

**PENGARUH METODE LATIHAN BALISTIK
TERHADAP DAYA LEDAK LENGAN ATLET KATA
*DOJO HALIM KARATE CHAMPIONS***



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

PENGARUH METODE LATIHAN BALISTIK TERHADAP DAYA LEDAK LENGAN ATLET KATA DOJO HALIM KARATE CHAMPIONS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan balistik terhadap daya ledak lengan atlet kata *dojo* Halim Karate *Champions*. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Subjek yang diteliti total berjumlah 16 atlet kata, di bagi menjadi 2 kelompok 8 atlet kelompok eksperimen dan 8 atlet kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak atlet kata. Instrumen yang digunakan adalah tes *two-hand medicine ball put*. Pengolahan analisis menggunakan “uji t” *paired* dan *independent* dengan hasil penelitian 1) Kelompok eksperimen diperoleh t hitung $2,616 > t$ tabel $2,365$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) kelompok kontrol diperoleh t hitung $1,865 < t$ tabel $2,365$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang artinya tidak terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh sebesar $3,109 > t$ table $2,145$ berdasarkan $(df) = 14$ taraf signifikan $0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pada metode latihan balistik terhadap daya ledak lengan atlet kata *dojo* Halim Karate *Champions*.

Kata Kunci : *Balistik, Daya Ledak*

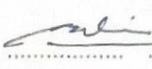

THE EFFECT OF BALLISTIC TRAINING METHODS ON THE EXPLOSIVE ARM POWER OF KATA DOJO HALIM KARATE CHAMPIONS ATHLETES


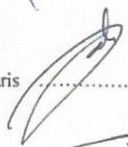

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ballistic training methods on the explosive power of the arms of athletes at the Halim Karate Champions kata dojo. The design of this research is quantitative research using a Two Group Pretest Posttest design, namely an experimental design carried out in two groups, namely the experimental group and the control group. The sampling technique was carried out using the purposive sampling method. The total number of subjects studied was 16 athletes, divided into 2 groups, 8 athletes in the experimental group and 8 athletes in the control group. The treatment given during 16 meetings with a frequency of 4 times a week had an effect on increasing the explosive power of kata athletes. The instrument used was the two-hand medicine ball put test. Analysis processing uses paired and independent "t tests" with research results 1) The experimental group obtained t count $2.616 > t$ table 2.365 , then H_0 was rejected and H_1 accepted, which means there was a significant increase, 2) the control group obtained t count $1.865 < t$ table 2.365 , then H_0 is accepted and H_1 is rejected, which means there is no significant increase, 3) comparing the final test results of the experimental group and the control group, it is obtained that it is $3.109 > t$ table 2.145 based on $(df) = 14$ with a significance level of 0.05 , then H_0 is rejected and H_1 is accepted. The results showed that there were significant differences between the experimental group and the control group. So it can be concluded that there is an influence on the ballistic training method on the explosive power of the athletes' arms at the Halim Karate Champions dojo.

Keywords: *Ballistic, Explosive Power*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Lita Mulia, M.Pd</u> NIP. 198504192015041002		23/07/2024
Pembimbing II <u>Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd</u> NIP. 198509252015041003		22/07/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Ketua		25/07/2024
2. <u>Dadan Resmana, S.Pd, M.Or</u> NIP. 198905092023211020	Sekretaris		23/07/2024
3. <u>Lita Mulia, M.Pd</u> NIP. 198612302024212001	Anggota		23/07/2024
4. <u>Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd</u> NIP. 199211122023211022	Anggota		22/07/2024
5. <u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 19620320198731000	Anggota		24/07/2024

Tanggal Lulus : 11 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pusaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Juli 2024
Yang membuat pernyataan,



Samrani nur Azizah
NIM 1604620022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Samrani Nur Azizah
NIM : 1604620022
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga (FIK)
Alamat email : Samranina7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“ PENGARUH METODE LATIHAN BALISTIK TERHADAP DAYA LEDAK
LENGAN ATLET KATA DOJO HALIM KARATE CHAMPIONS “

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Juli 2024
Penulis

(Samrani Nur Azizah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Johannes Wattimena, S.Pd, M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Ibu **Lita Mulia, M.Pd**, dan Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd.**, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.**, selaku dosen pembimbing akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, **Dojo Halim Karate Champions** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan untuk menyelesaikan skripsi ini, serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi peneliti. Terimakasih kepada kedua orang tua saya Bapak **Sagiyo**, dan Ibu **Sri Rahayuningsih**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral selama perkuliahan mulai dari kebutuhan kuliah hingga skripsi ini serta motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan, kakak saya **Ervikhasanahty Nur Cholifah**, yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini, dan pasangan saya **Muhammad Naufal Bintang**, yang telah memberikan dukungan, semangat, dan mendengarkan keluh kesah perjalanan saya dari awal hingga akhir.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Juli 2024

Samrani Nur Azizah

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Daya Ledak.....	7
2. Hakikat Karate.....	16
3. Hakikat Medote Latihan Balistik.....	18
4. Penelitian yang Relevan.....	36
B. Kerangka Berfikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
H. Hipotesis Statistik.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Pengujian Hipotesis.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSAKA	59
DAFTAR LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Parameter latihan untuk metode balistik	20
2. <i>Ballistic Training Guidelines</i>	21
3. Parameter Latihan <i>Power/Speed Strength</i>	24
4. Frekuensi Nadi Menurut Berbagai Usia	31
5. Desain Eksperimen	41
6. Tes Awal Kelompok Eksperimen	50
7. Tes Akhir Kelompok Eksperimen	51
8. Tes Awal Kelompok Kontrol	52
9. Tes Akhir Kelompok Kontrol	53



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot yang Bekerja Dalam Memukul dan Menangkis.....	10
2. Otot Bagian Superfisial pada Siku dan Lengan Bawah	11
3. <i>Medicine Ball</i>	34
4. <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	44
5. Histogram Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	50
6. Histogram Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	51
7. Histogram Tes Awal Kelompok Kontrol	53
8. Histogram Tes Akhir Kelompok Kontrol	54



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Penelitian.....	63
2. Hasil Data Penelitian.....	65
3. <i>t Coefficient</i>	90
4. <i>t Values</i>	91
5. t Tabel.....	92
6. Program Latihan	93
7. Dokumentasi.....	101
8. Surat-surat.....	104
9. Riwayat Hidup.....	104

