

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN *PUSH UP* DAN *PLYOMETRIC* LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN GYAKU ZUKI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO KOTA BANDAR LAMPUNG

Oleh

Angga Mareta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pukulan gyaku zuki setelah diberikan perlakuan *push up* dan *plyometric* lengan pada atlet shorinji kempo dojo kota Bandar lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*, sampel berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrument yang digunakan adalah kinovea. Hasil penelitian ini: 1) *Push up*, $t_{hitung} 12,948 > t_{tabel} 2,145$ dengan $\alpha = 0,05$, $N= 15$ terdapat pengaruh yang signifikan. 2) *Pliometrik lengan*, $t_{hitung} 6,291 > t_{tabel} 2,145$ dengan $\alpha = 0,05$, $N= 15$ terdapat pengaruh yang signifikan. 3) Uji beda dengan $t_{hitung} 4,629 > t_{tabel} 2,048$ $\alpha = 0,05$, $N= 30$ ada perbedaan peningkatan yang signifikan antara latihan *push up* dan *plyometric lengan* terhadap kemampuan gyaku zuki.

Kata kunci: *gyaku zuki, plyometric lengan dan push up.*