

ABSTRAK

Karate adalah salah satu jenis olahraga yang tidak bisa lepas dari bentuk-bentuk latihan yang berat seperti *push up*, *sit up*, *back up* dan *squat jump*. Tujuan utama dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mencari tahu apakah ada pengaruh latihan *push up*, *sit up*, *back up* dan *squat jump* pada *trend* rata-rata ukuran tubuh olahragawan *karate* dengan menggunakan teknik analisis statistik pada 10 sampel atlet *karate* Dinas Pemuda dan Olahraga Jawa Timur Surabaya. Seluruh sampel terdiri dari 3 perempuan dan 7 laki-laki dengan usia rata-rata antara lima belas sampai delapan belas tahun.

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah observasi, pengukuran antropometris, dan wawancara. Instrument penelitian yang digunakan sehubungan dengan teknik tersebut adalah form data diri, analysis of the food record (analisis makanan), form pengukuran antropometris, timbangan berat badan, pita meteran, kamera digital, kaliper geser, dan skinfold kaliper.

Dari hasil penelitian dan analisis data ditemukan bahwa latihan *push up*, *sit up*, *back up* dan *squat jump* mempengaruhi ukuran tubuh olahragawan *karate*. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan nilai mean pada masing-masing variabel pengukuran, diperoleh adanya perbedaan ukuran tubuh dari minggu pertama sampai minggu ke empat.

Kata kunci: Gerak, otot, *karate*, antropometri, pengukuran

ABSTRACT

Karate is one of sports that cannot be separable from heavy training forms such as push up, sit up, back up and squad jump. The main purpose of the research was to identify whether effect of push up, sit up, back up and squad jump existed on karate athlete body size using statistical analysis techniques on 10 samples of karate athletes of Dinas Pemuda dan Olahraga Jawa Timur Surabaya. All samples consist of 3 women and 7 of the male with the average age of fifteen to eighteen years.

Data collection techniques used by researcher were observation, antropometric, and interview. Research instruments used personal data form, analysis of food record (food analysis), antropometric measurement form, body weight measurement, meter band, digital camera, flip calliper, and skin fold calliper.

It was found that push up, sit up, back up and squad jump influenced karate athlete body size. It is shown from mean value calculation in respective measurement variables where difference of body size from first week to fourth week was obtained.

Keywords: Movement, muscle, karate, antropometry, measurement