

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP DAYA TAHAN
OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE JUNIOR
DI DOJO 12 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

DELLA DWI SEPTIANY

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2024**

Universitas Sriwijaya

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP DAYA TAHAN
OTOT LINGKAR PADA ATLET KARATE JUNIOR
DI DOJO 12 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

DELLA DWI SEPTIANY

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

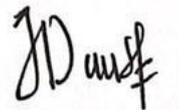
Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui
Koordinasi Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Destriana, M.Pd
NIP. 198912012023212052

Universitas Sriwijaya

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP DAYA TAHAN
OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE JUNIOR
DI DOJO 12 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

DELLA DWI SEPTIANY

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

Koordinasi Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Destriana, M.Pd
NIP. 198912012023212052



Universitas Sriwijaya

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP DAYA TAHAN
OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE JUNIOR
DI DOJO 12 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

DELLA DWI SEPTIANY

Nomor Induk Mahasiswa 06061282025026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 22 Mei 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriana, M.Pd
2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Palembang, Mei 2024
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriana, M.Pd
NIP. 198912012019032018

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillah rabbil'amin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Ibunda saya Suryana dan Ayahanda saya Masruri. Yang sangat luar biasa dan senantiasa selalu ada serta berkorban dalam segala hal demi pendidikan saya ini dan yang selalu memberikan kekuatan selama perkuliahan saya. Terima kasih atas Kasih sayang, nasihat, motivasi, dan do'a yang tiada hentinya saya dapatkan. Semoga kelak saya dapat selalu membanggakan kedua orang tua saya dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula pada kedua orang tua saya. Teruntuk Ibunda dan Ayahanda skripsi ini saya persembahkan.
- ❖ Kakak perempuan saya Meirin Surismawaty dan adik Perempuan saya Rahma Syafitri yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta do'anya untuk saya selama ini. Engaku merupakan semangat dan tampan bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Dosen Pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi ini Ibu Destriana, M.Pd yang telah memberikan masukan dan bantuannya kepada saya selama masa perkuliahan serta membimbing saya dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- ❖ Dosen penguji Bapak Dr. Herry Yusfi, M.Pd yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, saran, masukan, dan motivasi dalam pengerjaan skripsi.

- ❖ Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Destriani, M.Pd. serta seluruh dosen Penjaskes yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Teruntuk Senpai Riady Indra Bangsawan yang telah berperan sangat penting sebagai pelatih, motivator serta pembimbing saya yang senantiasa memberikan masukan, saran, solusi yang baik kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kepada orang terkasih “I” yang memberikan dukungan dan semangat serta meluangkan waktu, tenaga, pikiran. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
- ❖ Kepada teman seperjuanganku Cut Tia Oktariana, Ece Veronica, Amandayona, Fithri Ana Sari yang memberikan semangat, hiburan dan selalu mendoakan keberhasilan kita.
- ❖ Teman-teman seperjuangan khususnya mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2020 Universitas Sriwijaya yang telah saling membantu serta mendukung selama masa perkuliahan dan Universitas Sriwijaya yang telah saling membantu serta mendukung selama masa perkuliahan dan menjadi bagian penting dalam perjalanan hebat saya ini. Semoga kita bersama dapat meraih apa yang kita impikan.
- ❖ Untuk Agamaku, Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya
- ❖ Degan do’a serta harapan yang sangat besar saya panjatkan, semoga saya berhasil meraih cita-cita dan menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang banyak. Skripsi ini kupersembahkan.

MOTTO

“Selalu mengandalkan Allah SWT dalam setiap urusan dunia, diawali dengan Bismillah dan diakhiri dengan Alhamdulillah”

“Tidak ada manusia yang baik-baik saja di dunia ini, semua sedang berjuang dengan ujiannya masing-masing”

“karena sesungguhnya, dengan kesulitan akan ada kemudahan”
(QS.Al insyirah:5)

“Cukuplah Allah sebagai penolong kami”
“Qs Al-Imran : 173”

“Ingat bahwa Allah SWT itu maha baik dan maha adil”

“One For All, All For One.”

Universi

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Della Dwi Septiany

Nim : 06061282025026

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan *Push Up* "Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Junior Di Dojo 12 Palembang" ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari terdapat pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan atau tuntutan lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang ditetapkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2021

Yang membuat pernyataan



Della Dwi Septiany

NIM. 06061282025026

Della Dwi
Septiany
NIM.
0606128202
5026

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Karate Junior Di Dojo 12 Palembang” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriana, M.Pd sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., Msi selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan skripsi ini, selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para atlet Dojo 12 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis

melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni

Indralaya, 20 Mei 2024

Penulis

Della Dwi Septiany

06061282025026

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul; “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Atlet Karate Junior Di Dojo 12 Palembang”. Penulisan skripsi ini di ajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya, oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya.

Indralaya, 20 Mei 2024

Della Dwi Septiany

NIM. 06061282025026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN ..	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	vi
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	vi
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 PERMASALAHAN PENELITIAN	4

1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.2 Deskripsi Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Karate.....	6
2.1.2 Tehnik Dasar Karate.....	6
2.1.3 Komponen kondisi Fisik Karate.....	9
2.2 Hakikat Daya Tahan Otot Lengan.....	10
2.2.1 Pengertian daya tahan otot lengan.....	10
2.3 Hakikat Latihan.....	16
2.3.1 Pengertian Latihan.....	16
2.3.2 Frekuensi Lama Latihan.....	18
2.3.3 Tujuan Latihan.....	19
2.3.4 Prinsip Latihan.....	20
2.4 <i>Push Up</i>	22
2.4.1 Definisi Latihan <i>Push Up</i>	22
2.4.2 Otot-otot yang Terlibat Pada Saat <i>Push Up</i>	23
2.4.3 Tujuan Latihan <i>Push Up</i>	24
2.5 Kerangka Berpikir.....	24
2.6 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Rancangan Penelitian.....	26
3.3 Variabel Penelitian.....	27
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	27
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
3.5.1 Populasi Penelitian.....	28

3.5.2 Sampel Penelitian	28
3.6 Teknik Sampling	28
3.7 Tempat dan Waktu	28
3.8 Teknik Pengumpulan Data	28
3.9 Instrumen Penelitian.....	29
3.10 Tehnik Analisis Data	31
3.10.1 Uji Normalitas Data	31
3.10.2 Uji Homogenitas.....	31
3.10.3 Uji Hipotesis	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi penelitan	33
4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian	33
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>pretest</i> Daya Tahan Otot Lengan	33
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Daya Tahan Otot Lengan	34
4.1.5 Hasil Data Peningkatan <i>Pretest dan Posttest Flaxed-arm hang</i>	34
4.1.6 Analisis Data Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>pretest</i> Daya Tahan Otot Lengan	35
4.1.7 Analisis Data Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Posttest</i> Daya Tahan Otot Lengan	37
4.1.8 Uji Normalitas Data <i>Pretest dan Posttest</i> Daya Tahan Otot Lengan	39
4.1.9 Uji Homogenitas.....	39
4.1.10 Uji Paired T-Test <i>Pretest dan Posttest</i> Daya Tahan Otot Lengan	40
4.1.11 Hasil Perhitungan <i>Pretest dan Posttest</i> Sesuai Norma.....	41
4.2 Pembahasan	41
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Latihan <i>push up</i> terhadap daya tahan otot lengan pada atlet Karate di Dojo 12 Palembang	41
BAB V KESIMPULAN & SARAN	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46

LAMPIRAN..... 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....27
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian.....28
Gambar 3.9 Flaxed Arm Hang.....32
Gambar 4.1.5 Diagram Peningkatan rata-rata hasil pretest dan posttest..... 36
Gambar 4.1.6 Diagram Frekuensi Pretest.....38
Gambar 4.1.7 Diagram Frekuensi Posttest.....39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes <i>Flaxed-Arm Hang</i>	31
Tabel 4.1.3 Data Hasil Pretest <i>Flaxed-arm Hang</i>	34
Tabel 4.1.4 Data Hasil Posttest <i>Flaxed-arm Hang</i>	35
Tabel 4.1.5 Data Peningkatan Hasil Pretest <i>Flaxed-arm Hang</i>	35
Tabel 4.1.6 Daftar Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pretest Flaxed-arm Hang</i>	37
Tabel 4.1.7 Daftar Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Posttest Flaxed-arm Hang</i>	38
Tabel 4.1.8 Data Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest flaxed-arm hang</i>	40
Tabel 4.1.9 Perhitungan Uji Homogenitas.....	41
Tabel 4.1.10 Data Uji Paired T-Test <i>Pretest dan Posttest Flaxed-arm hang</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	40
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	41
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal.....	42
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal.....	43
Lampiran 5. Surat Keputusan Pembimbing.....	44
Lampiran 6. Surat Keputusan Penelitian.....	46
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	47
Lampiran 8. Persetujuan Seminar Hasil.....	48
Lampiran 9. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	49
Lampiran 10. Persetujuan Sidang Skripsi.....	50
Lampiran 11. Kartu bimbingan Skripsi.....	51
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Skripsi.....	53

Lampiran 13. Program Latihan.....	54
Lampiran 14. Dokumentasi.....	59
Lampiran 15. Analisis Data Penelitian.....	63
Lampiran 16. Undangan Sidang Skripsi.....	77
Lampiran 17. SK Sidang.....	67

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap daya tahan otot lengan pada atlet karate junior di Dojo 12 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *push up*, variabel terikat adalah daya tahan otot lengan. Populasi pada penelitian ini adalah atlet karate junior di dojo 12 Palembang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrument yang digunakan adalah tes *flaxed-arm hang*. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *push up*, setelah di berikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dari test awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) terdapat peningkatan rata-rata sebesar 30,80, dan setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji-t, dengan taraf signifikan 0,05 $t_{hitung} (21,350) > t_{tabel} (1,70)$, sehingga dapat diambil simpulan bahwa latihan *push up* dengan waktu 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dapat meningkatkan daya tahan otot lengan atlet karate. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *push up* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan otot lengan .

Kata kunci : *push up*, dayatahan otot lengan, karate

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of push up training on arm muscle endurance in junior karate athletes at Dojo 12 Palembang. This research uses a quasi-experimental research method using a pretest-posttest one group design research design. The independent variable is push up exercise, the dependent variable is arm muscle endurance. The population in this study were junior karate athletes at Dojo 12 Palembang. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument used was the flaxed-arm hang test. The treatment in this study was push up training, after being given treatment for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. Based on the results of research and data analysis, from the initial test (pretest) and final test (posttest) there was an average increase of 30.80, and after testing the hypothesis with t-test statistics, with a significant level of 0.05 tcount (21.350) > ttable (1.70), it can be concluded that push up training for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week can increase strength. hold the arm muscles of karate athletes. The implication of this research is that push up exercises can be used as a type of exercise to increase arm muscle endurance.

Keywords : *Push up, arm muscle endurance, karate*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memelihara kesehatan. Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi seseorang. Kegiatan olahraga ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menyenangkan, menghibur, meriah dan juga bermanfaat khususnya bagi tubuh kita. Olahraga adalah merangkai gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup), seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat di tinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmanai, rohani, dan *social* (Saputra, 2020). Olahraga yang sehat secara bertahap dapat menyesuaikan beban dengan dosis yang tepat, menjaga dan meningkatkan fungsi fisik peserta (Ina et al., 2018). Demikian juga yang terjadi dalam olahraga karate yang akan peneliti angkat dalam skripsi ini.

Karate adalah cabang olahraga beladiri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan, karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas geraknya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan, serta merupakan seni beladiri dari asal jepang yang mana di dalam kegiatannya selalu di butuhkan sebuah gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kelincahan dengan bertenaga dan baik dalam kata maupun kumite (Maulidya & Jannah, 2021). Cabang olahraga karate meningkatkan kondisi fisik dan prestasi adalah tujuan utama dari latihan, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik para atlet, kondisi fisik perlu dikembangkan salah satunya daya tahan. Terdapat banyak latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot salah satunya adalah *push up*. *Push Up* adalah salah satu bentuk latihan yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat. Daya tahan otot menjadi komponen kondisi fisik dasar yang paling utama. Pondasi untuk bisa melaksanakan gerakan cepat dan

daya tahan haruslah ditunjang oleh kemampuan kekuatan otot. Salah satu latihan untuk daya tahan otot lengan adalah *push up* salah satu olahraga kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bicep dan trisep (Agus, 2012). Dua di antaranya adalah otot *biceps* dan *triceps* yang terletak di lengan atas. *Push Up* adalah suatu latihan gerak naik turun dari sikap tiarap tumpu dengan punggung lurus dan kepala pada garis lurus sejajar dengan ruas-ruas tulang belakang kedua lengan terpisah sebelah bahu, menekan lantai dan diluruskan, sehingga beban terangkat dengan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Otot pendukung latihan *push up* adalah membentuk otot lengan. Sedangkan menurut (Fenanlampir dan faruq, 2015) *push up* adalah mengukur daya tahan otot lengan dan bahu Menurut (Pattisina & Hamidie, 2023) *push up* bertujuan untuk mengetahui daya tahan otot-otot tangan. Dengan demikian dengan menggunakan latihan *push up* dapat meningkatkan daya tahan otot lengan pada atlet karate khususnya dalam kategori *kumite*.

Dojo 12 Palembang terdapat latihan rutin atlet mulai usia dini hingga senior. Dalam latihan di Dojo 12 Palembang ini di bagi menjadi 3 kelompok atlet usia dini, kelompok atlet pra pemula, kelompok atlet junior dan kelompok atlet senior Dojo 12 Palembang di Jl .Sukarjo Harjo Wardoyo, 5 ulu, Kecamatan Seberang ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111. Untuk kelompok atlet usia dini, pra pemula, junior dan senior yang dilakukan adalah penekanan pada teknik dasar lanjutan, dan fisik untuk persiapan pertandingan antar dojo. Pada kelompok junior latihan fisik merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan kemampuan *kumite* pada karate, salah satunya adalah adanya daya tahan otot lengan yang merupakan salah satu syarat fisik yang berguna untuk menjadikan seorang atlit karate memiliki teknik yang bagus, seperti dapat melakukan pukulan yang keras dan tepat sasaran karena memiliki daya tahan otot lengan yang kuat, akan tetapi untuk memperoleh daya tahan otot lengan yang bagus seorang atlit haruslah melakukan latihan yang rutin sesuai dengan program yang telah dibuat seorang pelatih.

Berdasarkan hasil observasi awal di Dojo 12 Palembang, masalah yang dihadapi atlet yaitu ketika melakukan pukulan kurang bertenaga, pada saat melakukan pemanasan kurang serius, sarana dan prasarana yang kurang memadai,

dan pukulan yang kurang mengenai target sasaran pada saat memukul untuk itu perlu diadakan latihan dalam meningkatkan daya tahan otot lengan agar mampu mendapatkan hasil yang maksimal.

Ditegaskan pula bahwasannya fisik adalah pondasi penting dalam prestasi olahraga karena teknik, taktik, dan mental akan mampu berkembang dengan baik dengan kualitas fisik yang baik sebagai penunjang dalam perkembangan prestasi atlet tersebut dalam olahraga karate memiliki komponen fisik dominan dimana salah satunya yaitu daya tahan (Balun & Wijono, 2021). Daya tahan saling berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan pekerjaan selama jangka waktu yang panjang, sehingga pendapat tersebut senada dengan pertandingan olahraga karate pada nomor kumite dimana atlet bermain selama 2,5 menit – 3 menit dengan permainan 3-5 kali sesuai dengan jumlah peserta (Balun & Wijono, 2021) Daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu (Astuti et al., 2019), sehingga pendapat tersebut senada karena teknik menangkis serangan lawan juga membutuhkan daya tahan otot yang baik agar bisa menahan serangan lawan saat bertanding dan dengan daya tahan yang baik, performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang

Untuk mendapatkan daya tahan otot yang maksimal maka seorang atlet dan pelatih harus lebih intensif saat latihan dan perlu menambahkan variasi latihan daya tahan otot dan untuk cabang olahraga karate khususnya dalam kategori kumite salah satunya adalah latihan *push up*. Beberapa peneliti terdahulu yang mengemukakan bahwa latihan *push up* berhubungan dengan daya tahan otot lengan yaitu, “Efektivitas pelatihan *push up* dengan beban tambahan di punggung terhadap daya tahan otot lengan” hasil dalam penelitiannya di peroleh pelatihan *push up* dengan tambahan beban di punggung meningkatkan daya tahan otot lengan (Subekti et al., 2021). “Dampak Latihan *Push up* Bola Bergulir dan *Push up* Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan” di peroleh bahwa kedua variabel bebas tersebut secara bersamaan adanya peningkatan (Rustiawan & Rohendi, 2021). Dan pada penelitian (Romdoni et al., 2023) yang berjudul “Pengaruh Latihan Explosive

Push-up Dengan *Drop and Catch Push-up* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan” mengungkapkan adanya perubahan positif pada daya tahan otot.

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian terdahulu maka penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Karate Junior di Dojo 12 Palembang

1.2 PERMASALAHAN PENELITIAN

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya tenaga saat melakukan pukulan.
2. Kurangnya daya minat atlet pada saat melakukan pemanasan.
3. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai.
4. Kurangnya mengenai target sasaran pada saat memukul.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan agar permasalahan tidak meluas serta tidak menyimpang dari sasaran, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti pengaruh latihan *push up* terhadap daya tahan otot lengan pada atlet karate junior di Dojo 12 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan *push up* terhadap daya tahan otot lengan pada atlet karate di Dojo 12 Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap daya tahan otot lengan pada atlet karate di Dojo 12 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti
 - a) Melatih daya analisis serta sikap ilmiah untuk memperoleh kebenaran dalam penelitian.
 - b) Sebagai memenuhi tugas akhir.
2. Bagi guru PJOK
 - a) Sebagai bahan untuk mengembangkan proses belajar mengajar terutama di bidang olahraga dalam cabang olahraga karate.
 - b) Sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam memberikan kegiatan disekolah.
3. Bagi pelatih
 - a) Sebagai bahan pertimbangan dalam melatih khususnya dalam cabang olahraga karate.
 - b) Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk menyusun program latihan dalam pertimbangan memilih bibit-bibit atlet.
4. Bagi atlet
 - a) Agar atlet mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya guna pengembangan lebih lanjut.
 - b) Agar atlet dapat mencari cara yang lebih untuk meningkatkan prestasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mulyono, Rima Febrianti, & Satrio Sakti Rumpoko. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Handstand Push-Up Dan Floor Push-Up Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gulat Putra Jawa Tengah Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 35–45. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1631>
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Siatu Pengantar*.
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–18.
- Astuti, R. D., Hasanuddin, & Hudain, M. A. (2019). Survei daya tahan VO2max pada atlet karate lemkaari Sulawesi Selatan. *Fik Unm*, 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/222783618.pdf>
- Balun, M. C. S., & Wijono. (2021). DAYA TAHAN ATLET PUTRA LEMBAGA KARATE-DO INDONESIA DOJO FLOBAMORA KARATE KLUB MENGANTI- KABUPATEN GRESIK Maria Caroline Suryantika Balun * Wijono. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 136–140. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40951>
- Batubara, D. S. (2019). Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Hasil Pukulan Forehand Siswa Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Di Sma Bina Lestari Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, 1(1), 135–145. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/13>
- bidin A. (2017). Опыт аудита обеспечения качества и безопасности медицинской деятельности в медицинской организации по разделу «Эпидемиологическая безопасность» No Title. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Ego Tedda Pamungkas, A. A. H. (2021). Kondisi Fleksibilitas Sendi Bahu, Kekuatan Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu Anggota Komunitas Baratos Lumajang Calisthenics. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/issue/view/2423>, 95–102.
- Fajri, H. R., & Kartiko, D. C. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani (Daya Tahan Paru Dan Jantung) Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Gedangan Dengan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 7 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(03), 580–584.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*,

2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>

Ganda Hadi Wijaya, Muhammad Muhyi, & Yoso Wiyarno. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Senam Karate Kids (Skk) Di Sdi At'Taqwa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 6–13. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.760>

Ginanjari, T. S., Sugiawardana, R., & Hartono, T. (2022). Perbandingan Latihan Push-up With Band Dengan Bench Press With Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 61. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i1.7366>

Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.

Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>

Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284–290. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pasc.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>

Hayyah, N. (2020). *Makalah Kebugaran Jasmani Nuurin Hayyah*.

hidayat fahrul, D. (2023a). *ANALISIS MENAJEMEN PEMBINAAN BELA DIRI KARATE PERGURUAN GOKASI DI MANDIANGIN*.

hidayat fahrul, D. (2023b). *SURVEI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT, OTOT TUNGKAI DAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA ATLET PUTRA CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI DI KLUB AVONG KABUPATEN BOJONEGORO*. 31–41.

Ina, A. S., Yulifah, R., & Susmini. (2018). Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3, 758–765.

Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>

Iskandar, T., & Rahman, F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Hand Grip Terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Pada Atlet Putra Pelatcab Petanque Kota Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 140–145. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1539>

- Kurniawan, F. (2021). Analisis Perkembangan Makna KARATE- GOI ”(空手語彙). *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 1–11.
- Maksum, A. (2021). *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat*. <https://repository.uir.ac.id/12142/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/12142/1/176610412.pdf>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET BELADIRI Novarida Maulidya Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–120. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Murniaty. (2018). *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 20 Nomor 78 Tahun XX Desember 2014*. 20, 78–82.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Nurman, S. W., & Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Pemberian Suplemen Makanan Terhadap Daya Tahan Otot Atlet Sepak Bola Poster Fc Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. *Jurnal Stamina*, 2(2), 115–126.
- Oktariyana, & Muharrami, W. A. R. (2018). MODEL LATIHAN TEKNIK LEMPAR TANGKAP CABANG OLAHRAGA SOFTBALL PADA PEMULA. *Journal of the Japanese Society of Pediatric Surgeons*, 4(1), 156–157. https://doi.org/10.11164/jjsps.4.1_156_2
- Padan, P. &. (2018). TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SUMATERA BARAT. *TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SUMATERA BARAT TAHUN 2012*.
- Pangondian Hotliber Purba. (2016). Profil Kondisi Fisik Dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra-Pon Tahun 2015. *Generasi Kampus*, 9(1), 87. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7418/6307>
- Pattisina, F. A., & Hamidie, R. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric dan Plyometric + (Duel) terhadap Kekuatan dan Explosive Power Otot Tungkai dan Lengan pada Siswa Dayung dan Jiu Jitsu Ijukai Kabupaten Bandung Barat*. 06(01), 6171–6187.
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2017). Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(2), 106–110. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3473>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn->

jasmani/issue/archive

- Purba, P. H. (2018). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.26638/jfk.505.2099>
- Rahmat Ramdani, hlm. 10. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tali Terhadap Peningkatan Long Passing Permainan Sepak Bola. *Rahmat Ramdani , Hlm. 10*, 2013–2015.
- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2019). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa Ssb Beringin Pratama. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116–121. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1591>
- Rinaldi, R., Jumain, J., & Marhadi, M. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill 2 in Lateral Dan Pull Up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Panjat Tebing Mapatala Universitas Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 1–6.
- Rohmah, M. qutoriki. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–16. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Romdoni, D., Sutisna, N., & Rustiawan, H. (2023). Pengaruh Latihan Explosive Push-up Dengan Drop and Catch Push-up Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 145. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.11660>
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Sahida, komaria rohma. (2020). ENGARUH LATIHAN INTERVAL SWIMMING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS (Eksperimen pada Klub Renang Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya). *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7. <http://www.albayan.ae>
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>
- Saputra, S. A. (2020). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II PUTM 005 Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui*

Olahraga yang Efektif.

- Subekti, M., Santika, I. G. P. N. A., Dewi, I. A. K. A., Citrawan, I. W., Darmada, I. M., & Yasa, I. P. M. (2021). Efektivitas Pelatihan Push-Up dengan Beban Tambahan di Punggung Terhadap Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1 SE-), 221–229. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1023>
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2020). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p85-90>
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.285>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2018). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Wicaksono, P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal. *Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Jambi*, 1(1), 1–84.
- Yelvita, F. S. (2022). Pemanfaatan Model Pemulihan Latihan Terhadap Kecepatan Penurunan Detak Jantung Setelah Latihan Futsal. In *γ7κ7* (Issue 8.5.2017).
- Yustyan, S., Widodo, N., & Pantiwati, Y. (2018). PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DENGAN PEMBELAJARAN BERBASIS SCIENTIFIC APPROACH SISWA KELAS X SMA PANJURA

MALANG. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(2), 240–254.
<https://doi.org/10.22219/jpbi.v1i2.3335>