PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN LATIHAN *WHOLE PART WHOLE* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *OI ZUKI CHUDAN* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE SMPN 1 RANTAU PANJANG

M.Arjun Apriliansyah[1], Yasir Arafat[2], Jujur Gunawan Manullang[3]
[1]Universitas PGRI Palembang
apmarjun14@gmail.com

ABSTRACT

Test and post-test experiments with 16 meetings. The research instrument was in the form of the oi zuki chudan punch test for 2 trials and the highest results would be used as pre-test and post-test scores. The object in this study was taken by total sampling, namely karate extracurricular students at SMPN 1 Rantau Panjang. The research location was determined based on sample data collection, namely at SMPN 1 Rantau Panjang with a total of 20 students. The data analysis technique used is hypothesis testing with t-test analysis. The results of the study obtained a tcount of 15.47 > t_{table} of 5.131 indicating that "there is an effect of push-up exercises and whole-part exercises on the accuracy of the oi zuki chudan stroke in karate extracurricular students at SMPN 1Rantau Panjang" the mean of the pre-test is 13.3 and the post-test is 24. .5 then a difference of 11.2 is obtained.

Keywords: push up, whole part whole, oi zuki chudan, karate.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan latihan *whole part whole* terhadap ketepatan pukulan *oi zuki chudan* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Rantau Panjang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen *pree test dan post test* dengan pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan. Instrument penelitian berupa tes pukulan *oi zuki chudan* sebanyak 2 kali percobaan dan hasil paling besar akan dijadikan nilai *pree test* dan *post test.* Adapun objek pada penelitian ini diambil secara total sampling yaitu siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Rantau Panjang. Lokasi penelitian ditentukan berdasarkan pengambilan data sampel yaitu di SMPN 1 Rantau Panjang yang berjumlah 20 siswa. Teknik analisisi data yang digunakan adalah uji hipotesis dengan analisis uji-t. hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} 15,47 > t_{tabel} 5,131 menunjukan bahwa “ada pengaruh latihan *push up* dan latihan *whole part whole* terhadap ketetpatan pukulan *oi zuki chudan* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 1Rantau Panjang” *mean* dari *pree test* 13,3 dan *post test* 24,5 maka diperoleh perbedaan 11,2.

Kata Kunci: *push up, whole part whole, oi zuki chudan,* karate.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan hal penting yang harus kita ketahui dan seharusnya kita jalani walaupun tidak melalui di pendidikan skalipun, pendidikan jasmani sangat penting bagi setiap umat manusia karena melalui Pendidikan jasmani diharapkan dapat menumbuhkembangkan manusia

yang sehat dan bugar. Adapun Meimulyani dan Tiswara (2019:1) berpendapat "pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani".

Pada zaman modern ini peranan olahraga semakin penting karena olahraga tidak saja berperan sebagai alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang akan tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk peningkatan prestasi dan *prestise* suatu bangsa dan Negara. Seni beladiri memenuhi nilai-nilai diatas dan mendapat tempat khusus dalam perkembangannya hingga saat ini.

(Abdul Wahid, 2007:1) dalam Purba dan Manullang (2016: 1) berpendapat "Karate adalah cabang olahraga beladiri yang paling populer di dunia hingga kini, dan nomor dua di Indonesia setelah beladiri tradisional pencak silat yang masih terhitung sepupuh jauhnya. Hal ini dimungkinkan karena dalam penampilan olahraga karate bersifat tegas, efisien, logis dan simple. Tegas karena diatur dengan kode etik baku yang berlandaskan doktrin disiplin kuat yang membentuk semacam hierarki yang bersifat setengah militer".

Latihan ialah proses dimana kita melakukannya untuk tujuan tertentu. khususnya pada penelitian ini latihan *push up* dan *whole part whole* yang kita lakukan guna menyempurnakan pukulan *oi zuki chudan* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Rantau Panjang Ogan Ilir.

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2019: 1), "menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih". Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu progam latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh. Menurut Sukadiyanto (2019: 5), berpendapat "latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti*: practice*, *excercies,* dan *training".* Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan

yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice.*

Hare yang dikutip oleh Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, (2018: 1) berpendapat "Pengertian latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan". Pengertian latihan juga diungkap oleh Sukadiyanto dalam bukunya yang berjudul Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Sukadiyanto, (2019: 1) berpendapat "Pengertian latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih".

Dapat di simpulkan bahwa setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai, sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan.

Berdasarkan observasi peneliti pada peserta ekstrakurukuler di SMPN 1 Rantau Panjang bahwa prestasi dalam olahraga karate sangat minim dan jarang menurunkan atlet-atletnya pada kejuaraan-kejuaraan pada tingkat kabupaten. Hal ini terlihat pada kejuaraan O^2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) se-Kabupaten Ogan Ilir tahun 2019 prestasi siswa SMPN 1 Rantau Panjang masih jauh dari harapan, mereka tidak mampu lolos dari babak penyisihan. Salah satu penyebab teknisnya adalah kurangnya ketepatan pukulan kearah ulu hati (*oi zuki chudan*) dalam melakukan penyerangan sehingga tidak bisa mendapatkan poin dalam pukulan. Kriteria penilaian (poin) untuk pertandingan kumite dalam peraturan baru karate WKF (*world karate federation)*, Tingkat penilaian untuk mendapatkan poin itu sendiri dibagi tiga yaitu Ippon (3 angka), Waza Ari (2 angka), dan Yuko (1 angka). Nilai Ippon akan diberikan untuk teknik seperti tendangan *jodan* (atas) yang termasuk *mawashi geri, gyaku mikazuki geri, mae ushiro geri*, dan atau semua teknik yang bernilai dilakukan setelah lawan dibanting/ dilempar atau jatuh sendiri. Untuk beri nilai ippon ini, wasit memberikan waktu selama dua detik bagi kita untuk mengeksekusi gerakan. Apabila tidak memenuhi syarat itu, dianggap tidak ada poin yang masuk atau *torimasen.* teknik yang akan memberikan nilai *Waza Ari* (dua poin) Semua tendangan chudan. Bisa ke punggung, bisa ke dada, bisa ke perut, ke pinggir atau samping, dan situasi tertentu. nilai *Yuko,* Teknik *chudan* dan *jodan tsuki*, serta *uchi* bisa menghasilkan poin satu asal penempatannya tepat di tujuh area poin yakni kepala, muka, leher, dada, perut, punggung, dan sisi.

Untuk itu dibutuhkan sebuah program latihan yang variatif dan rutin dengan menekankan pada ketepatan pukulan *oi zuki chudan* dalam latihan karate. Selain itu di perlukannya jam

tambahan dalam latihan yang bisa diterapkan pada kegiatan ekstrakurukuler karate pada sore hari, sehingga segala aspek yang mendukung seperti ketepatan dan penguasaan teknik dasar dalam beladiri karate dapat dikuasai dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya mengembangkan potensi peserta didik dan pembinaan yang diselenggarakan dilingkungan sekolah. Adanya kegiatan ini keteramplan peserta didik akan dilatih dengan berbagai bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang dipilih dan diminati para peserta didik, agar keterampilan olahraga dikalangan peserta didik akan terus meningkatkan dan mencapai hasil maksimal. Maka dari itu, kegiatan ekstrakurikuler harus berjalan sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan nantinya diterapkan pada peserta didik. Adapun ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMPN 1 Rantau Panjang antara lain sepak bola, bola voli, dan karatedo khusus ekstrakulikuler karate cukup diminati peserta didik, yaitu sebanyak 32 peserta didik.

Berdasarkan masalah diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: ”pengaruh latihan *push up* dan latihan *whole part whole* terhadap ketepatan pukulan *oi zuki chudan* pada siswa ekstrakulikuler karate SMPN 1 Rantau Panjang”.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini di golongkan ke dalam penelitian kuantitatif jenis penelitian eksperimen yaitu *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Grup Pretest-Posttest Design.* Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah latihan *push up* dan latihan *whole part whole.* Sedangkan Variabel terikat (*dependent*) adalah ketepatan pukulan *oi zuki chudan* dalam beladiri karate.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Rantau Panjang pada bulan April s/d Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini ada 32 orang merupakan peserta ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Rantau Panjang. Sedangkan sampel Menurut (Sugiyono, 2017:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan total sampling karena populasi dibawah 100 orang. Jadi sampel penelitian ini adalah 20 orang dari 32 siswa.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Arikunto (2019:150) berpendapat “tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”. Sedangkan Ismaryati (2019:1) berpendapat “tes adalah instrument atau alat yang digunakan untuk

memperoleh informasi tentang individu atau objek".
Teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas dengan Uji *Lilifours*. Uji Homogenitas Dan Uji Hipotesis menggunakan Uj-T.

Pengujian hipotesis dengan kriteria :

Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka Ho diterima dan Ha ditolak berarti tidak ada pengaruh.

Ha Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka Ha di terima dan Ho ditolak berarti ada pengaruh.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Hasil *Pree Test* dapat diketahui bahwa dari 20 orang teste yang melakukan tes kemampuan awal adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Deskripsi Data *Pree-Test*

Nomor	*Teste*	*Pree test*
1.	Dian	15
2.	Roki	11
3.	Sina	19
4.	Badar	11
5.	Dedi	13
6.	Sapar	6
7.	Monalisa	17
8.	Dirusalia	11
9.	Supriansah	18
10.	Slamudin	21
11.	Wawan	19
12.	Deni	13
13.	Dewi	8
14.	Nadi	12
15.	Rivaldo	18
16.	Aldo saputra	7
17.	Kevin wijaya	11
18.	Aji pratama	12
19.	Sarwan	13
20.	Feery	11
JUMLAH		266
MEAN		13,3
SD		1,98
MAX		21
MIN		6
VAR		3,59

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa deskripsi data hasil pukulan sebelum pembelajaran (*pree test*) yaitu nilai rata-rata sebesar 13,3 nilai standar deviasi 1,98 dan nilai varian sebesar 3,59.

Sedangkan Deskripsi Hasil *Post Test* dapat diketahui bahwa dari 20 orang teste yang melakukan tes kemampuan akhir adalah sebagai berikut :

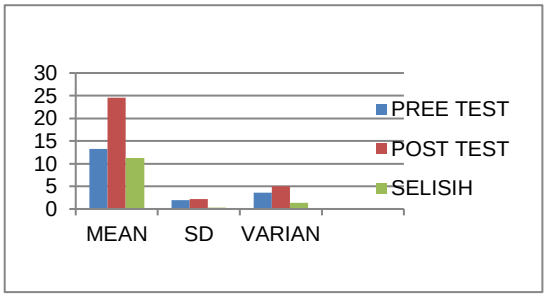
Tabel 2 Deskripsi Data *Post-Test*

Nomor	*Teste*	*Pree test*
1.	Dian	20
2.	Roki	22
3.	Sina	24
4.	Badar	21
5.	Dedi	26
6.	Sapar	24
7.	Monalisa	27
8.	Dirusalia	25
9.	Supriansah	25
10.	Slamudin	24
11.	Wawan	26
12.	Deni	28
13.	Dewi	26
14.	Nadi	22
15.	Rivaldo	21
16.	Aldo saputra	24
17.	Kevin wijaya	25
18.	Aji pratama	26
19.	Sarwan	27
20.	Feery	27
JUMLAH		490
MEAN		24,5
SD		2,22
MAX		28
MIN		20

VAR	4,95

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa deskripsi data setelah dilakukan *treatment* maka diperoleh hasil pukulan (*post test*) yaitu nilai rata-rata sebesar 24,5 nilai standar devtasi 2.22 dan nilai varian sebesar 4.95.

Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi data hasil kemampuan pukulan *oi zuki chudan* dapat dilihat dari digram berikut:



Gambar 1 diagram data *pree test* dan *post test* ketepatan pukulan *oi zuki chudan* siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Rantau Panjang

Dan hasil analisis data sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *pree test* adalah 0,0106 dengan probabilitas (sig) 0,220, dengan α >0,05, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data *post test* adalah 0,093 dengan probabilitas (sig) 0,220 dengan α 0,05, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan uraian di atas semua variabel datanya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria jika Lobservasi (Lo) lebih kecil atau sama dengan Ltabel (Lt) berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika Lobservasi (Lo) lebih besar dari Ltabel (Lt) berarti data populasi berdistribusi tidak normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria Lobsevasi < $L_{tabel.}$ Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil pengujian yang didapat nilai F_{hitung} adalah 1,67 sedangkan F_{tabel} dengan menggunakan derajat kebebasan (n1-1), (n2-1) dan dengan taraf signifikansi probability pada setiap variabel lebih besar dari 0,05 jadi di dapat F_{tabel}= 4,53 dengan demikian berarti bahwa data penelitian ini adalah homogeny, ini di karenakan F_{hitung} 1,67 < F_{tabel} 4,53. Sehingga dapat dilanjutkan untuk analisis pengujian hipotesis.

c. Uji Hipotesis

Dari hasil uji-t dapat dijelaskan bahwa nilai pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai 15,47 > 5,131. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh karena t_{hitung} lebih

besar daripada t_{tabel} dengan taraf signifikansi hasil uji statistik 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak atau terdapat pengaruh latihan *push up* dan *whole part whole* terhadap ketepatan pukulan *oi zuki chudan* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Rantau Panjang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1) Secara keseluruhan, hasil ketepatan pukulan *oi zuki chudan* melalui penerapan latihan *push up* lebih baik dibandingkan dengan latihan *whole part whole.*

2) Terdapat interaksi antara latihan dengan ketepatan pukulan dalam *push up* terhadap hasil ketepatan pukulan oi :uki chudan.

3) Bagi karateka yang memiliki ketepatan pukulan yang tinggi, hasil kemapuan ketepatan pukulan *oi zuki chudan* dalam latihan *push up* lebih baik dibanding dengan latihan *whole part whole.*

4) Bagi karateka yang memiliki ketepatan pukulan yang rendah, hasil ketepatan pukulan *oi zuki chudan* melalui penerapan latihan *push up* dan latihan *whole part whole* memberikan perbedaan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT. Rineka Cipta

Dwi Htmisari Ambarukmi, dkk. 2018. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1.* Kemenegpora R1

Meimulyani dan Tiswara. 2019. *Pendidikan jasmani adaftif.* Jakarta Timur. PT. Luxima Metro Media

Purba dan Manullang. 2016. *Karate.* Palembang : NoerFikri Offset.

Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta,cv

Sukadiyanto. 2019. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta