

**PENGARUH LATIHAN GEROBAK DORONG TERHADAP HASIL
POWER OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE DOJO KKI
SUMSEL (UPTD BUKIT KECIL PALEMBANG)**

Oleh: Dwi Fitri, Syamsuramel, Reza Resah Pratama
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
Dwifitri6@yahoo.com, rezarpunsri@mail.com

Abstrak. Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan gerobak dorong terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet karate *dojo* KKI Sumsel (UPTD Bukit Kecil Palembang) bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan gerobak dorong terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet karate. Penelitian ini merupakan metode eksperimen dengan *Quasi Experimental* bentuk *One Group Pretest Posttest Desain*. Sampel yang digunakan 30 orang. Hasil penelitian pada *pretest* diperoleh rata – rata yaitu 335,43 dan hasil rata – rata *posttest* 362,23. Hasil *pretest* ke *posttest* didapati peningkatan perbedaan rata – rata 26,8. Berdasarkan hasil analisis penelitian didapat $t_{hitung} = 34,055$ dan $t_{tabel} = 2,045$. Implikasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan gerobak dorong dapat digunakan untuk peningkatan hasil *power* otot lengan pada atlet karate. dengan demikian penelitian ini berpengaruh pada hasil *power* otot lengan.

Kata Kunci: *Latihan Gerobak Dorong , Power Otot Lengan , Karate*

**EFFECT OF TRAINING CARTS TRACK TO RESULTS
POWER OF MOTHER ART AT KARATE DOJO KKI ATLET
SUMSEL (UPTD SMALL PALEMBANG)**

By: Dwi Fitri, Syamsuramel, Reza Resah Pratama
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
Dwifitri6@yahoo.com

Abstract. This research is titled "The influence of wheelbarrow training on the results of arm muscle power at karate dojo athletes KKI Sumsel (UPTD Bukit Kecil Palembang) aims to determine the effect of wheelbarrow training on arm muscle power results in karate athletes. This study is an experimental method with quasi experimental form one group of pretest posttest designs of samples used in 30 people. The results of research on pretest obtained an average of 335.44 and posttest average results of 362.23. the result of pretest to posttest found an increase in average difference 26.8. based on result of research analysis obtained $t_{hitung} = 34,055$ and $t_{tabel} 2,045$. implication in this research indicate that push cart training can be used to increase result of arm muscle power at karate athlete, thus this research have effect on arm muscle power result.

Keyword : *Exercise Drive Cart, Power Sleeve Muscles, Karate*

PENDAHULUAN

Karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri yang ada di dunia, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh orang banyak. Seni beladiri karate ini berasal dari okinawa. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis gerak yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Menurut Simbolon (2014:03) bahwa *kata* secara harfiah berarti bentuk atau pola, *kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa, tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Menurut Wahid (2012:83) bahwa *kumite* adalah sebuah bentuk latihan dimana dua orang saling berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan sportif untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat. Untuk membentuk atlet yang berprestasi dan memperkuat team KKI Sumsel atlet harus memiliki *power* yang baik 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.

Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati *dojo* KKI Sumsel yang ada di kota Palembang yang berpopulasi 30 atlet dari 30 atlet tersebut terdiri dari kelompok usia kadet dan junior yang rata – rata atlet berusia 16 s/d 18 tahun katagori usia ini be atlet dilatih untuk bertanding yaitu spesifik latihan. peneliti mengambil semua populasi dijadikan sampel penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. melihat masih banyak atlet *dojo* KKI Sumsel yang belum memiliki *power* pada otot lengan, dilihat pada saat atlet melakukan gerakan yang

berhubungan pada tangan seperti melakukan teknik pukulan, tangkisan serta serangan balasan, berdasarkan analisis peneliti adapun 8 atlet yang telah memiliki *power* otot lengan yang sudah baik, 10 atlet sudah cukup baik dan 12 atlet yang masih kurang baik pada *power* otot lengan. bentuk teknik yang dilakukan oleh atlet di *dojo* KKI Sumsel 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. hal tersebut dikarenakan kurangnya menguasai teknik dasar yang ada dan di lihat dari jadwal latihan tidak maksimal mengingat kondisi jarak dan waktu atlet untuk berlatih karna hamper keseluruhan atlet adalah pelajar serta lokasi *dojo* sebagian jauh dari tempat tinggal atlet tersebut. Oleh karna itu peneliti mengambil penelitian dengan menggunakan latihan Gerobak dorong untuk meningkatkan *power* otot lengan peneliti menduga bahwa latihan ini dapat berpengaruh untuk meningkatkan *power* otot lengan pada atlet. hal ini sependapat dengan Apta dan Febi (2015:139) bahwa latihan berjalan dengan kedua tangan (Gerobak Dorong) dapat meningkatkan *power* otot lengan. latihan ini termasuk dalam metode latihan *plyometrics* dengan menerapkan metode latihan ini tujuan agar atlet *dojo* KKI Sumsel dapat meningkatkan kekuatan tangan dan menghasilkan *power* yang maksimalkhususnya pada otot lengan yang sasarannya pada saat melakukan teknik serangan yang berbentuk pukulan.

METODE

Metode yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental* bentuk *one group* untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang

terkendalikan. Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas dan terikat. Responden penelitian ini sebanyak 30 Atlet *Dojo* KKI Sumsel (UPTD Bukit Kecil Palembang). Seluruh sampel melakukan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan setelah itu seluruh sampel di berikan perlakuan yaitu dengan latihan gerobak dorong setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan sampel akan melakukan *posttest*. Analisis penelitian ini menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilaksanakan hasil duduk lemparan bola *medicine (Seated Medicine Ball Throw)* terjauh 370 cm dan lemparan terdekat 290 cm dan rata – rata hasil *pretest* 335,43 cm. Setelah pengambilan hasil data *pretest* sampel diberi perlakuan dengan latihan gerobak dorong atau berjalan dengantangan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, setelah diberi perlakuan selama 6 minggu akan dilakukan tes kembali yang disebut dengan *posttest*. hasil *posttest* dengan lemparan terjauh 410 cm, lemparan terdekat 310 cm, dan rata-rata hasil *posttest* 362,23 cm.

Hasi	N	Lmparan Terjauh (cm)	Lmpran Trdekat (cm)	Rata 2	Peningk atan Rata2
<i>pret est</i>	3 0	370	290	33,5 ,43	26,8
<i>postt est</i>	3 0	410	310	362, 23	

setelah dibandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan 26,8 cm hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan gerobak dorongmeningkatkan pada *power* otot lengan atlet *dojo* KKI Sumsel (UPTD Bukit Kecil Palembang). Menurut Afta dan Febi bahwa latihan berjalan dengan tangan atau disebut dengan gerobak

dorong latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* lengan yang dilakukan secara berpasangan, satu atlet posisi *push up* dan kedua kaki dipegang temannya, atlet berjalan dengan kedua tangannya dari satu tempat ketempat lainnya. Pernyataan ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata yang terjadi dari *pretest* ke *posttest* setelah diberi perlakuan latihan gerobak dorong selama 6 minggu meningkat sebesar 26,8 cm . terjadinya peningkatan *power* otot lengan pada atlet *dojo* KKI Sumsel karena diberikan latihan gerobak dorong secara berulang, hal ini sependapat dengan Mylsidayu dan Kurniawan (2015:50) peningkatan latihan akan terjadi apabila seseorang melakukan latihan secara berulang-ulang dengan jangka waktu yang panjang dan Menurut Harsono (1988:101) Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya.

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan hasil *power* otot lengan adalah latihan gerobak dorong, Otot *tricep brachi* dimana otot ini berorigo pada *tubrositas infraglenoidalis* Otot ini sangat dominan untuk melakukan gerakan ekstensi lengan bawah, dan kedua otot tersebut sangat berfungsi untuk memberikan kekuatan pada otot lengan secara keseluruhan. penelitian ini menggunakan sampel 30 orang atlet. 30 sampel ini dijadikan satu kelompok eksperimen yang akan dites terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan (*pretest*) untuk mengetahui data hasil atlet sebelum melakuakan latihan gerobak dorong setelah itu sampel diberikan perlakuan dengan latihan gerobak dorong selama 6 minggu. Menurut Afta dan Febi latihan gerobak dorong adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dengan cara berpasangan, satu atlet posisi *push up* dan kedua kaki dipegang

temannya, atlet berjalan dengan kedua tangannya dari satu tempat ketempat lainnya. dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 75%-85% dan 2-5 set, setelah 6 minggu latihan gerobak dorong sampel penelitian melakukan tes kembali (*posttest*). latihan dalam pengertian fisiologis adalah suatu perbaikan sistem dan fungsi organ dalam tugasnya untuk mewujudkan suatu prestasi atlet serta latihan merupakan proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis dan berulang (Iyakrus 2012).

Sebelum data *pretest* atau *posttest* dilakukan uji normalitas dan hasil yang di dapat sebagai berikut: nilai signifikan yang diperoleh (p) $(0,200) > \alpha$ $(0,05)$, lalu data *posttest* didapati nilai signifikan yang diperoleh (p) $(0,200) > \alpha$ $(0,05)$. Hasil ini menunjukkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikan uji (α) $(0,05)$. hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan menurut Gunawan (2013:78) yang mengatakan jika signifikansi yang diperoleh (p) $> \alpha$, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Setelah mengetahui data berdistribusi normal, uji hipotesis pun dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil uji-t yang didapati adalah $T_{hitung} (34,055) > T_{tabel} (2,045)$ dan nilai sig. (p) $0,000 < 0,05$, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dari hasil tersebut juga menunjukkan bahwa (H_a : diterima dan H_o : ditolak) Hipotesis yang diterima atau H_a yaitu “Ada Pengaruh Latihan Gerobok Dorong Terhadap Power Otot Lengan Terhadap Atlet Karate *Dojo* KKI Sumsel (UPTD Bukit Kecil Palembang)” Hasil analisis seluruh data memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan dari hasil data

yang didapat bahwa latihan gerobak dorong memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *power* otot lengan atlet karate *dojo* KKI Sumsel (UPTD Bukit Kecil Palembang).

Dilihat dari beberapa pendapat diatas dan hasil hipotesis yang diterima maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan gerobak dorong berpengaruh terhadap hasil *power* otot lengan yang dilihat dari data *pretest* dan *posttest*, peningkatan terjadi setelah diberi perlakuan yaitu latihan gerobak dorong selama 6 minggu sesuai dengan intensitasnya yang meningkat. Latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan bersikambungan dengan beban yang semakin meningkat membuat sistem tubuh semakin pulih hingga akan berpengaruh pada peningkatan fisik. dengan semakin meningkatnya organ tubuh karna faktor yang diterapkan maka kemampuan akan meningkat oleh karna itu bentuk latihan gerobak dorong yang di terapkan pada sampel mengalami peningkatan karna efisiennya latihan yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian bahwa bentuk latihan gerobak dorong efektif berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah didapati hasil $T_{hitung} (34,055) > T_{tabel} (2,045)$ dengan peningkatan rata – rata 26,8 cm menunjukkan bahwa latihan gerobak dorong adalah latihan untuk meningkatkan hasil *power* otot lengan, penelitian ini menggunakan 30 sampel dengan lama latihan 6 minggu dan 18 kali pertemuan, terjadinya peningkatan pada hasil *power* otot lengan apabila latihan dilakukan secarta efisien, hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesi dan peningkatan rata – rata yang telah didapati. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan gerobak dorong yang signifikan terhadap hasil *power* otot

lengan pada atlet *dojo* KKI Sumsel (UPTD Bukit Kecil Palembang).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Wahid. 2012. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Apta , Mylsidayu, Kurniawan Febri. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Gunawan, M., Ali.(2013). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Iyakrus, 2012. Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepak takraw di penjas fkip universitas sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*.2(1): 1-6.
- Simbolon, Barmanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka.