

## Jurnal Pendidikan Jasmani

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjournal>

---

### Pengaruh Latihan *Push-Up* Dan Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Zuki* Pada *Kohai Ukm* Perguruan Inkai Di Unimuda Sorong

Saiful Anwar, Iman Khidayat, Leo Pratama

[Ilmankhidayat1799@gmail.com](mailto:Ilmankhidayat1799@gmail.com), [leoprutama12345@gmail.com](mailto:leoprutama12345@gmail.com).

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia<sup>1</sup>

---

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2022

Disetujui Juni 2022

Dipublikasikan 2022

*Kata Kunci:*

*Pengaruh, Gyakuzuki, Push-Up, Karet Ban*

*Keywords :*

*Effect, Gyakuzuki, Push-Up, Rubber Tires*

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan dengan perbandingan metode latihan *push-up* dan latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku zuki*. Hasil analisa data menunjukkan 1) Adanya pengaruh latihan *push-up* terhadap kecepatan pukulan *gyaku zuki* dengan nilai t hitung sebesar 13,105 > t tabel 2,36 dan persentase perbedaannya yaitu 10,93%. 2) Adanya pengaruh latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku zuki* dengan nilai t hitung sebesar 9,749 > t tabel 2,36 dan persentase perbedaannya yaitu 10,25%. 3) Adanya perbandingan latihan *push-up* dan latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku zuki* dengan perbandingan yakni pada latihan *push-up* sebesar 19,71% dan latihan menggunakan karet ban sebesar 20,08%. Sehingga bisa di simpulkan bahwa latihan menggunakan karet ban lebih efektif di gunakan pada latihan untuk kecepatan pukulan *gyaku zuki* di UKM perguruan INKAI di UNIMUDA Sorong.

---

**Abstract**

---

This study was to determine the speed by comparing the *push-up* training method and exercises using rubber tires to the speed of the *gyaku zuki*. The results of data analysis show 1) There is an effect of *push-up* exercise on the speed of *gyaku zuki* stroke with a t-count value of  $13.105 > t$  table 2.36 and the percentage difference is 10.93%. 2) There is an effect of training using rubber tires on the speed of *gyaku zuki's* stroke with a t-count value of  $9.749 > t$  table 2.36 and the percentage difference is 10.25%. 3) There is a comparison of *push-up* exercises and exercises using rubber tires to the speed of *gyaku zuki's* strokes with a comparison of 19.71% for *push-ups* and 20.08% for training using rubber tires. So it can be concluded that training using rubber tires is more effective in training for the speed of *gyaku zuki* strokes at UKM INKAI college at UNIMUDA Sorong.

Regency.©2022 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

---

✉ Alamat korespondensi:  
E-mail:

ISSN (online)  
ISSN (cetak)

## PENDAHULUAN

Karate merupakan olahraga beladiri dengan menggunakan tangan kosong tanpa menggunakan alat yang khusus. Olahraga karate dapat diajarkan dari semua kalangan baik anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, perempuan maupun laki-laki. Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Karate pertama kali lahir pada tahun 1921. Karate berasal dari kata *kara* yang artinya kosong, dan kata *te* yang artinya tangan. Karate dapat disebut sebagai olahraga beladiri tangan kosong. Di Indonesia, karate telah ada sejak tahun 1963. Karate di Indonesia dibawa masuk oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menempuh pendidikannya di Jepang. Beladiri ini juga mempunyai berbagai tingkatan sebutan yang sering kita dengar yaitu *Shihan* (Guru Besar), *Shinsei* (Guru), *Senpai* (Guru/Senior) dan *Kohai* (Murid). Dalam sebuah pertandingan *kumite*, para atlet diberi waktu selama 2 menit, di waktu tersebut atlet mengumpulkan poin sebanyak mungkin. Poin-poin tersebut terdiri dari pukulan (*zuki*) sebanyak 1 poin, geri (tendangan) sebanyak 3 poin pada pengenaan bahu sampai kepala, 2 poin pada pengenaan bagian perut atau belakang, 1 poin untuk pengenaan bagian pinggang sampai kebawah kaki. Dalam pertandingan, jika tendangan (*geri*) yang dihasilkan sebanyak 3 kali pengenaan maka akan dinyatakan menang walau waktu masih tersisa. Sehingga tendangan (*geri*) merupakan penyumbang poin atau nilai yang tinggi, dalam pertandingan, akan tetapi gerakan pukulan (*zuki*) menjadi hal yang tidak bisa terlepas dari usaha atlet mencuri poin juga. Dan yang sering di gunakan adalah *gyaku zuki*.

## METODE

Berisi deskripsi mengenai desain penelitian, sumber data, pengumpulan data, instrument, populasi, sampel serta analisis data dengan proporsi 10-15% dari seluruh artikel

### Jenis penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang di olah dengan metode statistika. Jenis penelitian yang diterapkan dengan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2005: 207) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada variable tertentu dengan variable lain melalui uji coba dalam kondisi khusus yang di sengaja dibuat oleh peneliti.

### Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut (Sudjana, 2008: 6) populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Adapun yang dimaksud menjadi populasi penelitian ini adalah kohai UKM Perguruan INKAI di UNIMUDA Sorong yang berjumlah 10 orang, yang terdiri dari 4 laki-laki dan 6 perempuan.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pukulan *gyaku zuki*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* ketepatan

pukulan *gyaku zuki* sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *push-up* dan latihan menggunakan karet ban.

#### Analiisa data

Data ini berasal dari peneliti yang melakukan penelitian mengenai pukulan *gyaku zuki* di UKM Perguruan INKAI di UNIMUDA Sorong.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2021 s/d 28 Oktober 2021 di Sportorium Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Subjek dalam penelitian ini, yaitu kohai Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Perguruan INKAI UNIMUDA Sorong, yang berjumlah 10 orang. Tes keterampilan pukulan *gyaku zuki* diambil sebanyak dua kali, yaitu *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* bertujuan untuk mencari reliabilitas, merangking, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *post-test*. Tes keterampilan pukulan *gyaku zuki* (*post-test*) dilakukan setelah kohai diberikan latihan *push-up* dan latihan menggunakan karet ban.

Deskripsi data penelitian yang menggambarkan data dari hasil *pre-test* dan *post-test* latihan *push-up* dan latihan menggunakan karet ban yang dihitung menggunakan bantuan program *SPSS 20.00 for Windows*. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes keterampilan pukulan *gyaku zuki* saat *pre-test* dan *post-test* kohai Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Perguruan INKAI UNIMUDA Sorong.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Hasil analisa data menunjukkan :

- 1) Adanya pengaruh latihan *push-up* terhadap kecepatan pukulan *gyaku zuki* dengan nilai  $t$  hitung sebesar  $13,105 > t$  tabel  $2,36$  dan persentase perbedaannya yaitu  $10,93\%$ .
- 2) Adanya pengaruh latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku zuki* dengan nilai  $t$  hitung sebesar  $9,749 > t$  tabel  $2,36$  dan persentase perbedaannya yaitu  $10,25\%$ .
- 3) Adanya perbandingan latihan *push-up* dan latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan pukulan *gyaku zuki* dengan perbandingan yakni pada latihan *push-up* sebesar  $19,71\%$  dan latihan menggunakan karet ban sebesar  $20,08\%$ . Sehingga bisa di simpulkan bahwa latihan menggunakan karet ban lebih efektif di gunakan pada latihan untuk kecepatan pukulan *gyaku zuki* di UKM perguruan INKAI di UNIMUDA Sorong.

Sehingga untuk saran peneliti sebagai berikut. Sehingga pembahasan dapat diperoleh suatu kesimpulan, bahwa adanya keberhasilan dalam dalam pengujian perlakuan pada kohai (sampel) dengan berhasil melakukan sebuah pukulan dengan tepat berjumlah 5 orang dan yang tidak bisa berjumlah 5 orang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Rokhman, A (2016). *Hubungan antara penguasaan kata terhadap prestasi kumite putra kelas -55kg dan -60 kg pada porkab kudas tahun 2015.*
- Syahputra Sumana, Y. (2015). *Kontribusi panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan usiro geri dalam karate. 1-10.*
- <https://penjaskes.co.id/teknik-karate>
- <http://inkadosemarang.wordpress.com/teknik/kihon/>
- FORKI, (2005). *Pedoman Karate.* Studio 3 Plus.
- Sujoto, J.B. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon.* Jakarta : PT. Alex Media Komputindo.
- M. Nakayama (1980). *Karate Terbaik.* (Alih Bahasa Drs. Sabet Muchsin). Jakarta Pusat : P.T. Indira.
- Yudhistira, D. (2018). *Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Amura Diy.*
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). *Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018.* *Jurnal Repository Ummi.,*
- Satria Sumana, Y. (2015). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul.*
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: CV Lubuk Agung.
- Nurhasan, (2007). *Tes dan Pengukuran.* FPOK Bandung.
- Kyle Brown. (2006). *The Push-Up: The Ultimate Foundational Movement.* Nsca's performance training journal.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah Kebugaran Jasmani.* Yogyakarta. Paska sarjana.UNY.
- PB. FORKI (2012). *Peraturan Pertandingan Karate.*
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian Jakarta: Rineka Cipta.*
- Sudjana, N. (2008). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alabeta.

Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeth.

Sudjana, Nana. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Riduwan, (2003). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta. Andi Offset.

<https://www.merdeka.com/jabar/6-macam-gerakan-push-up-untuk-pemula-bantu-otot-lengan-dan-dada-kln.html?page=2>

Maria Herlinda Dos Santos (2016). *Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka INKANAS UNM*.

Mukhlis. (2009). *Kesegaran Jasmani*. Surabaya : PT Temprina Media Yudistira

Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta : Perantara

Pranata, Lingga Dwi. (2017). *Pengaruh Latihan Gaya-Pegas Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. 1(2):108.