

## **Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto**

**Fauziah Hamidah Putri<sup>1\*</sup>, Donie<sup>2</sup>, Yendrizal<sup>3</sup>, Juanda<sup>4</sup>**

<sup>1.2.3.4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email Korespondensi: fauziahhamidahp@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drop push up* terhadap pengaruh pukulan *gyaku tsuki*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet berjumlah 50 orang yang terdiri dari 23 putra dan 27 putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga sampel yang diambil putra yang aktif mengikuti latihan saja sebanyak 10 orang. Instrumen berupa tes kemampuan pukulan *gyaku tsuki*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan nilai  $t_{hitung} 10,5 > t_{tabel} 1,83$  maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *drop push up* terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto.

**KataKunci:** *Drop push up*, Pukulan *Gyaku Tsuki*, Kempo

### ***The Influence Of Drop Push Up Training On The Gyaku Tsuki Punching Ability Of Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto***

### **ABSTRACT**

*This research was motivated by the low hitting ability of Shorinji Kempo Dojo Athlete Gyaku Tsuki, Sawahlunto City Hall. This study aims to determine the effect of drop push up training on the effect of gyaku tsuki punches. This research uses a quasi-experimental method with a One Group Pretest Posttest Design research design. The population in this study was all 50 athletes consisting of 23 men and 27 women. The sampling technique used purposive sampling so that the samples taken were only 10 men who were actively participating in training. The instrument is a test of Gyaku Tsuki's punching ability. The data analysis technique uses the t-test with a level of  $\alpha = 0.05$ . Based on the research results, it was found that the tcount value was  $10.5 > ttable 1.83$ , so there was a significant influence. Thus, it can be concluded that there is an influence of drop push up training on the gyaku tsuki striking ability of the Sawahlunto City Hall Shorinji Kempo Dojo Athlete.*

**Keywords:** *Drop push up*, Pukulan *Gyaku Tsuki*, Kempo

---

## **PENDAHULUAN**

Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Dalam Undang-Undang RI No 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada Bab I Pasal 1 tentang Ketentuan Umum yaitu Prestasi adalah hasil yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan dalam kegiatan olahraga.

Olahraga prestasi Menurut (Setiawan, 2018) merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana. Sedangkan Menurut (Masrun, 2016) arti prestasi menjelaskan yaitu suatu kegiatan usaha yang dilaksanakan diri atlet sendiri agar menyelesaikan target yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi yang baik didalam dunia olahraga sebagai halnya yang di jelaskan oleh (Liao, 2017), bahwa Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Berdasarkan penjelasan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan di tentukan oleh atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental.

Di Indonesia terdapat berbagai macam cabang olahraga seni beladiri yang berprestasi salah satunya yaitu Shorinji Kempo, Cabang olahraga kempo merupakan cabang olahraga yang telah berkembang dengan baik di Indonesia (Zahara, 2016). Shorinji Kempo merupakan cabang olahraga seni beladiri yang keras, maka dalam belajar beladiri Shorinji Kempo bukan hanya di titik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata, tetapi juga memperhatikan etika dalam membentuk watak dan kepribadian seseorang (Lee & Gusril, 2019). Olahraga Shorinji Kempo memerlukan unsur fisik yang sangat menunjang penampilan seorang atlet (Jumain, 2017). Menurut (Kurniawan, 2011), Shorinji Kempo adalah cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan banyak menggunakan permainan tangan. Shorinji Kempo merupakan Olahraga yang memaksimalkan seluruh gerak tubuh untuk melakukan pembelaan diri dari ancaman baik dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun serangan mematikan. Siapapun dapat mempelajari, tanpa memandang jenis kelamin ataupun usia, dapat memanfaatkan teknik ini (Koch, 2012). Di dalam beladiri Shorinji Kempo ada 2 macam pertandingan yaitu Embu dan Randori (Utama, 2018). Embu merupakan rangkaian jurus atau *waza* yang terdiri dari enam komposisi yang dimainkan selama dua menit. Jurus atau *waza* yang dimainkan harus sesuai dengan tingkatan sabuk, tidak boleh memakai jurus atau *waza* yang terdapat di tingkatan atasnya (Hanif, 2016).

Pada teknik pukulan yang merupakan termasuk gerakan eksplosif harus memiliki daya ledak (*power*). Program latihan merupakan *blue print* yang harus

dimiliki oleh setiap pelatih, hal ini dikarenakan program latihan akan dijadikan sebagai acuan dalam proses pembiasaan atlet prestasi (Donie, 2021), Proses perealisasi materi latihan di lapangan harus sesuai dengan langkah-langkah yang ditetapkan sebelumnya melalui petunjuk-petunjuk yang di berikan pelatih terhadap atlet (Yendrizaral 2023). Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan guna meningkatkan daya ledak otot lengan dan kecepatan serta ketepatan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga Shorinji Kempo adalah metode latihan *drop push up*.

*Gyaku tsuki* adalah pukulan lurus arah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda (Rahayu, 2022). Menurut (Manullang, 2014) *gyaku tsuki* adalah pukulan dimana tangan yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju. Dapat disimpulkan bahwa *gyaku tsuki* merupakan pukulan yang sangat efektif dilakukan ketika lawan memaksa bertarung jarak dekat. Agar pukulan *gyaku tsuki* dapat dilakukan secara berulang-ulang atau dengan frekuensi pukulan yang banyak dan kuat (bertenaga), maka perlu adanya metode latihan yang spesifik, yakni dengan latihan kecepatan dengan menggunakan karet ban misalnya.

Latihan adalah Suatu proses yang sistematis dari berlatih, bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan (Lutan, 2000). Latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis berulang-ulang dan melalui dari yang mudah sampai yang sulit (Wahyuri, 2019). Latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana yang dilakukan secara berulang-ulang (Sin, 2017). Sedangkan menurut (Budiwanto, 2012) Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis.

Dalam mencapai keahlian dalam olahraga faktor yang diperlukan latihan adalah faktor motivasi khususnya dalam motivasi dalam hal pencapaian dan daya saing latihan serta faktor kenikmatan olahraga untuk memulai dan mempertahankan komitmen untuk keterlibatan jangka panjang dalam olahraga seperti kesenangan dan kesukaan dalam latihan (Lima, et al., 2020). *Drop push up* adalah gerakan mendorong ke atas dengan tumpuan dan pendaratan dua tangan secara cepat dan eksplosif dengan rintangan *flatfront* atau panggung yang ditekankan pada gerakan tangan menurut (Koch J, et.al, 2012).

Daya ledak otot lengan suatu kemampuan otot-otot lengan seseorang untuk berkontraksi atau bergerak dengan kekuatan otot dalam tempo yang cepat yang ditandai dengan waktu yang singkat (Novriadi, 2019). Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Utama, 2018). (Rahayu dkk, 2015) daya ledak merupakan komponen yang diperlukan dalam cabang olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif yaitu gerakan yang mengandung unsur kecepatan dan kekuatan. Jadi, daya ledak adalah gerakan yang dapat dihasilkan dari kekuatan dan kecepatan, kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya mempergunakan otot untuk menerima beban dalam waktu yang tidak ditentukan, latihan kekuatan intensitas sedang hingga tinggi dapat menghasilkan keuntungan yang nyata (Chilibeck dkk, 1998).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* (Eksperimen semu). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drop push up* terhadap pengaruh pukulan *gyaku tsuki*. Penelitian dilaksanakan di Dojo Balai Kota Sawahlunto pada 18 Desember 2023 sampai 31 Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet berjumlah 50 orang yang terdiri dari 23 putra dan 27 putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga sampel yang diambil putra yang aktif mengikuti latihan saja sebanyak 10 orang. Instrument berupa tes kemampuan pukulan *gyaku tsuki*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Pukulan *Gyaku Tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto

Kelas Interval	Frek Absolut	Frek Relatif (%)	Kategori
< 36.42	1	10	Kurang Sekali
36.43 - 41.94	2	20	Kurang
41.95 - 47.46	4	40	Sedang
47.47 - 52.98	3	30	Baik
> 52.99	0	0	Baik Sekali
	10	100	

Berdasarkan pada tabel 1 distribusi hasil *pre test* pada 10 orang atlet maka didapatkan yang memperoleh kelas interval <34,62 dengan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang, kelas interval 34,63 – 41,94 dengan kategori kurang sebanyak 2

orang, kelas interval 41,95 – 47,46 dengan kategori sedang sebanyak 4 orang, kelas interval 47,47 – 52,98 dengan kategori baik sebanyak 3 orang, sedangkan kelas interval > 52,99 dengan kategori baik sekali sebanyak 0 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Posttest*) Pukulan *Gyaku Tsuki* atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto

Kelas Interval	Frek Absolut	Frek Relatif (%)	Kategori
< 45.40	1	10	Kurang Sekali
45.41 - 51.20	2	20	Kurang
51.21 - 57.00	6	60	Sedang
57.01 - 62.80	0	0	Baik
> 62.81	1	10	Baik Sekali
	10	100	

Berdasarkan pada tabel 2 distribusi hasil *posttest* pada 10 orang atlet Shorinji Kempo maka didapatkan yang memperoleh kelas interval < 45,40 dengan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang, kelas interval 45,41 – 51,20 dengan kategori kurang sebanyak 2 orang, kelas interval 51,20 – 57,00 dengan kategori sedang sebanyak 6 orang, kelas interval 57,01 – 62,80 dengan kategori baik sebanyak 0 atau tidak ada yang memperoleh, sedangkan kelas interval > 62,81 dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drop push up* terhadap kemampuan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. Uji statistika yang digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian yaitu *t-test* untuk melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal (*pretest*) kemampuan pukulan *forehand* dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang diperoleh *mean* 44,7 dan standar deviasi 5,52. Sedangkan untuk *mean* tes akhir (*posttest*) yaitu 54,1 dan standar deviasi 5,80. Untuk lebih jelasnya hasil pengujian hipotesis bisa dilihat pada tabel berikut :

Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	Mean	SD	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
<i>Pretest</i>	44,7	5,52	10,5	1,83	Signifikan
<i>Posttest</i>	54,1	5,80			

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa  $T_{hitung} 10,5 > T_{tabel} 1,83$ . Hasil analisis t-test tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari

latihan *drop push up* terhadap kemampuan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. Dimana rata-rata kemampuan *Gyaku Tsuki* (*pre-test*) adalah sebesar 44,7 dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan *Gyaku Tsuki* sebesar 54,1.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *drop push up* terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. Karena, bentuk latihan yang diberikan sesuai untuk melatih daya ledak otot serta latihan juga dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Selain itu pukulan *gyaku tsuki* meningkat dikarenakan Atlet serius melakukan latihan dan bentuk latihan yang diberikan. Menurut pendapat Bompa (2009:51) bahwa latihan yang diberikan secara terus menerus selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh beradaptasi dengan latihan yang diberikan. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest gyaku tsuki*), berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh rata-rata pada saat *pretest* sebesar 44,7. Namun setelah diberikan perlakuan dengan bentuk latihan *drop push up* maka terjadilah peningkatan rata-rata menjadi 54,1. Jadi, bisa disimpulkan bahwa rata-rata dari *pretest* ke *posttest* meningkat sebanyak 9,4.

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan kemampuan ketingkat yang lebih tinggi (Syahara, 2019:124). Dengan memberikan latihan kepada atlet secara terus menerus sesuai dengan prinsip latihan maka akan memberikan peningkatan dan juga perubahan pada pemain tersebut. Latihan yang dilakukan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan lebih optimal. Dengan melakukan model latihan ini juga harus memperhatikan prinsip latihannya, seperti set dan repitisi yang harus ditingkatkan setiap minggunya agar latihan semakin hari semakin meningkat serta memberikan *recovery* antar set pada saat latihan agar tidak mudah lelah dalam melaksanakan latihan.

Kempo merupakan olahraga beladiri yang mana poin didapatkan banyak melalui pukulan dan tendangan. Meskipun Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto sudah memiliki banyak pengalaman dalam melakukan latihan selama ini, namun jarang sekali bentuk latihan itu terfokus pada satu pukulan. Maka dari itu penulis

memfokuskan pada satu pukulan saja karena penulis melihat rendahnya pukulan *gyaku tsuki* ini. Pukulan *gyaku tsuki* ini sangat membutuhkan daya ledak otot lengan, maka dari itu penulis memberikan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan Atlet yang mana bentuk latihannya yaitu *drop push up*. Dari awal melakukan *pretests* sudah terlihat bahwa masih lemahnya pukulan yang dilakukan, sampai akhirnya penulis menyampaikan program latihan yang akan dilaksanakan untuk 8 minggu ke depan. Dalam pelaksanaan latihan yang penulis berikan atlet sangat menerima dengan baik dan melakukannya dengan bersungguh-sungguh agar peningkatan dan perubahan terjadi kepada pukulan atlet tersebut.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *drop push up* terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. Dengan rata-rata *pretest* kemampuan pukulan *gyaku tsuki* sebesar 44,7 sedangkan pada *posttest* rata-ratanya meningkat menjadi 54,1. Jadi, dengan melaksanakan latihan *drop push up* akan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak untuk pukulan *gyaku tsuki*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa Tudor O, & Haff O. Gregory. 2009. *Priodization (Theory and Methodology of Training)*. Sheridan Books: United States of American.
- Budiwanto. 2012. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Chilibeck PD, Calder AW, Sale DG, Webber CE (1998) A comparison of strength and muscle mass increases during resistance training in young women. *Eur J Appl Physiol* 77:170–175. doi:10.1007/ s004210050316
- Donie, D., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). Meningkatkan "Coaching Skill" Pelatih Bulutangkis Sumatera Barat Melalui Pendekatan BSDM (Badminton Skill Diagnosis Model) Berbasis Kinovea Software. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 49-56.
- Hanif. (2016). Pengaruh Latihan Clap Push Up Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Kempo Kota Sawahlunto. *Jurnal Stamina*, 2(6), 267-277.

- Jumain, J. (2017). Pengaruh Latihan Push-Up dan Latihan Beban Dumbbell terhadap Kemampuan Pukulan Jodan Tzuki pada Kenshi Kempo di Dojo Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 73–86. Retrieved from jurnal.
- Koch, J. (2012). On-chip quantum simulation with superconducting circuits. *Nature Physics*, 8(4), 292-299.
- Kurniawan, feri. (2011). Motivasi Berlatih Atlet UKM Kempo Unsyiah Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2).
- Lee, H., & Gusril, G. (2019). Pengaruh Latihan Clap Push-Up terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Kempo Kota Sawah Lunto. *Jurnal Stamina*, 2(8), 267–277. Retrieved from [stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/download/160/122](http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/download/160/122)
- Liao CD, JY Tsauo, LF Lin, SW Huang, JW Ku, LC Chou and TH Liou. Effects of elastic resistance exercise on body composition and physical capacity in older women with sarcopenic obesity: A CONSORT-compliant prospective randomized controlled trial. *Medicine (Baltimore)*. 2017;96(23):e7115.
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. (2020). *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11)
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar-Dasar kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Depdikbut Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11.
- Novriadi, & Hermanzoni. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah terhadap Kemampuan Tolak Peluru. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, II(2), 260–266.
- Rahayu, M. P., Argantos, A., Damrah, D., & Bafirman, H. B. (2022, December). Evaluation of the Kempo Sports Branch Development Program in Padang Pariaman Regency. In *3rd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2021)* (pp. 188-194). Atlantis Press.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.
- Sin, T. H. (2017). *Disiplin Pemain dalam Latihan. Sporta Sainitika*, 2(1), 240-251.



- Syahara, S. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 123-130.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Sistem keolahragaan Nasional*. (2005). Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Utama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli". *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 135–140
- Wahyuri, A. S., Nurmai, E., & Emral, E. (2019). *Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Pemain Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat*. *Jurnal MensSana*, 4(1), 90-95.
- Yendrizarl , Ronni Yenes , Yogi Setiawan , Donie , Angga Okta Pratama , Ardo Okilanda. (2023). Sosialisasi Manajemen Kepelatihan Bagi Pelatih Bolabasket Pengprov PERBASI Sumatera Barat.
- Zahara. (2016). Kontribusi Kecerdasan Emosional dan Motor Ability dengan Kemampuan Bermain Kempo. *Jurnal Sport Pedagogy*, 6(1), 36–40. Retrieved from jurnal.