

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET  
TERHADAP HASIL *POWER* OTOT LENGAN  
PADA ATLET KARATE *DOJO* PUSAT**

**KKI LAHAT**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Indra**

**NIM: 06061181722009**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET  
TERHADAP HASIL *POWER* OTOT LENGAN  
PADA ATLET KARATE *DOJO* PUSAT  
KKI LAHAT**

**SKRIPSI**

**oleh**

**Indra**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181722009**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M.Kes.**  
NIP. 19600610195032006

Pembimbing,



**Dr. Iyakrus, M.Kes.**  
NIP. 196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET  
TERHADAP HASIL POWER OTOT LENGAN  
PADA ATLET KARATE DOJO PUSAT**

**KKI LAHAT**

**SKRIPSI**

oleh

**Indra Nomor Induk Mahasiswa 06061181722009**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Jumat**

**Tanggal : 19 November 2021**


**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Anggota : Drs. Syamsulramel, M.Kes
3. Anggota : Destriani, M.Pd


**Palembang, Desember 2021**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006**



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indra

NIM : 06061181722009

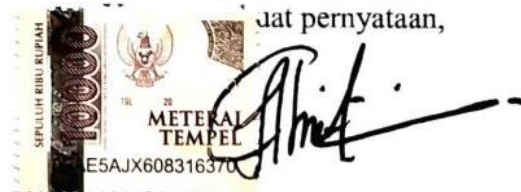
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Hasil *Power* Otot Lengan Pada Atlet Karate *Dojo* Pusat KKI Lahat” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, November 2021

uat pernyataan,



Indra  
06061181722009

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Hasil *Power* Otot Lengan Pada Atlet Karate *Dojo* Pusat KKI Lahat” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Iykrus, M.Kes yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sensei Muhammad Nazir selaku Ketua Pengcab KKI Kab Lahat serta pelatih di Dojo Pusat KKI Lahat yang telah mengizinkan, mendukung serta 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. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan terkhusus dalam dunia olahraga.

Inderalaya, November 2021  
Peneliti



Indra  
NIM. 06061181722009

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### **Bismillahirrahmannirrahim**

Alhamdulillahirabbil'alamiin

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

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku bapakku (Darwin Effendi) dan ibuku (Ely Murni) yang tak pernah lelah memberikan yang terbaik untuk anak-anak nya, selalu memberikan kasih sayang yang tak terhingga serta dukungan moril dan doa yang tak pernah putus untuk anakmu terima kasih atas segalanya.
- Kedua adikku Elda dan Ezy Kharisma yang selalu memeberi semangat dalam menyelesaikan proses perkuliaanku.
- Dr. Iyakrus, M.Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur (Alm), Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm) dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- Sensei Nasir, rekan-rekan senpay maupun kohai karate, terimakasih telah membantu dalam penyelesaian skripsiku semoga KKI selalu kompak.
- Terkhusus: Gresika Lesia, Risiko Saputra, Eva Safitri, Rifaldi Agung Kurnawan, Ulya Ulfa Sholeha, Robbi Wahyudi, Ali Akbar, terima kasih telah meluangkan waktu, keringat, dan pikiran kalian.

- Teman-temanku terimakasih telah memberikan arti kebersamaan canda dan tawa susah senang selalu bersama, Arkam Zikrullah, Emildi Ramadhan, Apriliyadi, Andra Pratama, Emirza Rianto, Kang Ucup, Gilang Ramadhan, Imam Rafi'u, Vidy Pahlepi, Tarmono, Ahmad Aji, Panggi, M Dwi Parlindungan.
- Semua rekan mahasiswa Penjaskes Universitas Sriwijaya terkhusus angkatan 2017.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu semoga Allah permudah jalan kita semua.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

## **MOTO**

“Kerja keras ada di balik mimpi yang besar. Iringi kerja keras itu dengan untaian doa pada Sang Pencipta karena tidak ada satu pun dapat terjadi kecuali atas kehendak dan rida-Nya”.

(Indra)



## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
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 .....	5
<b>BAB II.</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. Hakikat Karate .....	6
2.1.1 Pengertian Karate.....	6
2.1.2 Teknik Karate.....	7
2.1.3 Sarana dan Prasarana Karate.....	8
2.2 Hakikat Latihan.....	10

2.2.1 Pengertian Latihan .....	10
2.2.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	11
2.2.3 Aspek Latihan .....	12
2.2.4 Tujuan Latihan .....	12
2.2.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Latihan .....	13
2.3 Hakikat <i>Power</i> .....	13
2.3.1 Pengertian <i>Power</i> .....	13
2.3.2 Metode Latihan <i>Power</i> .....	14
2.4 Hakekat Otot Lengan .....	15
2.4.1 Pengertian Otot.....	15
2.4.2 Macam-Macam Otot.....	16
2.5 Latihan Beban Menarik Karet.....	17
2.6 Kerangka Berfikir.....	19
2.7 Hipotesis.....	20
<b>BAB III.</b>	
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Rancangan Penelitian .....	21
3.3 Variabel Penelitian .....	22
3.4 Populasi dan Sampel .....	22
3.4.1 Populasi.....	22
3.4.2 Sampel .....	22
3.5 Lokasi Penelitian.....	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7 Instrumen Penelitian.....	23
3.7.1 Instrumen Tes .....	23
3.8 Teknik Analisis Data.....	24
3.8.1 Uji Normalitas Data .....	25
3.8.2 Uji Hipotesis .....	27

**BAB IV.**

<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
4.1 Hasil penelitian.....	28
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	28
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	28
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	28
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest dan Posttest Seated Medicine Ball Throw</i>	29
4.1.6 Analisis Data .....	30
4.2 Pembahasan.....	40

**BAB V.**

<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Simpulan .....	43
5.2 Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
Lampiran .....	47

## DAFTAR TABEL

3.1 Tabel <i>Seated Medicine Ball Throw</i> .....	24
4.1 Daftar Distribusi Data Hasil <i>Preetest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	29
4.2 Daftar Distribusi Data Hasil <i>Posttest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	29
4.3 Daftar Perbandingan Data Hasil <i>Preetest dan Posttest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	29
4.4 Daftar Distribusi Hasil Frekuensi <i>Preetest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	31
4.5 Daftar Distribusi Hasil Frekuensi <i>Posttest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	35
4.6 Hasil Rata-Rata <i>Preetest Dan Posttest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Lengan.....	17
Gambar 2.2 Latihan Beban Karet.....	19
Gambar 2.3 Kerangka Beefikir .....	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	21
Gambar 4.1 Histogram ( <i>Pretest</i> ).....	32
Gambar 4.2 Histogram ( <i>Posttest</i> ).....	35
Gambar 4.3 Rata-Rata <i>Preetest</i> dan <i>Posttest</i> .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup .....	47
Lampiran 2. Usulan Judul .....	48
Lampiran 3. Kartu Pembimbing Proposal.....	49
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal .....	50
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Seminar Proposal .....	51
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	52
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 8. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	55
Lampiran 9. Daftar Data Hasil <i>Preetest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	56
Lampiran 10. Daftar Data Hasil <i>Posttest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	57
Lampiran 11. Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest Dan Posttest Seated Medicine Ball Throw</i> .....	58
Lampiran 12. Daftar Uji Hipotesis.....	59
Lampiran 13. Tabel Distribusi T.....	60
Lampiran 14. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	61
Lampiran 15. Data Latihan Beban Karet .....	62
Lampiran 16. Program Latihan .....	63
Lampiran 17. Dokumentasi.....	73
Lampiran 18. Kartu Pembimbing Seminar Hasil Penelitian .....	75
Lampiran 19. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 20. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian .....	77
Lampiran 21. Persetujuan Sidang .....	78
Lampiran 22. Bukti Perbaikan Skripsi .....	79

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil power otot lengan pada atlet karate. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian quasy eksperiment. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi adalah seluruh atlet yang mengikuti kegiatan latihan di dojo pusat KKI Lahat berjumlah 30 orang (total sampling). Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes Seat Medicine Ball Throw. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan beban menggunakan karet berpengaruh terhadap hasil power otot lengan pada atlet karate. Hasil penelitian pada *pretest* diperoleh rata-rata, yaitu 331,5 dan hasil rata – rata *posttest* 368,6. Hasil pretest ke posttest didapati peningkatan perbedaan rata – rata 40,1. Berdasarkan hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t didapat<sub>hitung</sub> lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $20,07 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 30$ ), maka hipotesis yang diajukan diterima. Implikasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan beban menggunakan karet dapat digunakan untuk peningkatan hasil *power* otot lengan pada atlet karate, dengan demikian penelitian ini berpengaruh pada hasil *power* otot lengan.

**Kata Kunci:** *Latihan Beban Karet, Power Otot Lengan, Karate*

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of weight training using rubber on the results of arm muscle power in karate athletes. The research method used is a quasi-experimental research method. The research design used is a one group pretest-posttest design. The population is all athletes who take part in training activities at the KKI Lahat dojo center totaling 30 people (total sampling). The research instrument is that all samples perform the Seat Medicine Ball Throw test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the  $t$  test formula, that weight training using rubber affects the results of arm muscle power in karate athletes. The results of the research on the pretest obtained an average, which is 331.5 and the average posttest results are 368.6. The results of pretest to posttest found an increase in the average difference of 40.1. Based on the results of data analysis through the calculation of the  $t$  test formula, it is found that  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$  ( $20.07 > 1.70$ ) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 30$ ), then the proposed hypothesis is accepted. The implication of this study is that weight training using rubber can be used to increase arm muscle power results in karate athletes, Thus this study affects the results of arm muscle power.*

**Keywords:** *Rubber Weight Training, Arm Otot Lengan, Karate.*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Karate merupakan salah satu jenis cabang olahraga beladiri yang ada di dunia, dimana olahraga beladiri karate ini sudah banyak dikenal oleh banyak orang. Beladiri karate adalah olahraga yang memaksimalkan senjata manusia seperti tangan, kaki (Puput Sekar Sari 2020). Seperti yang kita ketahui, bahwa sebagian masyarakat yang ada di dunia yakin bahwa seni beladiri karate ini merupakan seni beladiri yang berasal dari Okinawa salah satu pulau kecil yang ada di Jepang dan merupakan pulau yang memiliki hubungan erat dengan Cina. Namun,sebetulnya seni beladiri karate ini bukan sepenuhnya dari Jepang tetapi hanya mengembangkan sebuah seni beladiri tinju dari Cina yang dimana gerakannya hanya menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata. Karate pertama kali disebut dengan istilah “*tote*” yang berarti seperti “Tangan China”. Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakhosi mengubah *Kanji Okinawa Tote*: Tangan China dalam Kanji Jepang menjadi karate (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang (Atmasubrata, 2012:119).

Karate ini juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah dipertandingkan baik di nasional maupun internasional, dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), dan *kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan nomor kumite. Di Indonesia sendiri olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari. Pengertian kumite sendiri menurut (Wahid, 2007:83) adalah sebagai berikut: “*kumite* adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu teknik, fisik, dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat”.

Sedangkan menurut Sukma Aji (2016) pukulan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan untuk mengenai badan lawan. Jadi pukulan adalah suatu serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan untuk mengenai lawan yang sedang dihadapi dengan tujuan melindungi diri. Adapun macam – macam pukulan pada cabang olahraga karate, khususnya pukulan lurus atau disebut dengan *gyaku tsuki*. Untuk membentuk atlet yang berprestasi tentunya harus memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan pukulan, pukulan bisa dikatakan baik dan benar jika memiliki *power*, karna *power* sangat dibutuhkan untuk atlet beladiri karate guna untuk menghasilkan serangan dan daya ledak yang sempurna dalam hal ini kekuatan dan kecepatan harus lebih dulu dilatih agar terciptanya *power* yang baik pada otot lengan.

Menurut Sukadiyanto dalam Afta dan Febi (2015:136) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan sehingga mampu mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat guna untuk menjatuhkan lawan. tentunya atlet harus rutin dalam berlatih dan menguasai teknik-teknik dasar terlebih dahulu agar gerakan dapat divariasikan dan menjadi bentuk serangan yang mampu memlumpuhkan lawan pada saat di dalam area pertandingan. untuk mencapai hasil yang maksimal atlet harus dibina dan mengikuti program latihan, Menurut Afta dan Febi (2015:46) pada perinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, adapun tujuan latihan secara garis besar antara lain meningkatkan kualitas fisik secara umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus serta menambah dan menyempurnakan kecepatan, kekuatan, kelincahan kelentukan, daya tahan dan *power* sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga. Bempa dalam Afta dan Febi (2015: 50). terjadinya peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2 – 6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (1 bulan ). Dalam program latihan yang sangat penting ada 4 komponen yang harus dilatih yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Khususnya pada

karateka saat melakukan serangan pada tangan salah satunya yang di perlukan yaitu *power*.

Berdasarkan pengamatan yang diperoleh peneliti sebagai pelatih karate di *Dojo* KKI Lahat atlet yang mengikuti kegiatan latihan faktanya masih ada sekitar 16 atlet dari 30 orang atlet yang melakukan pukulan dan tidak memiliki *power*, dilihat pada saat atlet melakukan gerakan yang berhubungan pada tangan seperti melakukan teknik pukulan, tangkisan serta serangan balasan. Bentuk teknik yang dilakukan oleh atlet di *dojo* KKI Lahat masih banyak atlet belum mampu menguasai beberapa teknik yang bervariasi sehingga teknik yang digunakan monoton, kebanyakan atlet yang belum mampu menguasai teknik yang bervariasi adalah atlet putri.

Pandemi *Covid-19* saat ini membuat olahraga karate mengalami permasalahan saat latihan seperti kurang disiplin dalam latihan, menurunnya fisik ketika latihan, sehingga dampaknya membuat performa atlet menurun drastis termasuk di *Dojo* KKI Lahat, dengan kondisi seperti ini akhirnya pemerintah mempertimbangkan kondisi atlet yang sudah menurun untuk melakukan latihan kembali dengan syarat klub atau tempat pembinaan atlet harus memiliki izin yang resmi dan mematuhi protokol kesehatan pada saat melakukan kegiatan latihan.

Menurut Harsono, (2015) latihan beban dapat menggunakan alat seperti *dumbbell*, *chair dips*, *katrol*, karet dan lain-lain. Oleh karena itu peneliti mengambil penelitian dengan menggunakan latihan menggunakan karet ban untuk meningkatkan *power* otot lengan peneliti menduga bahwa latihan ini dapat berpengaruh untuk meningkatkan *power* otot lengan pada atlet. Hal ini sependapat dengan (Prawirasaputra,2000) beban adalah salah satu bentuk latihan tahanan untuk meningkatkan kekuatan. Sedangkan menurut Harsono (2015) latihan tahanan tersebut harus dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban. Beban tersebut sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot terjamin. Kelebihan dalam latihan memukul

menggunakan beban karet ini mempunyai pengaruh terhadap peningkatan rata-rata kekuatan dan kecepatan memukul dalam olahraga karate. Pengaruh disebabkan karena rangsangan memukul yang diberikan oleh beban karet cukup potensial untuk mengadakan perubahan fisiologis maupun perubahan anatomis pada otot. Latihan ini termasuk dalam metode latihan *plyometrics* dengan menerapkan metode latihan ini tujuan agar atlet *dojo* KKI Lahat dapat meningkatkan kekuatan tangan dan menghasilkan *power* yang maksimal khususnya pada otot lengan yang sasarannya pada saat melakukan teknik serangan yang berbentuk pukulan.

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet *dojo* KKI Lahat.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas diidentifikasi masalah sebagai berikut,

1. Saat melakukan pukulan siswa tidak menggunakan *power* sehingga mempengaruhi hasil pukulannya
2. Unsur kondisi fisik seperti reaksi, dan *power* otot lengan, pada atlet karate yang lemah mempengaruhi keberhasilan pukulan
3. Tidak adanya daya ledakan pada saat melakukan pukulan
4. kurangnya disiplin atlet dalam mengikuti latihan

### **1.2.2 Batasan masalah.**

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet karate *Dojo* pusat KKI Lahat.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah ini adalah sebagai berikut “bagaimana pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet karate *Dojo* pusat KKI Lahat?”.

### **1.3 Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan karet ban terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet karate *Dojo* pusat KKI Lahat.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan atau manfaat yang berharga untuk meningkatkan prestasi atlet, penulis berharap hasil penelitian dapat bermanfaat bagi;

1. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam pengembangan diri dan mengabdikan diri di masyarakat, juga sebagai bekal pengetahuan bagi penulis apabila kelak menjadi seorang pelatih atau sebagai tenaga ahli dibidang olahraga Karate.
2. Bagi pelatih dan para guru, khususnya guru bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan (PENJASKES). Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien.
3. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa-siswi dalam cabang olahraga karate.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma . (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serabi Semesta distribusi.
- Amansyah. (2019). *Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga*. Jurnal Prestasi 3.5
- Apta , Mylsidayu, Kurniawan Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta.

- Atmasubrata, G. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.
- Fauziah dan Sukirno. (2011). *Dasar Dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Hanafi, Suriah. (2010). *Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi*. Jurnal Ilara 1.2.
- Haritsa, Nurul Fithriati dan Bambang. (2016). *Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulu Tangkis Remaja Usia 13-16 Tahun*. Jurnal Kesehatan, Vol 01, No.01.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iyakrus. (2012). *Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepak takraw di penjas fkip universitas sriwijaya*. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. 2(1).
- Kurniawan, I Wyn Yahya. Dkk. (2016). *Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Sit-up Throw Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Otot Punggung*. Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha, Volume 01.
- Pearce, Evelyn. (2011). *Anatomi Dan fisiologi Untuk Pramedis*. Jakarta: PT Ikrar Mandiriabadi.
- Pramata, Angga. (2016). *Analisis Kemampuan Vo2max pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo*. Jurnal Kesehatan Olahraga 4.4
- Rahman, Hari, Sukadiyanto. (2011). *Penjaskes 2 SMA Kelas XI*. Jakarta: Quadra

- Ramdhon, M. M. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). *Model Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Sari, Oktaria Novia Kurnia. dkk. (2017) *Latihan Pylometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket*. Palembang: *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Volume 06 Nomor 02.
- Sari, Puput Sekar. (2020) *Motivasi Atlet Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid-19*. Palembang: *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Volume 09 Nomor 02.
- Simbolon, Barmanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Sudjana. (2005). *Metode Stasistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2012). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno dan Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Syamsuramel, (2012). *Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan teknik tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*.2(1): 63-68.
- Widiastuti, (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.



Wiarso, Giri. (2014). *Mengenal Fungsi Tubuh Manusia*. Yogyakarta:Gosyen Publishin