-experiment* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlit karate club porsiba bukit asam tanjung enim yang berjumlah 115, Sampel yang digunakan berjumlah 30 atlit. Hasil *pretest* didapati dengan melempar *medicine ball* terjauh 4.00 meter dan lemparan terdekat 2.00 meter dengan rata-rata 3.00 meter sedangkan hasil *posttest* lemparan terjauh adalah 5.00 meter dan lemparan terdekat 3.00 meter dengan rata-rata 3.00 meter. Penelitian ini menunjukan bahwa latihan *handstand depth jump* berpengaruh terhadap *power otot* lengan yang ditunjukan dengan peningkatan rata-rata dari pretest-posttest sejauh 0.89 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan hasil uji t berpasangan menunjukkan  $T_{hitung} (23,320) > T_{tabel} (2,04523)$  atau nilai sig. Peroleh ( $p$ )  $0,000 \leq$  taraf sig. Uji ( $\alpha$ ) 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand depth jump* terhadap *power otot* lengan, dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang berbunyi "ada pengaruh latihan *handstand depth jump* terhadap *power otot* lengan pada atlit karate club PORSIBA Bukit Asam Tanjung Enim.

**Kata kunci:** Karate. Power Otot Lengan, Latihan Handstand Depth Jump

Pembimbing 1



Dra. Marsiyem, M.Kes

NIP.195300211987031002

Pembimbing 2

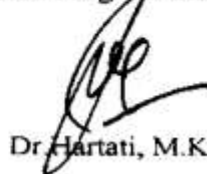


Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP.196105281987021003

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.196006101985032006

## ABSTRACT

This study aims to find out the handstand exercise of the depth of jump on arm muscle strength at the karate athlete of club club portion of tanjung enim hill acid. The method is a pre-experiment using a group of pretest posttest designs. The population of this study is all athlete club karate porsiba tanjung enim hill acid lead 115, people who jumped 30 athletes. The pretest result was found with the furthest sphere of 4.00 meters and the nearest 2.00 meters with an average of 3.00 meters while the result of the farthest throwing post was 5.00 meters and the nearest 3.00 meter with an average 3.00 meters. This study showed that handstand depth training was discharged against arm muscle strength indicated by average mean of pretest-posttest 0.89 meters far. Data analysis technique used is normality test and hypothesis test by using paired t test result of paired t test show  $T_{hitung} (23,320) > T_{table} (2,04523)$  or sig value. Obtain  $(p) 0,000 \leq \text{sig level}$ . Test  $(\alpha) 0.05$ . The results of this study indicate that there is a significant effect of the handstand exercise of the depth of the jump on arm muscle strength, thus an alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted that reads "there is a difference in handstand exercise of the jump depth to muscle strength at the end of the Bukit Asam PORSIBA Tanjung Enim karate club.

Keywords: Karate, Power arm, Handstand Depth Jump

Pembimbing 1



Dra. Marsiyem, M.Kes

NIP.195300211987031002

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP.196105281987021003

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.196006101985032006



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri yang ada di dunia, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh orang banyak. Seni beladiri karate ini berasal dari okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari Negara Jepang. Seni beladiri ini pertama kali disebut “Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah Kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam Kanji Jepang menjadi ‘karate’ (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Setelah itu karate masuk ke Indonesia, akan tetapi bukan dibawah oleh tentara Jepang, melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan Pendidikan di Jepang.

Mahasiswa-mahasiswa Indonesia antara lain yaitu Baud A. D. Adikusuma, Muchtar, dan Karyanto serta mendirikan Dojo di Jakarta pada Tahun 1963. Dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Indonesia juga latihan karate masih banyak yang kurang karena cenderung dari segi kurangnya tenaga dan materi pelatih, sarana dan prasarana kurang memadai terutama di daerah-daerah khususnya salah satu provinsi sumatra selatan kabupaten muara enim kecamatan lawang kidul tanjung enim dengan adanya itu minat dan bakat percaya diri para atlet untuk meningkatkan kualitas dan mutu atlet sangatlah minim sekali seperti di *dojoclub* porsiba tanjung enim.

Porsiba Tanjung Enim merupakan induk cabang olahraga yang ada di PT Bukit Asam yaitu persatuan olahraga dan seni bukit asam yang berlandung dibawah naungan PT Bukit Asam Tanjung Enim. Porsiba ini memiliki banyak cabang olahraga yang dinaungi oleh PTBA ada atletik, volly, renang, basket serta karate. Karate juga terbagi dua aliran yaitu Gojukai dan Lemkari akan tetapi peneliti hanya menfokuskan penelitiannya pada cabang olahraga karate gojukai porsiba. Karate gojukai porsiba ini juga sudah banyak mengikuti kejuaraan-

kejuaraan karate baik ditingkat daerah, kotamaupun provinsi dan nasional. Akan tetapi pada akhir-akhir tahun 2016 dari hasil pertandingan desember 30/31 porsiba mengalami penurunan yang drastis terutama atlet putra porsiba dalam mengikuti event-event pertandingan banyak atlet putra performannya menurun seperti tabel dibawah ini.

Tabel

Daftar Perolehan Medali Atlet Porsiba

Hasil Kejuraan Alex Noerdin 2016				
Nama Atlit	Kelas	Emas	Perak	Perunggu
JD	Prapemula	√	–	√
RG	Cadet	–	√	√
MA	Junior	–	–	√
FBR	Junior	–	–	√
HCKL	Senior	–	–	–
DMZ	Senior	–	–	–
KJL	Senior	–	–	–
ANGR	Senior	–	–	√

Sumber : *Maryono*

Berdasarkan tabel 1. Tentang daftar perolehan medali atlet porsiba diatas, maka saya melakukan pengamatan dari latihan. Hasil pengamatan peneliti atlet karate putra porsiba menggunakan latihan yang monoton karena pelatihnya kurang memperhatikan dari segi sesi latihan. Namun ada beberapa atlet putra porsiba cukup menguasai teknik karate terutama segi pukulan, Untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dapat dilakukan dengan cara melakukan latihan *handstand depth jump* untuk meningkatkan *power* otot lengan karate. Maka dari itu saya tertarik menyelesaikan permasalahan yang ada.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengambil judul “**Pengaruh Latihan *Handstand Depth Jump* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Karate Putra Club Porsiba Tanjung Enim**” .

Dengan adanya penelitian ini maka perlu dikaji lebih lanjut agar dapat diketahui bagaimana cara meningkatkan *power* otot lengan pengaruh latihan *handstanddepth jump* terhadap *power* otot lengan pada atlet karate putra club posiba Tanjung Enim.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan menjadi masalah sebagai berikut : “ Apakah latihan *Handstand Depth Jump* dapat meningkatkan *power* otot lengan pada atlit karate putra club Porsiba Bukit Asam Tanjung Enim”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk dapat mengetahui apakah ada “ pengaruh latihan *Handstand Depth Jump* terhadap *power* otot lengan pada atlit karate putra club porsiba Bukit Asam Tanjung Enim”.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. Atlit, sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan hasil latihan yang baik demi meraih prestasi sang juara.
2. Dapat meningkatkan prestasi Atlit dalam bidang seni bela diri khususnya karate
3. bagi seorang pelatih , sebagai bahan evaluasi pembelajaran untuk melaksanakan program-program latihan agar dapat menghasilkan atlit-atlit yang berprestasi baik di daerah maupun di nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Gunawan, Imam. 2013. *Pengantar Statistika Inferensial*, Jakarta: Rajawali pers.
- Hassel , Randall G dan Edmond Otis. 2000. *The Complete Idiot's Guide To Karate*. Indianapolis. A Pearson Education Company.
- Iyakrus. 2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam latihan sepaktakraw di Penjas Fkip Universitas Sriwijaya*. Jurnal ilmu olahraga dan kesehatan. Vol. 2 nomor 1, Januari 2012. Hlm. 5-6.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta cv.
- Purwadi. 2013. Pengaruh latihan loncat boxes terhadap kemampuan lompat jauh tanpa awalan pada siswa putra kelas VII cabang olahraga atletik smp negeri 13 Palembang. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Simbolon, Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta : Griya Pustaka.
- Sujoto, 2012. *Teknik Oyama Karate*. Jakarta: PT Elek Media Komputindo, Kelompok Gramedia Anggota Ikapi..
- Sukirno. 2013. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologi, Arthologie dan Myologie ilmu tentang Tulang, Persendian dan Otot pada Manusia Berkaitan dengan Gerak Olahraga*: Palembang: Universitas sriwijaya.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&*. Jakarta: Alfabeta
- Sukirno. 2015. *Massage dan Cedera Olahraga*. Palembang: Universitas sriwijaya
- Sudjana. 2005. *Metoda Statiska*. Bandung: Tarsito.
- Usra. Meirizal. 2012. Nilai-nilai Olahraga, dan Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Bangsa, Vol 2 nomor 2 Juli 2012. Hlm. 14.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Wahid. Abdul. 2007. *Shotokan*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.