

**ANALISIS PENGGUNAAN ALAT BANTU *PUSH UP BOARD*
SEBAGAI ALTERNATIF LATIHAN OTOT *BISEP* DAN
TRISEP BRACHII PADA CABANG OLAHRAGA KARATE
KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

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



OLEH :

IVONA VARELLA PUTRI ARISMANDA

NPM : 2015030018

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi oleh:

IVONA VARELLA PUTRI ARISMANDA
NPM : 2015030018

Judul:

**ANALISIS PENGGUNAAN ALAT BANTU *PUSH UP BOARD*
SEBAGAI ALTERNATIF LATIHAN OTOT *BISEP* DAN
TRISEP BRACHII PADA CABANG OLAHRAGA KARATE
KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
NIDN. 0706078801

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

IVONA VARELLA PUTRI ARISMANDA

NPM : 2015030018

Judul:

**ANALISIS PENGGUNAAN ALAT BANTU *PUSH UP BOARD*
SEBAGAI ALTERNATIF LATIHAN OTOT *BISEP* DAN
TRISEP BRACHII PADA CABANG OLAHRAGA KARATE
KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 10 Januari 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.) _____
2. Penguji I : (Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.) _____
3. Penguji II : (Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.) _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ivona Varella Putri Arismanda
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 17 Mei 2002
NPM : 2015030018
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Januari 2024

Yang Menyatakan

IVONA VARELLA PUTRI ARISMANDA

NPM : 2015030018

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(Q.S Al-Insyirah, 94:5-8)

“God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s a worth the wait.”

“Orang lain tidak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetap berjuang ya!”

Kupersembahkan karya ini buat :

1. Allah swt., yang senantiasa memberikan kemudahan, kesehatan, kelancaran, dan nikmat tiada henti.
2. Diri sendiri, yang telah berjuang sampai akhir dalam perkuliahan ini.
3. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses menempuh pendidikan selama ini.
4. Teman – teman, sahabat dan orang terdekatku sekarang yang selalu membantu, memberikan motivasi, mendukung dan selalu menyemangati.

Abstrak

Ivona Varella Putri Arismanda: Analisis Penggunaan Alat Bantu *Push Up Board* Sebagai Alternatif Latihan Otot *Bisep* Dan *Trisep Brachii* Pada Cabang Olahraga Karate Kabupaten Kediri.

Kata kunci : Olahraga Karate, Otot *Bisep* dan *Trisep Brachii*, Papan push up

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dalam cabang olahraga karate terdapat gerakan pukulan yang menitikberatkan pada kekuatan otot pada atlet. Untuk mendapatkan pukulan yang maksimal diperlukan latihan otot yang tepat, pembebanan otot untuk pergerakan pukulan ini pada otot *bisep* dan *trisep brachii*. Terdapat inovasi alat yang dapat digunakan sebagai alternatif latihan bagi atlet karateka yaitu dengan alat bantu *push up board* yang telah dikembangkan sesuai dengan kebutuhan atlet karate. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui daya tarik, keamanan dan kelayakan alat bantu *push up board* untuk membantu atlet karate melatih otot *bisep* dan *trisep brachii* sebagai alternatif latihan pukulan atlet karate.

Permasalahan penelitian ini adalah belum adanya analisis penggunaan alat bantu Push Up Board sebagai Alternatif latihan otot *bisep* dan *trisep brachii* pada cabang olahraga karate Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian kuantitatif ini adalah dengan observasi langsung dan penyebaran kuesioner.

Kesimpulan hasil yang dituangkan dalam penelitian ini adalah persentase sebesar 51,4% berdasarkan uji coba pada responden dan dinyatakan “Layak”.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan untuk dapat memaksimalkan pukulan atlet karate dalam latihan otot lengan dapat menggunakan alat bantu *Push Up Board* tersebut.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Penggunaan Alat Bantu *Push Up Board* Sebagai Alternatif Latihan Otot *Bisep* dan *Trisep Brachii* Pada Cabang Olahraga Karate Kabupaten Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dosen pembimbing kedua skripsi.
6. Bapak Khoirul Mu'minin, S.Pd., selaku pelatih karate Inkai cabang Kabupaten Kediri yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Bapak Waris, selaku ayah saya yang selalu memotivasi saya untuk selalu tetap maju agar terselesainya skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
8. Ibu Iswati, selaku ibu saya yang selalu mendukung dan mendoakan serta memberikan semangat kepada saya.
9. Saudara dan keluargaku, yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.
10. Teman – teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2020, khususnya program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi atas doa dan pemberian semangatnya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 10 Januari 2024

IVONA VARELLA PUTRI ARISMANDA
NPM: 2015030018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	9
A. Kajian Teori	9
1. Definisi Karate.....	9

2. Teknik – Teknik Dalam Karate	10
3. Otot Bisep dan Trisep Brachii	17
4. Alat Bantu <i>Push Up Board</i>	20
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	22
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis	29
BAB III : METODE PENELITIAN	30
A. Variabel Penelitian.....	30
1. Identifikasi Variabel Penelitian	30
2. Definisi Operasional	31
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	31
1. Pendekatan Penelitian.....	31
2. Teknik Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
1. Tempat Penelitian	32
2. Waktu Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi	32
2. Sampel	33
E. Instrumen Penelitian	33
1. Pengembangan Instrumen.....	33
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data	37

1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	37
a. Sumber Data	37
b. Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Variabel.....	43
1. Deskripsi Data Variabel Bebas	43
2. Deskripsi Data Variabel Terikat	45
B. Analisis Data.....	47
1. Prosedur Analisis Data	47
2. Hasil Analisis Data	51
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	52
C. Pengujian Hipotesis	56
D. Pembahasan	57
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	61
A. Simpulan	61
B. Implikasi	61
C. Saran-saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	
3.1	: Skala Likert35
3.2	: Angket Penelitian36
4.1	: Descriptive Statistics44
4.2	: Descriptive Statistics45
4.3	: Data Homogenitas48
4.4	: Hasil Uji Reliabilitas50
4.5	: Hasil Frekuensi.....51
4.6	: Hasil XI.152
4.7	: Hasil XI.252
4.8	: Hasil X1.3.....53
4.9	: Hasil X1.4.....53
4.10	: Hasil X2.1.....54
4.11	: Hasil X2.2.....54
4.12	: Hasil Y1.....55
4.13	: Hasil Y2.....55
4.14	: Hasil Y3.....56
4.15	: Hasil Y4.....56

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1	: Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	11
2.2	: Pukulan <i>Jodan Tsuki</i>	11
2.3	: Pukulan <i>Oi – Tsuki</i>	12
2.4	: Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	12
2.5	: Pukulan <i>Kizami Tsuki</i>	13
2.6	: Tangkisan <i>Gedan Barai</i>	13
2.7	: Tangkisan <i>Age Uke</i>	14
2.8	: Tangkisan <i>Shuto Uke</i>	14
2.9	: Tangkisan <i>Uchi Uke</i>	15
2.10	: Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	15
2.11	: Tendangan <i>Kekome Geri</i>	16
2.12	: Tendangan <i>Mae Geri</i>	16
2.13	: Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i>	17
2.14	: Otot Bisep dan Trisep Brachii	17
2.15	: Alat <i>Push Up Board</i>	20
4.1	: Histogram	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1	: Angket Penelitian	68
2	: Data Hasil Penelitian	70
3	: Surat Pengantar Ijin Penelitian	71
4	: Surat Balasan Ijin Penelitian	72
5	: Berita Acara Bimbingan	73
6	: Surat Keterangan Bebas Plagiasi	75
7	: Sertifikat Bebas Plagiasi	76
8	: Berita Acara Ujian Skripsi	77
9	: Dokumentasi Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berolahraga bukan sekadar hanya permainan yang dapat dimainkan oleh orang-orang. Ini menunjukkan jika olahraga tidak hanya dianggap sebagai suatu permainan, melainkan juga menjadi suatu kegiatan yang membangun hubungan kemanusiaan dan persahabatan di seluruh masyarakat dunia (Muharram et al., 2023:15). Bahkan lebih lanjut, olahraga semakin mengembang menjadi suatu bidang ilmu pengetahuan yang berdampak pada ekonomi disuatu negara melewati bidang industri olahraga, pariwisata, pendidikan, kesehatan, budaya, hiburan, teknologi informasi, dan sebagainya. Dengan demikian, ini membuka peluang pekerjaan bagi masyarakat global (Muharram & Putra, 2019:1). Olahraga merupakan kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan aktivitas jasmani. Setiap manusia mempunyai aktivitas fisik yang berbeda-beda, otomatis kebugaran tubuhnya pun berbeda-beda. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin tinggi (Safaringga & Herpandika, 2018:238). Semakin baik keterampilan teknis dasar dapat digunakan setiap hari, jadi semakin lebih baik pula dalam melaksanakan teknik tersebut. Untuk meraih kebugaran jasmani yang baik maka perlu dilakukan kegiatan untuk meningkatkan sebuah kebugaran jasmani, contohnya dengan melaksanakan aktivitas jasmani yang rutin dan terencana (M. Yoga Dwi Risaldi dkk., 2023:3).

Diperlukan keseimbangan antara minat masyarakat dalam berolahraga dengan ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai. Keberadaan fasilitas olahraga, baik berupa sarana maupun prasarana, menjadi faktor utama yang mendorong meningkatnya minat masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan olahraga (Muharram, 2020:41). Media adalah alat bantu yang digunakan untuk meningkatkan dan mempermudah kinerja, dan tuntutan perkembangan teknologi mendorong perlunya pengembangan. Inovasi selalu diterapkan pada media untuk mencapai kualitas yang lebih baik.

Pengembangan dalam bidang penelitian bertujuan untuk menguji produk yang telah ada, meningkatkan produk yang sudah ada, serta menemukan produk baru dan orisinal yang lebih efektif (Muharram et al., 2023:15). Pengembangan pada dasarnya merupakan usaha pendidikan, baik dalam bentuk formal maupun non-formal, yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran, perencanaan, arahan, keteraturan, dan tanggung jawab (Winarno, 2018:1).

Tujuannya adalah untuk memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, dan mengembangkan fondasi kepribadian yang seimbang, utuh, dan selaras, serta pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan, dan kemampuan individu. Hal ini menjadi modal untuk inisiatif diri guna menambah, meningkatkan, dan mengembangkan diri menuju pencapaian martabat, mutu, dan kemampuan manusiawi yang optimal, serta mencapai kemandirian pribadi (Sugiyono, 2018:546).

Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakanya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Karate diciptakan master-master zaman dahulu untuk mempertahankan diri, bukan untuk menyerang. Karate dibawa ke Indonesia oleh mahasiswa. Dalam setiap pertandingan karate teknik yang paling sering digunakan adalah teknik pukulan. Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan pukulan lebih berpeluang memperoleh poin/nilai dibandingkan dengan menggunakan teknik yang lain (tendangan). Pukulan *gyaku tsuki chudan* dan *kizame tsuki* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam komite diantara pukulan lain seperti *Oi-Tsuki Chudan*, *Oi-Tsuki Jodan* dan *Uraken*. Butuh tahapan dan proses latihan yang intensif dengan berbagai macam variasi latihan untuk membantu penguasaan keterampilan gerak pukulan *gyaku tsuki* dan *kizame tsuki* dengan baik (Hudain & Ishak, 2020:48).

Berdasarkan pengamatan peneliti, saat atlet karateka melakukan pukulan, maka dalam kondisi ini akan mempengaruhi gerak otot pada lengan yaitu otot biseps dan otot triseps brachii. Otot biseps adalah otot yang terletak pada lengan bagian atas bagian depan. Sedangkan otot triseps brachii adalah otot yang terletak pada lengan atas bagian belakang. Bisep brachii terletak di bagian depan lengan atas dan berfungsi untuk fleksi lengan, sedangkan trisep brachii terletak di bagian belakang lengan atas dan berfungsi untuk ekstensi lengan. Dalam karate, otot-otot ini penting untuk melakukan berbagai gerakan seperti pukulan dan tendangan, serta membantu menguatkan serangan dan pertahanan. Bisep brachii adalah otot yang terletak di bagian depan lengan atas,

membentang dari bahu hingga siku. Otot ini memiliki dua kepala, yaitu kepala panjang dan kepala pendek, yang bekerja sama untuk melakukan gerakan seperti fleksi lengan. Dalam konteks karate, bisep brachii berperan penting dalam eksekusi pukulan dan gerakan-gerakan yang membutuhkan penggunaan kekuatan lengan depan. Ketika seorang karateka melakukan serangan dengan tangan depan, seperti pukulan lurus (*choku-zuki*) atau pukulan melingkar (*mawashi-zuki*), bisep brachii berkontraksi untuk menghasilkan tenaga yang memadai. Latihan dan pengembangan bisep brachii dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan pukulan, yang merupakan aspek vital dalam karate.

Trisep brachii adalah otot yang terletak di bagian belakang lengan atas, membentang dari siku hingga bahu. Otot ini memiliki tiga kepala: kepala panjang, kepala lateral, dan kepala medial. Trisep brachii berperan dalam gerakan ekstensi lengan, seperti menendang atau menghentikan pukulan lawan. Dalam konteks karate, trisep brachii membantu untuk memperkuat dan mengoptimalkan gerakan blokade (*uke*) serta tendangan (*geri*). Ketika seorang karateka melakukan gerakan blokade dengan lengan belakang atau tendangan kuat, trisep brachii bekerja secara intensif untuk memberikan stabilitas dan kekuatan yang diperlukan. Latihan yang terfokus pada pengembangan trisep brachii akan membantu meningkatkan efektivitas dan keamanan dalam melakukan gerakan-gerakan ini. Dalam pelaksanaan teknik karate, koordinasi antara otot bisep brachii dan trisep brachii sangat penting. Misalnya, pada saat melakukan tendangan, karateka menggunakan kekuatan dari trisep brachii untuk menghasilkan kecepatan dan intensitas pada tendangan, sementara bisep

brachii membantu menjaga keseimbangan dan stabilitas selama gerakan. Oleh karena itu, penggabungan kekuatan dan koordinasi antara otot-otot lengan atas ini adalah kunci untuk menghasilkan gerakan karate yang kuat dan presisi.

Perkenaan otot biseps dan triseps brachii saat gerakan memukul memerlukan latihan khusus untuk memaksimalkan gerakan tersebut. Namun, dari survei yang peneliti lakukan beberapa pelatih karateka di Kabupaten Kediri belum memahami mengenai perkenaan otot biseps dan triseps brachii saat pukulan dilakukan. Apabila tidak latihan yang tepat tentang perkenaan otot biseps dan otot triseps brachii dapat mengakibatkan cedera yang membahayakan bagi atlet. Bahaya ini tidak hanya mengacu pada cedera dibagian lengan saja tetapi dapat mengakibatkan cedera di bagian tubuh lainnya. Latihan yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan gerakan pukulan yang dilakukan oleh atlet karate yaitu dengan melakukan latihan push up, maka dari itu adanya alat bantu push up *board* ini untuk membantu atlet karate agar bisa memaksimalkan latihan push up yang tepat untuk melatih pukulan. Posisi tangan sangat penting pada saat melakukan push-up itu sangat diperlukan. Posisi tersebut dapat menentukan kekuatan saat menahan beban yang dari tubuh sendiri ataupun dari beban tambahan. Donkers, An, Chao, & Morrey dalam Irawan & Sandiyudha (2018:27) menjelaskan bahwa kekuatan puncak yang diberikan pada sendi siku disepanjang sumbu lengan bawah rata-rata 45% dari berat badan untuk posisi tangan normal. Alat bantu ini berupa papan push up dengan posisi yang dapat langsung melatih kekuatan otot biseps dan triseps brachii. Terdapat beberapa posisi latihan yang mampu dilakukan para atlet

untuk mencapai kekuatan otot biceps dan triseps brachii. Push up merupakan gerakan dasar yang menargetkan otot pectoralis major, *bicep brachii* dan *tricep brachii*,serta otot scapular yang berperan sebagai stabilisator (Irawan & Sandiyudha, 2018:29).

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan mengenai penggunaan alat bantu *push up board* untuk memaksimalkan gerakan pukulan pada atlet karateka dan fokus penelitian penggunaan alat adalah di aspek Kemenarikan, Keamanan dan Kelayakan. Maka dari itu peneliti melihat perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Penggunaan Alat Bantu *Push Up Board* Sebagai Alternatif Latihan Otot *Bisep* dan *Trisep Brahcii* Pada Cabang Olahraga Karate Kabupaten Kediri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat ditarik kesimpulan mengenai identifikasi masalah yang terkait. Sehingga dalam penelitian ini belum diketahui secara pasti :

1. Belum ada analisis penggunaan alat bantu push up board sebagai alternatif latihan otot bisep dan trisep Brachii pada cabang olahraga karate Kabupaten Kediri.
2. Kurang maksimalnya pukulan dari atlet Karate Kabupaten Kediri.

C. Pembatasan Masalah

penelitian ini mempunyai batasan masalah hanya di penggunaan alat bantu *Push Up Board* sebagai latihan otot bisep dan trisep *Brachii* pada cabang olahraga Karate Kabupaten Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini yaitu : “Bagaimana penggunaan alat bantu *Push Up Board* sebagai latihan otot *bisep* dan *trisep Brachii* pada cabang olahraga Karate Kabupaten Kediri?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang disampaikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan alat bantu Push Up Board sebagai latihan otot bisep dan trisep Brachii pada cabang olahraga Karate Kabupaten Kediri dan membantu pelatih karate dalam melatih kekuatan otot tangan altet sesuai dengan karakteristik otot cabang olahraga karate.

F. Kegunaan Penelitian

Dalam setiap penelitian pasti memiliki kegunaan atau manfaat, terdapat dua manfaat penelitian, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pemikiran atau melengkapi teori pelatihan khususnya memberikan alternatif pelatihan yang lebih efisien dan efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan pukulan atlet Karate. Serta dapat berfungsi untuk menjelaskan apabila teori yang digunakan masih relevan/sesuai untuk penelitian penulis, relevan secara umum, atau tidak sama sekali.
- b. Menambah pengetahuan dalam teori fisiologi olahraga dalam cabang olahraga Karate.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Guru/Pelatih, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan tambahan mengenai tingkatan kemampuan pukulan atlet karate agar cepat dan tepat di sasaran.
- b. Untuk Atlet, penelitian ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan pukulan para atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous. (2014, 01 21). *Martial Arts*. Retrieved from Rahasia Pukulan Karate: <http://budimartialarts.blogspot.com/2014/01/rahasia-pukulan-karate.html>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arijal. (2020). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa*.
- Arts, M. (n.d.). Retrieved from Shuto Uke: <https://macam-macam-seni-bela-diri85.blogspot.com/p/tangkisan-shuto-uke.html>
- Barai, A. (2015, 5 14). *Karate Pedia*. Retrieved from Rahasia Mawashi Geri: <http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html>
- Danardono. (2020). SEJARAH, ETIKA DAN FILOSOFI SENI BELADIRI KARATE. 1-23.
- Fendrian, F. (2013). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Efektivitas Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1-12.
- Heliza, R., & Fetiloka, A. (2023). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Pukulan Oi-Tsuki Chudan Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Januari, 2023(2)*, 501–507.
- Hudain, M. A., & Ishak, M. (2020). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17175>
- Irawan, F. A., & Sandiyudha, T. B. (2018). Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani. *Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani*, 8(1), 26–30.

- Karatesir. (2021, Maret). Retrieved from Kizami Tsuki:
<https://www.instagram.com/p/CqCgHIAIdbh/>
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232.
<https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Muharram, N. A. (2020). *PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19*.
- Muharram, N. A., & Putra, R. P. (2019). Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bolavoli Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, ISSN 2622-0156*, 1–6.
- Muharram, N. A., Suharjana, Irianto, D. P., Suherman, W. S., Raharjo, S., & Indarto, P. (2023). Development of Tenda Iot174 Volleyball Learning To Improve Cognitive Ability, Fighting Power and Sportivity on College Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 15–20.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.02>
- Nodokter. (2021, Maret 8). Retrieved from Kihon, Kata, Kumite, Beberapa Teknik Dasar Karate Penting: <https://nodokter.com/kihon-kata-kumite-beberapa-teknik-karate-penting-bagi-pemula>
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Rahayu, R., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Karate Forki Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 3(6), 452–464.

- Rahmaoktaviani, D., & Setiawan, I. (2020). Pengelolaan Bisnis Sanggar Senam Aerobik di Kabupaten Rembang. *Physical Education and Sport*, 1(2), 409–413.
- Repo Unpas. (2020). Penelitian. *Unpas*.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). 1. Jurnal Sportif--REO-- Hubungan Kebugaran dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif--REO-- Hubungan Kebugaran Dengan Kualitas Tidur*, 4, 7–19. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12498
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa. (2014). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Syauqi. (2013, 12 25). *Kyokushin Pemula*. Retrieved from Tendangan Dasar Pada Kyokushin Karate: <http://kyokushinpemula.blogspot.com/2013/12/tendangan-dasar-pada-kyokushin-karate.html>
- Syauqi. (2014, 1 3). *Kyokushin Pemula*. Retrieved from Mae Geri Tendangan Tercepat Kyokushin: <http://kyokushinpemula.blogspot.com/2014/01/mae-geri-tendangan-tercepat-kyokushin.html>
- Sipit, A. (n.d.). *Karateka Inkanas*. Retrieved from Gerakan Dasar Karate: <https://ajisipit.wordpress.com/gerakan-dasar/>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Today, A. B. (2019, 5 6). Retrieved from Gyaku Tsuki: karate/kixon-karate/udary-rukami-v-karate/gyaku-cuki-gyaku-tsuki.html
- Varella, I., Aprilia Y., Putri A., Manfia M., Agung B., Muharram N., (2024). Pengembangan Alata Bantu Push Up Board Sebagai Alternatif Latihan Otot

Bisep dan Trisep Brachii Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Pendidikan Kepeleatiahn Olahraga*, 1-7

Winarno. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*.

Yuda, A. (2021, 10 21). *Bola Com*. Retrieved from *Macam-Macam Teknik Dasar Seni Bela Diri Karate Beserta Penjelasannya*:
<https://www.bola.com/ragam/read/4689524/macam-macam-teknik-dasar-seni-bela-diri-karate-beserta-penjasannya>