

**PENGARUH BENTUK LATIHAN JONGKOK *GERI* MENGGUNAKAN  
BEBAN DAN LATIHAN *SIDE TO SIDE JUMPING* MODIFIKASI  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI* ATLET KEMPO  
SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**REZA SETIAWAN**

**2018/18087037**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Jongkok *Geru* Menggunakan  
Beban Dan Latihan *Side To Side Jumping* Modifikasi  
Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi* Atlet Kempo  
Solok Selatan.

Nama : Reza Setiawan

NIM : 18087037/2018

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Departemen : Keperawatan

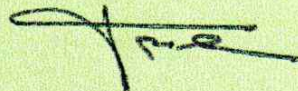
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

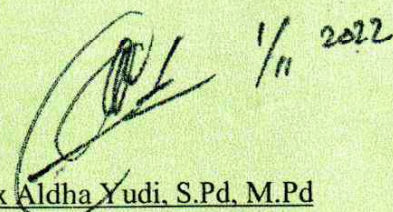
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Keperawatan,

Pembimbing,



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198506032009121006

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reza Setiawan  
NIM : 18087037/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

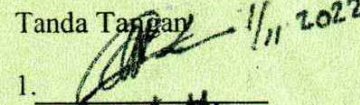


**Pengaruh Bentuk Latihan Jongkok *Geri* Menggunakan Beban Dan Latihan  
*Side To Side Jumping* Modifikasi Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi*  
Atlet Kempo Solok Selatan.**

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
3. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan 11/11 2022

1. 
2. 
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya ini merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Bentuk Latihan Jongkok *Geri* Menggunakan Beban Dan Latihan *Side To Side Jumping* Modifikasi Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Atlet Kempo Solok Selatan." adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, 29 Agustus 2022

menyatakan dan membuat pernyataan,



Reza Setiawan  
NIM. 18087037

## ABSTRAK

**Reza Setiawan. 2022. “Pengaruh Bentuk Latihan Jongkok *Geri* Menggunakan Beban dan Latihan *Side to Side Jumping* Modifikasi Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi* Atlet Kempo Solok Selatan” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban dan latihan *side to side jumping* modifikasi terhadap kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban dan latihan *side to side jumping* modifikasi terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* pada atlet Kempo Solok Selatan, dan untuk mengetahui bentuk latihan mana yang lebih efektif dalam peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* pada atlet Kempo Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi experiment*). Pemilihan sampel dilakukan dengan cara “*Purposive Sampling*” dimana kategori sampel meliputi: Aktif latihan di Dojo yang ada di Solok Selatan, Masa latihan atlet 2 tahun lebih, Laki-laki, (senior) sabuk hijau sampai coklat, sanggup mengikuti program latihan. Jumlah sampel penelitian 9 orang atlet putra. Penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu (1) Tes awal (*pre-test*), (2) Memberikan perlakuan kepada sampel selama 16 kali pertemuan, (3) Tes akhir (*post-test*). Setelah dilakukan tes awal maka seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *Ordinally Matching Pairing*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut. *Pertama*, bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban memberikan pengaruh yang berarti terhadap kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan dimana diperoleh  $t_h = (4,882) > t_{tabel} = (2,132)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . *Kedua*, Latihan *side to side jumping* modifikasi memberikan pengaruh yang berarti terhadap kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan dimana diperoleh  $t_h = (3,464) > t_{tabel} = (2,353)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . *Ketiga*, Bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi* pada atlet Kempo Solok Selatan dengan hasil perhitungan  $t_{observasi} = (1,888) < t_{tabel} = (1,895)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

**Kata Kunci : Latihan Jongkok *Geri* Menggunakan Beban, Latihan *Side To Side Jumping* Modifikasi, Kecepatan Tendangan *Mawashi***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah Rabbil ‘Alamiin penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Jongkok Geri Menggunakan Beban Dan Latihan *Side To Side Jumping* Modifikasi Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi* Atlet Kempo Solok Selatan”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan strata satu (S1). Dalam Penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Teristimewa kepada orang tua tersayang, yaitu Aidil Fitri Dt. Sutan Mamat sebagai Ayah dan Arnis sebagai Ibu yang telah memberikan banyak

dukungan terbaik berupa doa dan materil sehingga penulis bersemangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keolahragaan sekaligus sebagai salah satu dari tim penguji yang telah memberikan banyak masukan dan saran demi terciptanya karya ilmiah yang berkualitas yang penulis buat.
4. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan optimal sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
7. Kakak Jannatul Khairah, S.Pd yang telah banyak membantu penulis dalam menentukan ide hingga proses pengolahan skripsi sehingga penulis sangat terbantu dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
8. Senpai Gusrizal Syahridam, S.E yang telah membantu proses penelitian di Dojo Adhyaksa Muaralabuh hingga terlaksana tujuan dari peneliti.

9. Kawan-kawan seperjuangan Kepelatihan Angkatan 18 yang telah banyak membantu dan juga mendoakan penulis dalam proses seminar proposal, penelitian, hingga selesai penyusunan skripsi ini.
10. Semua staf pendidik dan tenaga kependidikan yang telah membantu dan memberikan dukungan dari awal perkuliahan di Universitas Negeri Padang ini hingga selesai.

Padang, 29 Agustus 2022

Reza Setiawan



## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Kajian Teori .....</b>	<b>9</b>
1. <i>Shorinji Kempo</i> .....	9
2. Definisi Kecepatan.....	24
3. Latihan Dari Posisi Jongkok .....	29
4. Beban Kaki ( <i>Ankle weight</i> ).....	29
5. <i>Side to Side Jumping</i> Modifikasi .....	31
6. Prinsip - Prinsip Latihan .....	31
7. Prinsip Pembebanan Latihan.....	33

<b>B. Penelitian yang Relevan .....</b>	<b>34</b>
<b>C. Kerangka Konseptual.....</b>	<b>36</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
<b>A. Metode Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>B. Desain Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>C. Waktu dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>40</b>
<b>D. Definisi Operasional .....</b>	<b>41</b>
<b>E. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>42</b>
1. Populasi.....	42
2. Sampel.....	42
<b>F. Jenis dan Sumber Data .....</b>	<b>43</b>
<b>G. Teknik Pengambilan Data .....</b>	<b>44</b>
<b>H. Prosedur Penelitian .....</b>	<b>45</b>
<b>I. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>47</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
<b>A. Deskripsi Data.....</b>	<b>49</b>
<b>B. Uji Prasyarat Analisis.....</b>	<b>49</b>
<b>D. Uji Hipotesis .....</b>	<b>53</b>
<b>E. Pembahasan .....</b>	<b>56</b>
<b>F. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>63</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>65</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>65</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Hasil Percobaan Tendangan Mawashi Atlet Kempo Putra Solok Selatan dalam Satu Kali Pertandingan.....	5
Tabel 2.	Jadwal Hari dan Jam Latihan/Perlakuan.....	41
Tabel 3.	Daftar Nama Atlet Sampel.....	43
Tabel 4.	Norma Penilaian Kecepatan Tendangan mawashi.....	47
Tabel 5.	Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (1) Bentuk Latihan Jongkok Geri Menggunakan Beban (Pre-test) dan (Post-test).....	50
Tabel 6.	Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (2) Latihan Side To Side Jumping Modifikasi (Pre-test) dan (Post-test).....	51
Tabel 7.	Uji Homogenitas .....	53
Tabel 8.	Hasil Pengujian Hiptesis 1 Kelompok Eksperimen (1) Bentuk Latihan Jongkok Geri Menggunakan Beban.....	54
Tabel 9.	Hasil Pengujian Hiptesis 2 Kelompok Eksperimen (2) Latihan Side To Side Jumping Modifikasi. ....	55
Tabel 10.	Hasil Pengujian Hipotesis 3 .....	55
Tabel 11.	Rata-rata Peningkatan Kecepatan Tendangan Mawashi.....	56
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test Kecepatan Tendangan Mawashi Dengan Bentuk Latihan Jongkok Geri Menggunakan Beban (Kelompok Eksperimen 1).....	58

Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test Kecepatan Tendangan Mawashi Dengan Bentuk Latihan Jongkok Geri Menggunakan Beban (Kelompok Eksperimen 1).....	58
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test Kecepatan Tendangan Mawashi Dengan Latihan Side To Side Jumping Modifikasi (Kelompok Eksperimen 2).....	59
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test Kecepatan Tendangan Mawashi Dengan Latihan Side To Side Jumping Modifikasi (Kelompok Eksperimen 2).....	59

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Mawashi Geri</i> .....	22
Gambar 2. Tahap-tahap <i>Mawashi Geri</i> .....	22
Gambar 3. <i>Ankle Weight</i> .....	29
Gambar 4. Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 5. Desain Penelitian.....	39
Gambar 6. Teknik <i>Ordinally Matching Pairing</i> .....	40
Gambar 7. Alat atau fasilitas.....	46
Gambar 8. Rumus Uji Homogenitas .....	48
Gambar 9. Rumus Uji-t Hipotesis Pertama dan Kedua.....	48
Gambar 10. Rumus Uji-t Hipotesis Ketiga .....	48
Gambar 11. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen (1) Bentuk Latihan Jongkok <i>Geri</i> Menggunakan Beban. ....	51
Gambar 12. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen (2) Latihan <i>Side To Side Jumping</i> Modifikasi. ....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>		<b>Halaman</b>
Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	72
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian Pengcab PERKEMI Solok Selatan .....	73
Lampiran 3.	Surat Validasi Alat Penelitian .....	74
Lampiran 4.	Dokumentasi Penelitian .....	75
Lampiran 5.	Program Latihan .....	78
Lampiran 6.	Analisis Normalitas Lilliefors Kelompok Eksperimen 1 .....	86
Lampiran 7.	Analisis Normalitas Lilliefors Kelompok Eksperimen 2 .....	87
Lampiran 8.	Uji Homogenitas .....	88
Lampiran 9.	Penilaian Acuan Patokan (PAP) untuk Distribusi Frekuensi .....	89
Lampiran 10.	Analisis Pengujian Hipotesis Pertama .....	90
Lampiran 11.	Analisis Pengujian Hipotesis Kedua .....	91
Lampiran 12.	Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga .....	92
Lampiran 13.	Tabel Uji <i>Lilliefors</i> .....	94
Lampiran 14.	Tabel Kurva Norma dari 0 ke z .....	95
Lampiran 15.	Tabel Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	96
Lampiran 16.	Tabel Nilai Persentil Distribusi F .....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Keolahragaan merupakan semua aspek yang berhubungan dengan olahraga yang membutuhkan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, serta pengawasan (UU No. 3 Tahun 2005 BAB I Pasal 1). Tujuan dari sistem keolahragaan nasional adalah untuk menjaga dan meningkatkan prestasi dan kesehatan serta kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, sportivitas, akhlak mulia, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (UU No. 3 Tahun 2005 BAB II Pasal 4).

Beladiri *Shorinji Kempo* merupakan sebuah cabang olahraga yang membutuhkan waktu yang cukup panjang bagi seseorang untuk menguasai setiap teknik yang ada dalam beladiri tersebut. Beladiri ini memiliki sisi kognitif disamping itu juga olahraga beladiri memiliki sisi psikomotor dimana sisi psikomotor ini meliputi memukul, menendang, menangkis, bantingan, dan mengunci (Wali, C. N., 2021). Melatih teknik dalam beladiri perlu program latihan yang tepat agar dapat meraih prestasi yang diinginkan. Karena itu olahraga beladiri sangat identik dengan keras, tetapi olahraga beladiri mampu meningkatkan kesehatan fisik pada seseorang dan memberikan mental kepemimpinan yang sejati. Di Indonesia ada

berbagai macam olahraga beladiri salah satunya yaitu *Shorinji Kempo*. Berbeda dengan beberapa beladiri lain, *Shorinji Kempo* merupakan ilmu beladiri yang memiliki teknik lengkap yang meliputi pukulan, tendangan, elakan, tangkisan, serta kuncian dan bantingan (Paruntu, G. S. et al., 2020).

*Shorinji Kempo* merupakan istilah Jepang untuk bahasa Cina disebut *quanfa* (baca: *Chuenfa*). Pada dasarnya istilah ini adalah sebutan untuk beladiri asal Cina. *Shorinji* adalah lafal, bahasa Jepang yang memiliki arti kuil Shaolin. Teknik *Shorinji Kempo* terbagi menjadi dua, yaitu *Goho* (teknik keras) dan *Juho* (teknik lembut). Teknik *Goho* meliputi tendangan dan pukulan sedangkan *Juho* meliputi kuncian dan bantingan. Kedua teknik tersebut harus digunakan secara seimbang. *Shorinji Kempo* berlandaskan ajaran agama Buddha yang mengajarkan kasih sayang kepada sesama. Maka setiap *kenshi* atau pemain *Kempo*, dilarang menyerang terlebih dahulu sebelum diserang, sehingga seorang *kenshi* lebih mengutamakan menghindar/mengelak terlebih dahulu dari serangan lalu menangkis barulah melakukan serangan balasan (Nikmah, L. A., & Suratman, S., 2019).

Seorang *kenshi Kempo* harus memiliki keterampilan yang baik untuk menjadi seorang atlet, selain itu harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik, karena di dalam beladiri *Kempo* tidak hanya menggunakan kekuatan saja, tetapi juga mencakup semua komponen kondisi fisik lainnya yang digunakan saat bertanding maupun latihan. Menurut Hanif, A. S. (2017: 58) “kecepatan dalam beladiri *Kempo* merupakan kemampuan reaksi memindahkan anggota tubuh dalam



menempuh suatu jarak dengan arah dan sasaran tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya dalam melakukan serangan, tangkisan dan elakan”. Tendangan (*geri*) merupakan teknik serangan balik dengan kecepatan tinggi dalam *Shorinji Kempo*. Keuntungan tendangan timbul dari perbedaan dasar antara kaki dan tangan. Tendangan dapat dilakukan dari jarak jauh serta lebih kuat daripada pukulan. Kekurangan dari tendangan itu sendiri adalah posisi badan yang tidak stabil dan mudah diserang, karena saat melakukan tendangan menahan badan pada satu kaki mengakibatkan lawan bisa menyerang balik (Nakano, Genki, Et Al. 2014).

Tendangan merupakan teknik serangan balik yang cepat dan apabila tendangan tidak dilakukan dengan tepat dan cepat, maka tendangan akan mencelakakan. Momentum tendangan harus datang dari seluruh badan, khususnya pinggul, bukan dari kekuatan kaki saja. Kaki hanya merupakan titik kontak sebagai tambahan, Setelah dilakukan tendangan, kaki harus ditarik cepat-cepat ke posisi semula (Ishihara, Toru, Et Al., 2020).

Salah satu dojo atau tempat latihan yang ada di Solok Selatan yaitu dojo Perkemi Solok Selatan, dojo ini adalah dojo pertama yang menjadi langkah perkembangan beladiri Kempo di kawasan Solok Selatan, dojo ini berdiri pada tahun 2009 yang didirikan oleh *Senpai* Gusrizal Syahridam. SE, beliau sebelumnya mempelajari Kempo di Dojo SMAN 2 Bukittinggi sejak tahun 1990, dan beliau merupakan salah satu atlet berprestasi yang telah memperoleh prestasi pada tingkat daerah hingga nasional. Dojo Perkemi Solok Selatan selalu aktif mengikuti berbagai ajang pertandingan, baik itu

tingkat daerah Kab/Kota, Provinsi, hingga tingkat Nasional. Dojo Perkemi Solok Selatan hanya mengikuti nomor pertandingan *randori* (tarung) saja, hal ini dikarenakan kurangnya pelatih yang bisa melatih atlet pada nomor pertandingan *embu*, namun Dojo Perkemi Solok Selatan selalu menjadi tim yang diperhitungkan pada nomor pertandingan *randori*. Perkemi Solok Selatan rutin melakukan koreksi dan pembaharuan teknik berdasarkan kurikulum *Shorinji Kempo* yang ditetapkan oleh organisasi pusat PB. PERKEMI dibawah naungan *World Shorinji Kempo Organization* (WSKO) yang berpusat di Kota *Tadotsu, Japan*. Pelaksanaan latihan harus berjalan mengikuti program yang dirancang, baik dalam tahap persiapan, pelatihan metode yang digunakan dan persiapan pelatihan jadwal telah mengikuti pedoman untuk membuat program latihan yang tepat dan efektif (Riadi, B., & Sukanti, E. R, 2020).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti sekaligus sebagai atlet Kempo Solok Selatan, pada kenyataannya atlet Kempo Dojo Perkemi Solok Selatan selama ini menjalankan program latihan yang disusun kurang jelas dan tidak adanya program tertulis oleh pelatih, salah satu program yang dilakukan diantaranya bentuk latihan jongkok *geri*, latihan ini dilakukan tanpa adanya perhitungan yang jelas seperti intensitas dan volumenya yang diacak tanpa adanya perhitungan, bentuk latihan ini tidak hanya dilakukan saat latihan rutin saja tetapi juga sering dilakukan sebelum masuk arena pertandingan saat melakukan pemanasan, bentuk latihan ini belum diketahui apakah memberikan dampak yang signifikan terhadap cara

atlet meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi* untuk memperoleh poin di dalam arena pertandingan atau tidak, namun pada banyak pertandingan/ laga atlet masih banyak kehilangan peluang memperoleh poin dikarenakan kurang cepatnya reaksi tendangan yang dilakukan untuk menyerang dan juga terkadang atlet lambat dalam melakukan tendangan *counter mawashi* untuk serangan balik terhadap serangan lawan, apabila bentuk latihan jongkok *geri* dilakukan dengan memberikan beban pada kaki, dan bentuk latihan step kiri-kanan (*side to side jumping*) yang dimodifikasi sesuai dengan teknik tendangan *mawashi*, mungkin saja kecepatan tendangan *mawashi* akan meningkat karena latihan menggunakan tahanan beban luar pada kaki yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi kaki. Agar lebih jelasnya permasalahan maka peneliti menjabarkan masalah diatas dalam bentuk tabel hasil percobaan tendangan *mawashi* yang dilakukan atlet putra Kempo Solok Selatan pada salah-satu pertandingan di KEJURDA KEMPO Padang tahun 2021 sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Percobaan Tendangan *Mawashi* Atlet Kempo Putra Solok Selatan dalam Satu Kali Pertandingan**

Nama Atlet	Gagal	Berhasil
1. Reza Setiawan	8	1
2. Fathur Rahman	24	1
3. Farhan Assegaf	13	0
4. M. Ibnu Azra	19	1
5. Ofiar Negarari	10	0
6. Feki Maulana	25	0
7. Rahmat Fadli	21	1
8. Shabilil Huda	16	0

Sumber : Observasi Peneliti

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Jongkok *Geri* Menggunakan Beban Dan Latihan *Side To Side Jumping* Modifikasi Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi* Atlet Kempo Solok Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya pengaruh bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan.
2. Belum diketahuinya pengaruh bentuk latihan *side to side jumping* modifikasi terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan.
3. Belum diketahui mana bentuk latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah, agar masalah yang ingin dikaji lebih fokus, guna menghindari penafsiran yang berbeda-beda, sesuai kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang “Pengaruh Bentuk Latihan Jongkok *Geri* Menggunakan Beban Dan Latihan *Side To Side Jumping* Modifikasi Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi* Atlet Kempo

Solok Selatan”. Dengan demikian variabel bebas manipulatif (*independent variable*) yaitu 1) Bentuk Latihan Jongkok *Geri* Menggunakan Beban, 2) Bentuk Latihan *Side To Side Jumping* Modifikasi dan Hasil kecepatan tendangan *Mawashi* sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban pada kaki terhadap kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan?
2. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *side to side jumping* modifikasi terhadap kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan?
3. Manakah bentuk latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas latihan guna mencapai prestasi puncak atlet Kempo Solok Selatan. Di samping itu penelitian ini mencoba menemukan pilihan latihan yang efektif dan tepat dalam peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan. Selain itu peneliti juga memiliki tujuan khusus, sesuai dengan apa yang diteliti yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban terhadap kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *side to side jumping* modifikasi terhadap kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara bentuk latihan jongkok *geri* menggunakan beban dan bentuk latihan *side to side jumping* modifikasi terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga beladiri, khususnya cabang olahraga Kempo.
3. Bagi pelatih, sebagai salah satu referensi bagi pelatih untuk menyusun program peningkatan kemampuan kecepatan tendangan *mawashi* atlet Kempo Solok Selatan.
4. Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan.