

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

“PENGARUH METODE LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA *JODAN ZUKI*
DALAM BELADIRI SHORINJI KEMPO
PADA KENSHI DOJO KOTA
GORONTALO”

Oleh

SRI AGUSTINA DJAFAR

831 412 138

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Mirdayani Pauweni, S.Pd.M.Pd
NIP : 198405032008 12 2 004

Zulkifly Lamusu, S.Pd.M.Pd
NIP. 19830725 2008 12 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Drs. Sarjan Mile, M.S

NIP. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH METODE LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA JODAN ZUKI
DALAM BELADIRI SHORINJI KEMPO PADA
KENSHI DOJO KOTA GORONTALO**

SRI AGUSTINA DJAFAR

831 412 138

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Senin, 15 Mei 2017

Pukul : 07.00 Sampai Dengan Selesai

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. **Drs. Sarjan Mile, Ms**
Nip. 19610805 198703 1 003

1.....

2. **Suriyadi Datau, S.Pd. M.Pd**
Nip. 19820419 200604 1 001

2.....

3. **Mirdayani Pauweni, S.Pd.M.Pd**
Nip: 19840503 200812 2 004

3.....

4. **Zulkifli Lamusu, S.Pd. M.Pd**
Nip. 19830725 200812 1 00

4.....

Gorontalo, Desember 2016
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Dr. Eli. L. Boekoesoe, M.Kes
Nip.19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Sri Agustina Djafar. 2017. *Pengaruh Metode Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Jodan Zuki Dalam Beladiri Shorinji Kempo Pada Kenshi Dojo Kota Gorontalo*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Prodi PENJASKES-REK, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Mirdayani Pauweni, S.pd, M.pddan Pembimbing (II) Zulkifly Lamusu, S.pd, M.pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai kekuatan otot lengan yang kurang maksimal untuk performa para atlet pada umumnya dan bagi kenshi dojo gorontalo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Push Up* terhadap kekuatan otot lengan pada *jodan zuki* dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi dojo kota gorontalo. Populasi dalam penelitian ini 20 orang sedangkan jumlah sampel 12 orang yang di ambil menggunakan metode *random sampling* dengan rumus *slovin* dan taraf kesalahan 0.05

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-tes* dan *post test design*. Dengan instrument tes kekuatan otot lengan (*Push Up*). Kemudian di analisis dengan menggunakan statistik uji t.

Berdasarkan hasil pengujian dari variable *Push Up* di peroleh nilai hitung $t_{hitung} = 13.85$ dan $t_{daftar} = 3.11$. dari data tersebut harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa Metode latihan *push up* dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan pada pukulan jodan zuki dalam beladiri shorinji kempo.

Kata Kunci : latihan *Push Up*, *Jodan Zuki*, beladiri shorinji kempo.

ABSTRACT

Sri Agustina Djafar. 2017. *Effect of Push Up Exercise Method on Muscle Arm Strength At Jodan Zuki In Shorinji Kempo Shadow On Kenshi Dojo Gorontalo City*. Thesis, Department of Sport Education, Prodi PENJASKES-REK, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Supervisor (I) Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd and Supervisor (II) Zulkifly Lamusu, S.Pd, M.Pd.

As for the problem in this study is about the muscle strength of the arm that is not maximal for the performance of athletes in general and for kenshi dojo gorontalo. The purpose of this research is to know the effect of Push Up practice method on arm muscle strength in jodan zuki in martial shorinji kempo at kenshi dojokota gorontalo. The population in this study 20 people while the number of samples of 12 people who were taken using random sampling method with slovin formula and error rate 0.05

This research uses experimental method with one group pre-test and post test design. With an arm muscle strength test instrument (Push Up). Then in the analysis using t test statistic.

Based on the test results of the variable Push Up in the calculated value of t count = 13.85 and tantum = 3.11. Of the data the tcount price is within the HA acceptance area. Thus it can be concluded that HA is accepted and can not accept Ho. So it can be concluded that the method of push up exercises can increase the ability of the muscle strength of the arm on jodan zuki in martial shorinji kempo.

Keywords: Push Up exercise, Jodan Zuki, martial arts shorinji kempo

