PENGARUH LATIHAN *UPSTAIR WHEELBARROW* DAN LATIHAN *VARIATIONS OF BODY DROPS* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET WUSHU SANDA PUTRA KOTA KEDIRI

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH:

ARIZAL TAFWIDH PRAMINDARTO
NPM: 11.1.01.09.0079

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ARIZAL TAFWIDH PRAMINDARTO
NPM: 11.1.01.09.0079

Judul:

PENGARUH LATIHAN *UPSTAIR WHEELBARROW* DAN LATIHAN *VARIATIONS* OF *BODY DROPS* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET WUSHU SANDA PUTRA KOTA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 21 Agustus 2015

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Wasis Himawanto, M.Or.	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
NIDN. 723128103	**NIDN. 15066801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ARIZAL TAFWIDH PRAMINDARTO
NPM: 11.1.01.09.0079

Judul:

PENGARUH LATIHAN *UPSTAIR WHEELBARROW* DAN LATIHAN *VARIATIONS* OF *BODY DROPS* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET WUSHU SANDA PUTRA KOTA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 21 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Pauca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN *UPSTAIR WHEELBARROW* DAN LATIHAN *VARIATIONS OF BODY DROPS* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET WUSHU SANDA PUTRA KOTA KEDIRI

ARIZAL TAHFIDH PRAMINDARTO
NPM. 11.1.01.09.0079
FKIP – Prodi Penjaskesrek
Dosen Pembimbing 1 : WASIS HIMAWANTO, M.Or.
Dosen Pembimbing 2 : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa dalam olah raga wushu sanda pukulan straight sangat penting peranannya dalam memperoleh point, selain itu pukulan straight juga berperan penting untuk memecah konsentrasi lawan dan pada akhirnya bisa dilanjutkan menyerang dengan teknik lainnya seperti tendangan, bantingan, sapuan atau dorongan.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan upstairs wheelbarrow terhadap kemampuan pukulan straight atlet? (2) Adakah pengaruh latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight atlet? (3) Adakah perbedaan latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight atlet?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Kuantitatif dengan subyek penelitian Atlet Wushu Sanda Putra Kota Kediri.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan upstairs wheelbarrow terhadap kemampuan pukulan straight atlet dengan Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test adalah 15,5. Berdasarkan perhitungan statistik t hitung = $= 28{,}19$ lebih besar dari pada t tabel = 2,042 dengan taraf signifikan 5% dan db = 14. (2) Ada pengaruh latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight atlet dengan Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test adalah 15. Berdasarkan perhitungan statistik t hitung = 32,60 lebih besar dari pada t tabel = 2,042 dengan taraf signifikan 5% dan db = 14.

Kemudian untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh antara latihan Upstairs Wheelbarrow dan Latihan Variations Of Body Drops Terhadap Kemampuan Pukulan Straight, dilakukan perbandingan mean. Diketahui mean kelompok eksperimen 1 = 108,8 dan mean kelompok eksperimen 2 = 105,6 berarti mean kelompok eksperimen 1 lebih besar dari pada mean kelompok eksperimen 2 yaitu 108,8 > 105,6 maka Ha : $\mu_1 > \mu_2$.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: latihan upstairs wheelbarrow mempunyai pengaruh yang lebih bagus dari pada latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight.

Kata Kunci : latihan upstairs wheelbarrow, latihan variations of body drops, pukulan straight.

I. LATAR BELAKANG

Dalam cabang olahraga Wushu, yang sangat memerlukan stamina tubuh yang prima dalam setiap penampilannya, guna mendapatkan gerak tubuh sesuai tehnik yang baik. Pukulan, tendangan, dan bantingan merupakan tehnik dasar yang digunakan dalam wushu sanda guna melakukan penyerangan terhadap lawan. Pukulan memiliki tiga macam cara, yaitu jab, straight, dan hook. Untuk mendapatkan tehnik pukulan yang tepat, seorang atlet haruslah melalui tahap-tahap latihan yang mampu membantu menjaga konsistensi kondisi fisik.

Latihan-latihan yang dilakukan atlet merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan fisik. Fisik yang prima menunjang penampilan para atlet wushu sanda putra pada saat bertanding, maka dari itu latihan merupakan hal yang tidak boleh diabaikan. Seorang atlet wushu sanda selain harus rutin latihan, atlet juga harus membiasakan pola hidup sehat dengan menjaga asupan gizi serta vitamin bagi tubuhnya.

Menurut pengamatan penulis selama mengadakan penelitian di Sasana Wushu Sanda Putra Kota Kediri penyebab tingginya prestasi atlet antara lain rutinya latihan atlet dalam meningkatan volume latihan pada setiap harinya setiap latihan teknik ataupun latihan fisik, maka dari itu penulis mengadakan penelitian tentang latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight pada Atlet Wushu Sanda Putra Kota Kediri.

Di lain pihak hasil pengamatan penulis di Sasana Wushu Sanda Kota Kediri menunjukan proses latihan melibatkan semua atlet yang telah diambil sampelnya dalam kegiatan. Proses latihan didominasi oleh atlet putra, hal ini menunjukan efektifnya suatu metode latihan dalam proses eningkatkan kemampuan para atlet.

Untuk mewujudkan suatu kondisi latihan yang memaksimalkan para atlet, diperlukan alat-alat latihan dalam jumlah yang memadai, bila Sasana Wushu Sanda tidak memiliki peralatan latihan , atlet dapat membuat peralatan sederhana.

Dalam penelitian ini, latihan difokuskan pada aspek meningkatkan pukulan straight yaitu dengan cara melakukan latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight pada Atlet Wushu Sanda Putra Kota Kediri. Dengan diadakannya latihan ini yang dilakukan peneliti, diharapkan akan memperoleh jawaban sekaligus akan menemukan kemampuan pukulan straight.

Dalam hal ini, penulis ingin mengupas beberapa latihan fisik, yang diharapkan memberikan pengaruh baik dalam setiap tehnik dasar dalam wushu sanda. Penulis mengambil judul **"Pengaruh**

Latihan Upstairs Wheelbarrow dan Latihan Variations of Body Drops terhadap Kemampuan Pukulan Straight pada Atlet Wushu Sanda Putra Kota Kediri Tahun 2015".

II. METODE

A. Identifikasi Variabel

1. Variabel independen/ variabel bebas (X_1), adalah latihan upstairs wheelbarrow.
2. Variabel independen/ variabel bebas (X_2), adalah latihan variations of body drops.
3. Variabel dependen/variabel terikat (Y), adalah kemampuan pukulan straight.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena data variabel memungkinkan untuk dikuantifikasikan. Teknik yang digunakan dalam penilitian ini adalah eksperimen, yaitu membanding sesuai rumusan masalah yang ada yaitu jenis latihan mana yang lebih efektif antara *Latihan Upstairs Wheelbarrow* Dan *Latihan Variations Of Body Drops* Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Wushu Sanda Putra Kota Kediri Tahun 2015.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

No	Hari/Tanggal	Jenis Kegiatan	Tempat	Keterangan
1	28 Mei 2015	Permohonan izin penelitian	Sasana Wushu Sanda Kota Kediri	Pukul : 18.30 - 20.00 WIB
2	30 Mei 2015	Program penelitian dan pengumpulan data	Sasana Wushu Sanda Kota Kediri	Pukul : 18.30 – 21.00 WIB
3	07 Juni 2015 $^{S}/_{d}$ 20 Juni 2015	Pelaksanaan tes dan pengukuran untuk mendapatkan data	Sasana Wushu Sanda Kota Kediri	Pukul : 18.30– 21.00 WIB

D. Populasi dan Sampel

Untuk subyek populasi adalah atlet wushu sanda dengan mengambil secara acak katagori berat badan sebanyak 30 atlet pada tahun 2015. Sampel di dalam penelitian ini sebanyak 30 Atlet Wushu Sanda Kota Kediri dengan menggunakan teknik random sampling atau sampel diambil secara acak.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

a. Tes latihan upstairs wheelbarrow

Pelaksanaan pengukuran yaitu *Teester*. Pada aba-aba "mulai" teester melakukan secara berpasangan dan ditangga, pelaku pertama mengambil posisi telungkup serta kedua tangan dilipat disamping badan (seperti posisi push up) dan pelaku kedua berada dibelakang pelaku pertama, pelaku

kedua bertugas memegang kedua pergelangan kaki pelaku pertama dan diangkat pergelangan kedua kaki pelaku pertama, kemudian pelaku pertama berjalan dilintasan tangan sambil menaiki anak tangga, sedangkan pelaku kedua berjalan mengikuti pergerakan pelaku pertama sambil mengangkat pergelangan kedua kaki pelaku pertama. Dilakukan selama 1 (satu) menit, setelah peluit dibunyikan tanda waktu telah selesai, hingga mencapai tangga tertinggi dan dihitung seberapa banyak tangga yang dicapai.

b. Tes Latihan variation of body drops

Pelaksanaan pengukuran yaitu *Teester*. Pada aba-aba "mulai" teester melakukan secara individu dilakukan dengan cara melakukan pukulan straight sebanyak-banyaknya. Dilakukan selama 1 (satu) menit, setelah peluit dibunyikan tanda selesainya waktu.

2. Validasi Instrumen

Validitas mengacu pada kemampuan instrumen pengumpulan data untuk mengukur apa yang harus diukur, untuk mendapatkan data yang relevan dengan apa yang sedang diukur

3. Langkah-langkah Pengumpulan Data

a. Meminta surat ijin dari Lembaga Penelitian (LEMLIT) Universitas Nusantara PGRI Kediri dan kemudian dibawa ke tempat penelitian, yang dalam hal ini disampaikan kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri. Setelah mendapat ijin penelitian, kemudian membicarakan hal-hal yang perlu guna untuk memperlancar penelitian selanjutnya.

b. Persiapan materi dalam penelitian mempersiapkan perlengkapan :

c. Adanya pembagian tugas pembantu dalam melaksanakan pengumpulan data penelitian, peneliti memberi penjelasan dalam pengambilan data tersebut. Semua tes dilaksanakan di Sasana Wushu Kota Kediri yang beralamatkan di Jl. KH.Achmad Dahlan No.76 Kediri (64112), tepatnya pada Gedung belakang klinik Universitas Nusantara PGRI Kediri. Untuk latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops serta pengambilan sampel pukulan staright sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 (satu) menit.

d. Pengumpulan populasi yaitu mengumpulkan seluruh Atlet Wushu Sanda Kota Kediri yang berjumlah 30 Atlet untuk diambil sampel.

e. Pengambilan sampel yaitu dari seluruh sampel yang sudah terkumpul dengan jumlah 30 Atlet diambil seluruhnya untuk diberi pre test.

f. Pre test adalah sampel yang sudah dipilih harus melakukan pukulan straight sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 (satu) menit.

g. Random adalah pemisahan sampel menjadi dua kelompok dimana kelompok beranggota 15 Atlet berdasarkan dari hasil pre test yang sudah dilakukan yang selanjutnya akan diberikan treatment.

h. Treatment adalah pemberian latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan straight. Kelompok pertama diberi latihan upstairs wheelbarrow, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan variations of body drops.

i. Post test adalah test ulang sampel setelah diberi treatment,dan hasil post test akan dibandingkan dengan hasil pre test untuk mengetahui sajauh mana kemajuan kemampuan pukulan straight sampel.

F. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis

Dalam penelitian ini digunakan analisis statistik dengan alasan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Untuk analisa data diperlukan suatu rumus t-test sebagai berikut

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N\,(N-1)}}}$$

MD = Mean dari perbedaan Pre-test dengan Post-test

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat

N = Subjek pada sampel

d.b. = Ditentukan dengan N-1

2. Norma Keputusan

a. Apabila nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 1% ataupun 5 %, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

b. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel pada taraf signifikan 1% atau 5 %, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.

c. Apabila hasil dari t hitung lebih besar dari t tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = (n – k – 1) pada taraf signifikan 1% ataupun 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

d. Apabila hasil dari t hitung lebih kecil dari t tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = (n – k – 1) pada taraf signifikan 1% ataupun 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Interpretasi Hasil Analisis Data

1. Ada pengaruh *Latihan Upstairs Wheelbarrow* terhadap kemampuan pukulan straight pada atlet wushu sanda Kota Kediri Tahun 2015.

Dari hasil penelitian diatas, terlihat bahwa latihan upstairs wheelbarrow memberi pengaruh terhadap kemampuan pukulan straight. Setelah diberikan treatment upstairs wheelbarrow, hasil pukulan straight sampel meningkat.

2. **Ada pengaruh *latihan variations of body drops* terhadap kemampuan pukulan straight pada atlet wushu sanda Kota Kediri Tahun 2015.**

   Dari hasil penelitian diatas, terlihat bahwa latihan variations of body drops memberi pengaruh terhadap kemampuan pukulan straight. Setelah diberikan treatment latihan variations of body drops, hasil pukulan straight sampel meningkat.

3. **Ada perbedaan latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight pada atlet wushu sanda Kota Kediri Tahun 2015.**

   Dari hasil penelitian diatas, terlihat bahwa latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops memberi pengaruh terhadap kemampuan pukulan straight.

B. Pembahasan

Latilhan merupakan inti dari keseluruhan aktivitas olahraga, untuk itu perlu dipilih bentuk latihan yang mempunyai pengaruh lebih baik. Dalam upaya peningkatan hasil pukulan straight, dapat dikakukan latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight pada atlet wushu sanda putra kota kediri tahun 2013/2014.

Dilihat dari analisis gerakan, kedua bentuk latihan tersebut diatas adalah sama, yaitu adanya kontraksi pada otot, dimana akan terjadi perubahan panjang otot dan gerak pada persendian atau beberapa sendi. Pada kedua latihan tersebut terjadi pendekatan otot dan pemanjangan otot. Dengan demikian kedua latihan tersebut diatas dapat digunakan untuk meningkatkan pukulan straight.

Berdasarkan uraian diatas ternyata latihan upstairs wheelbarrow lebih berpengaruh daripada latihan variations of body drops. Hal ini dikarenakan latihan upstairs wheelbarrow dapat meningkatkan kemampuan pukulan straight dan memiliki penekanan yang berbeda terhadap prestasi pukulan straight. Ditinjau dari gerakannya yaitu, dilakukan secara berpasangan, tubuh menghadap kearah bawah, mengangkat tubuh menggunakan kedua tangan dan kedua kaki lurus kebelakang kemudian pasangannya mengangkat dan memegang kaki pasangannya serta telapak tangan digunakan berjalan ditempat menanjak dengan cepat dan berkesinambungan. Gerakan yang demikian menuntut kinerja otot lengan dengan kuat dan cepat, sehingga unsur utama kekuatan otot lengan dikembangkan secara maksimal. Selain itu juga, latihan latihan variations of body drops gerakannya menyerupai posisi push up diatas tumpuan kemudian pelaku melakukuan dorongan dengan kedua tangan dan kedua kaki diam untuk mengimbangi gerakan kedua tangan.

Pemberian latihan yaitu selama 16 kali pertemuan berdasarkan hasil penelitian diatas berarti hipotesis penelitian ini dapat diterima dan terbukti kebenarannya. Dengan demikian apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini mulai dari penelitian populasi, pengambilan sampel, variabel, *pre-test*, program latihan dan post-test dan metodologi penelitian adalah benar dan terbukti.

C. Simpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan. Upstairs wheelbarrow terhadap kemampuan pukulan straight pada atlet wushu sanda putra kota kediri tahun 2015. Dengan perhitungan statistik t hitung = 28,19
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight pada atlet wushu sanda putra kota kediri tahun 2015. Dengan perhitungan statistik t hitung = 32,60.
3. Latihan upstairs wheelbarrow dan latihan variations of body drops terhadap kemampuan pukulan straight pada atlet wushu sanda putra kota kediri tahun 2015. Dengan perhitungan dengan rumus, didapat t-hitung 12,66339 kemudian t-tabel 2,042 dengan db 14 dan taraf signifikan 5%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

IWUF. *Rules For Internasional Wushu Sanda Competition*,terjemahan oleh PB. WUSHU. Jakarta : 2007.

Bompa. *Power Training For Sport Plyometrics For Maximum Power Development*. Canada: New York University Toronto, Ontario.

Nossek, Yosef. *General Theory Of Training*, terjemahan M. Furqon.

Putra, Andika Rohmat. 2007. *Kungfu.* Jakarta : Indahjaya Adipratama

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

Sugiyono, 2012. *Statistika untuk Penelitian.* Bandung : Alfabeta.

Kurniawan, Feri dkk. 2011. *Buku Pintar Olahraga.*Jakarta : Laskar Aksara.

http://juara.co/jenis-jenis-pukulan-tinju/#sthash.EigwcKaA.dpuf

http://eprints.uny.ac.id/7853/3/BAB%202%20-%2005602241060.pdf

http://bugiskha.wordpress.com/2012/02/04/sejarah-kung-fuwushu/

http://solocybercity.wordpress.com/2009/05/05/rekor-dunia-347-pukulan-dalam-1-menit/

http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_martial_arts

http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://www.wushu.org/eng/sanda.php

http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://www.1wushu.co.nz/Wushu%2520Getou.doc

http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://www.stmkfa

.co.uk/styles/sanda-chinese-kick-boxing/sandachinese-kick-boxing-history/

http://wong168.wordpress.com/2012/02/17/jenis-pukulan-tinju/

http://wushu.org/eng/0200.php

http://yan99.blogspot.com/2008/10/san-shou.html

(http://elearningpo.unp.ac.id/index.php?option=comcontent&task=view&id=90&Itemid=201)

http://eprints.uny.ac.id/7853/3/BAB%202%20-%2005602241060.pdf

http://juara.co/jenis-jenis-pukulan-tinju/#sthash.EigwcKaA.dpuf

(http://solocybercity.wordpress.com/2009/05/05/rekor-dunia-347-pukulan-dalam-1-menit/).