

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SAMPING (*CECHUITUI*)
ATLET WUSHU KODIM 0309 SOLOK**

S K R I P S I

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**DAVID YULIUS
85366**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*cechuitui*) Atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok

Oleh : David Yulius / 2011

Masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan samping (*cechuitui*) atlet *wushu* Kodim 0309 Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen untuk melihat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan samping (*cechuitui*) atlet *wushu* Kodim 0309 Solok. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet *wushu* Kodim 0309 Solok kategori senior dan junior (pa dan pi), sampelnya adalah atlet senior putra yang berjumlah 26 orang dan teknik dalam penentuan sampel adalah purposive sampling, sehingga yang menjadi sampel adalah atlet senior putra. Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui pre-test yaitu data awal dari tendangan atlet sebelum di latih. Kemudian dilakukan latihan *split squat jump* sebanyak 18 kali yang dilakukan 3 hari dalam 1 minggu. Setelah dilakukakan latihan baru dilakukan pos-test yaitu hasil tendangan samping atlet setelah diberikan latihan *split squat jump*.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa adanya peningkatan dari kecepatan rata-rata tendangan atlet yaitu 1,11 dimulai dari rata-rata *Pre-Test* 6.08 setelah dilakukan latihan *split squat jump* maka menjadi lebih cepat yaitu pada rata-rata *Pos-Test* yaitu 4,97. Dari uji hipotesis juga diperoleh hasil $t_{hitung} (277,5) > t_{tabel} (1,706)$, maka H_a diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*) atlet *wushu* Kodim 0309 Solok.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kelapangan pikiran pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **“Pengaruh latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*cechuitui*) Atlet Wushu Kodim 0309 Solok**”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan program pendidikan Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha sebaik mungkin menuangkan pengetahuan yang penulis miliki. Namun, penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari sumbangan pikiran dan dorongan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Sehubungan dengan itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Drs. H. Syahrial. B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus Pembimbing I yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan petunjuk dan saran serta dorongan dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan arahan dengan penuh kesabaran untuk membimbing penulis.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan

kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Dra. Rosmaneli, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dan memberi motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang tiada henti mencurahkan kasih sayang kepada penulis dan senantiasa mendo'akan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen-dosen dan staf-staf pada Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu penulis.
7. Atlet Wushu Kodim 0309 Solok yang telah membantu dalam proses penelitian ini sehingga penulis dapat memperoleh data yang diharapkan.

Kesempurnaan skripsi ini senantiasa penulis inginkan, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran kearah kesempurnaan. Akhir kata semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latarbelakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	9
1. Hakekat Olahraga <i>Wushu</i>	9
2.Hakekat Tendangan Samping (<i>cechuitui</i>)	15
3.Hakekat Latihan Plyometric	21
4. Hakekat Split Squat Jump	24
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Lokasi dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Desain Penelitian	30
D. Program Penelitian	31
E. Instrumen dan ProsesPengambilan Data Penelitian	33
F. Teknik Analisa Data	35

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	43
E. Keterbatasan	45

BABA V PENUTUP

A. Kesimpulan	46
B. Implikasi	46
C. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Data mentah Instrumen penelitian	5
2. Populasi atlet <i>Wushu</i> Kodim 0309 Solok	29
3. Desain penelitian	30
4. Program latihan	31
5. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan tingkatan	37
6. Uji instrumenitas	38
7. Hasil uji validitas	39
8. Hasil uji reabilitas	40
9. Rangkuman hasil pengujian hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Tendangan samping	21
2. <i>Split squat Jump</i>	26
3. Kerangka Konseptual	27
4. <i>Split Squat Jump</i> Perlakuan	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pengambilan data mentah
2. Uji reabilitas instrumen penelitian
3. Korelasi instrumen penelitian
4. Tabulasi hasil data Pre-test
5. Data hasil Pre-test dan Post-test
6. Uji instrumen
7. Uji homogenitas
8. Analisis pengujian hipotesis
9. Gambar pelaksanaan uji instrumen
10. Jadwal Latihan
11. Program Latihan
12. Surat Izin Penelitian dari Fakultas
13. Surat Balasan Izin Penelitian dari Pengcab *Wushu* Solok
14. Surat Telah Selesai Melaksanakan Penelitian dari Pengcab *Wushu* Solok

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bahagian dari program pemerintah republik indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-undang RI No. 03 (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Memelihara meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat serta membina persatuan dan kesetuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa."

Mengangkat nama baik bangsa tidak hanya dilakukan dengan kemenangan pada saat berperang saja. Kemenangan melalui olahraga dalam setiap iven pertandingan juga merupakan salah satu bahagian dalam mengangkat nama baik bangsa. Setiap kemenangan yang didapat dari prestasi olahraga dapat mengangkat nama bangsa. Sebagai contohnya pada saat meraih kemenangan bendera bangsa dikibarkan dan lagu Indonesia Raya di kumandangkan. Dengan demikian untuk mengangkat nama bangsa dibutuhkan perhatian khusus terhadap peningkatan prestasi seluruh cabang olahraga.

Berdasarkan kutipan tersebut pada akhirnya dapat diartikan bahwa, olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional. Oleh sebab itu pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian

yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai nasional. Semua olahraga yang ada di Indonesia sudah mendapatkan perhatian dari pemerintah salah satu cabang olahraga tersebut adalah olahraga *Wushu*.

Wushu merupakan olahraga prestasi yang sudah mendapat perhatian dari pemerintah. *Wushu* merupakan olahraga beladiri yang dipertandingkan disemua iven Nasional dan Internasional. Sekarang *Wushu* telah sampai ketinggian Daerah, salah satu daerah yang telah ada *Wushunya* adalah Kota Solok. Atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok telah melahirkan atlet-atlet yang berprestasi untuk Sumatera Barat. Namun demikian masih sangat dibutuhkan pelatihan yang baik dan terprogram untuk peningkatan prestasi olahraga atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok.

Wushu memiliki kemampuan dan keterampilan beladiri, untuk pelaksanaan kemampuan dan keterampilan tersebut dibutuhkan beberapa faktor seperti teknik, fisik, taktik, mental yang baik sehingga atlet tersebut dapat bertanding dengan baik. Teknik dalam olahraga *Wushu* sangat banyak, salah satu yang ada adalah bentuk teknik serangan dan teknik tangkisan. Dalam teknik serangan bisa dalam bentuk pukulan (*Quan*) dan tendangan (*Cechi*). Sedangkan untuk teknik tangkisan ada dua bentuk yaitu tangkisan tangan (*Tan Quen*) dan tangkisan kaki (*Tan Cechi*). Selain itu ada juga teknik kuda-kuda yang dikenal dengan sebutan *Phu*. Semua teknik beladiri yang ada dalam cabang olahraga *Wushu* seperti teknik pukulan, tendangan, bantingan, kuda-kuda dan sebagainya membutuhkan tenaga, kecepatan, *power* dan daya tahan

fisik yang baik dalam setiap teknik yang digunakan, maka dari itu sangat dibutuhkan latihan yang baik dalam peningkatan prestasi atlet Wushu yang handal.

Menurut Firman Syafei (21 Maret 2010 Gor UNP sebagai Pelatih *Wushu* FIK UNP), “bahwa tendangan dalam beladiri *Wushu* memiliki bagian-bagian ataupun macam-macam lagi seperti tendangan depan (*Tanti*), Tendangan Samping (*Cechuitui*), tendangan sisi, tendangan belakang, tendangan kura-kura atau punggung kaki, tendangan balik dan lain-lain”.

Dalam sebuah pertandingan olahraga *Wushu* atlet akan berusaha menang dengan menang angka atau dengan menang KO. Perhitungan angka atau poin dalam pertandingan *Wushu* adalah pada saat melakukan serangan. Apabila petarung melakukan bantingan dan tendangan dengan sasaran yang tepat dan telak maka akan mendapat point 2 (dua), sedangkan untuk pukulan mendapatkan skor 1 (satu) (Buku Perwasitan YKWI : 2009).

Mendapatkan skor tinggi dapat dilakukan dengan tendangan dan bantingan. Dalam pertandingan *Wushu* atlet biasanya lebih dominan menggunakan tendangan untuk mencari poin dibandingkan dengan melakukan bantingan karena terlalu beresiko bagi atlet. Salah satu tendangan yang paling berbahaya digunakan dan dapat mengganggu atau merobohkan pertahanan lawan adalah Tendangan Samping(*cechuitui*). Tendangan Samping(*cechutui*) yang baik itu adalah tendangan yang cepat dan susah ditangkap oleh lawan. Mendapatkan tendangan tersebut menjadi

berbahaya dan menakutkan bagi lawan, maka dibutuhkan latihan yang baik untuk melatih kecepatan tendangan tersebut.

Melatih kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) tersebut dibutuhkan tenaga pelatih yang berlisensi pelatih *Wushu* (sebaiknya mantan dari atlet *Wushu*), Sarana dan Prasarana yang lengkap, pelatihan yang terprogram dan sebaiknya. Dalam meningkatkan kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) yang baik dibutuhkan banyak metode latihan yang benar. Metoda latihan yang paling faforit digunakan oleh pelatih pada saat ini adalah latihan *Plyometric*.

Bentuk latihan *Plyometric* sangat banyak, untuk melatih kecepatan tendangan samping (*cechutui*) hendaknya memilih bentuk latihan dibutuhkan *Plyometric* yang mengandung unsur *Split*, karena *split* dapat mengakibatkan kontraksi pada otot kaki. Bentuk latihan *Plyometric* yang cocok untuk melatih tendangan samping (*cechutui*) adalah *Split Squat Jump*.

Berdasarkan pengamatan peneliti di club *Wushu* kodim 0309 solok ternyata ditemukan masih ada atlet *Wushu* memiliki kemampuan Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) yang lemah. Lemahnya kekuatan dan Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) dapat dilihat pada pertandingan *Sansho Wushu* Kejuaraan Daerah Sumatera Barat yang dilaksanakan di GOR HTT Kota Padang (13 s/d 20 Juli 2009), di mana hanya 2 orang yang mendapat juara yaitu di kelas 48 Kg dan 52 Kg Putra Senior dari 10 orang yang bertanding. Hal tersebut disebabkan karena dalam pertandingan, atlet *Wushu* kodim 0309 solok sering dibanting oleh lawan-lawannya.

Gampangnya dibanting atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok tersebut disebabkan karena pada saat melakukan Tendangan Samping (*cechutui*), tendangan atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok kurang cepat, hal tersebutlah yang mengakibatkan atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok gampang untuk dibanting. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor, antara lain : (a) karena lemahnya tendangan samping (*cechuitui*) atlet wushu Kodim 0309 Solok, sehingga kakinya mudah di tangkap olah lawan dan ini memberi kesempatan terhadap lawan untuk memberi serangan balasan dengan cara membanting, (b) lemahnya kekuatan otot kaki bahagian bawah (kuda-kuda) mengakibatkan sulit untuk bertahan dari serangan lawan (banting).

Dari data awal yang di peroleh hasil tendangan samping atlet *Whusu* Kodim 0309 Solok seperti yang terlihat dalam tabel 1.

Tabel 1
Tabel Pengambilan Data Mentah Instrumen Penelitian

Nama	8 Kali		9 Kali		10 Kali	
	PrCb 1	PrCb 2	PrCb 1	PrCb 2	PrCb 1	PrCb 2
Rizki	4.08	4.71	4.78	4.88	5.75	5.81
Billy	3.9	4	4.9	4.89	5.9	6.04
Ragil	4.01	4.03	4.91	5.05	5.91	6,02
Syahrial	4.02	4.8	4.92	4.9	5.92	5.89
Ari	4.02	4.05	4.82	4.92	6.01	6.03
Korelasi		0.616		0.4060		0.763

Berdasarkan masalah tersebut, maka dibutuhkan suatu penelitian Eksperimen yang cocok untuk melatih Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) atlet *Wushu*

Kodim Solok. Dari banyaknya bentuk latihan untuk melatih Tendangan Samping (*cechutui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok, maka peneliti memilih bentuk latihan *split squat jump* dalam penelitian ini.

Setelah bentuk latihan ditentukan, maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *Pylometric* terhadap kecepatan tendangan samping (*cechutui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok. Latihan *Pylometric* yang diteliti dalam penelitian ini adalah *Split Squat Jump*. Dari bentuk latihan *Pylometric* tersebut, peneliti akan melihat pengaruh terhadap kecepatan tendangan samping (*cechutui*) atlet *whusu* Kodim 0309 Solok. Judul dalam penelitian ini adalah **“Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*Cechutui*) Atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Metoda latihan dari pelatih dapat meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok.
2. Kelengkapan sarana dan prasarana latihan dapat mempengaruhi Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok.
3. Dengan latihan fisik dapat meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok.
4. Pelatih *Wushu* Kodim 0309 Solok mempunyai taktik yang baik dalam melatih Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*).

5. Mental atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok dapat meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*).
6. Latihan *Split Squat Jump* menghasilkan pengaruh terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) Atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat akan luasnya identifikasi masalah, maka perlu ditentukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan Latihan *Plyometric* (*Split Squat Jump*) menghasilkan pengaruh terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) Atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, selanjutnya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, sebagai berikut :

“Apakah Latihan *Split Squat Jump* dapat meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*)”?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap :

“Pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*cechutui*) pada Atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan suatu hal yang bermanfaat bagi :

1. Peneliti, guna meraih gelar sarjana pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNP.
2. Pelatih, khususnya pelatih Sasana *Wushu* Kodim 0309 Solok, akan mendapat variasi tentang latihan menendang dengan Latihan *Split Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*cechuitui*).
3. Pengurus Wushu Indonesia PENGPROV *Wushu* Sumatera Barat, sebagai bahan bahan kegiatan untuk penataran pelatih yang dilaksanakan oleh panitia.
4. Peneliti berikutnya, yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakekat Olahraga Wushu

a. Sejarah dan Pengertian Wushu

Wushu merupakan olahraga beladiri tertua di dunia, menurut *Louw Tjhing Houw* (2000:25-31) menjelaskan bahwa “semua ilmu beladiri kuno berasal dari beladiri kuno cina yaitu *Wushu*”, namun demikian dalam falsafah ilmu beladiri masih mengakui bahwa *Wushu* adalah olahraga tertua. *Wushu* merupakan seni beladiri Cina yang dipertandingkan dan merupakan olahraga prestasi. Sekarang *Wushu* telah tersebar di seluruh pelosok dunia, salah satunya telah sampai di Indonesia. Istilah *Wushu* yang populer sejak tahun 1949, juga digunakan dari abad ke-3 SM sampai abad ke-9 M, adalah *Wuyi*. *Wu* berarti beladiri, dan *Yi* berarti seni. Baik *Wushu* dan *wuyi* diterjemahkan sebagai seni beladiri (*Martial Art*). Tetapi secara semantik, *Yi* lebih tepat artinya. Istilah umum lainnya yang digunakan untuk seni beladiri Tionghoa pada masa lalu oleh *Wong Kiew Kit* (2003:14) disebutkan di bawah ini :

<i>Jueli</i>	<i>Combating Strength</i>	Kekuatan Bertempur
<i>Juedi</i>	<i>Wrestling</i>	Gulat
<i>Jiji</i>	<i>Techniques of Fighting</i>	Teknik Bertarung
<i>Wuji</i>	<i>Martial Techniques</i>	Teknik Beladiri
<i>Xiangfu</i>	<i>Buting Combath</i>	Pertempuran Menanduk
<i>Xiangpo</i>	<i>Inter Combat</i>	Pertempuran Antara
<i>Shaupo</i>	<i>Hand Combat or Boxing</i>	Pertempuran Tangan/Tinju
<i>Zuojiao</i>	<i>Gripping and Throwing</i>	Mencengkram dan Melempar

<i>Quanfo</i>	<i>Fist Techniques</i>	Teknik Pukulan
<i>Quanshu</i>	<i>Art of The Fist</i>	Seni Pukulan

Istilah *wuyi* pertamakali muncul pada Dinasti HAN (207 SM – 220 M), dan tetap menjadi istilah populer untuk seni beladiri di antara Orang Tionghoa sepanjang masa. Pada masa itu *wuyi* meliputi panahan, pertempuran, dengan menunggang kuda, angkat berat, tinju, gulat, pertarungan tanpa senjata, pertarungan dengan senjata, latihan dengan rangkaian gerakan dan latihan berpasangan.

Wushu juga dikenal pada waktu Dinasti SONG YUAN dan MING. Istilah *Wushu* pada saat itu adalah adalah *Wuyi* (seni beladiri) dan *Wuji* (teknik beladiri). Pada Tahun 960-1279 M Pemerintah *Song* sangat mendorong rakyatnya untuk berlatih *wuyi* dan mendirikan sekolah beladiri. Pada Tahun 1044, ia menerbitkan “Kitab Agung Seni Beladiri”, yang meliputi organisasi dan latihan militer, seni invanteri, dan kavaleri. Gerakan militer dan perkemahan, strategi dan teknik pembuatan dan penggunaan senjata, geografi militer dan sejarah.

Banyak ahli *wuyi* yang mencari nafkah dengan mempertunjukkan seni mereka di depan publik sebagai peraga keliling atau peraga permanen. Pertunjukan mereka meliputi gulat, tinju, akrobat demonstrasi jurus seni beladiri, senjata, panahan, dan angkat berat. Unsur menariknya adalah banyak unsur dari wanita. Istilah untuk menyebut mereka adalah *Nuzhan*.

Akan tetapi selama Dinasti YUAN (1260-1368 M), ketika Orang Mongolia menguasai China, Orang China dilarang menyimpan senjata atau melatih seni beladiri, meskipun demikian Olahraga *Zejiao* (mencengkram dan melempar atau gulat Mongolia) menyebar, dan beberapa seniman beladiri juga mempraktekkan seni ini secara diam-diam. Banyak yang menyembunyikan *wuyi* di dalam akrobatik dan seni drama yang sangat populer pada waktu itu. Namun, meskipun banyak teknik bertarung yang dipelihara dengan cara ini, hal ini mempercepat degradasi seni beladiri menjadi bentuk demonstrasi semata.

Dinasti *Ming* (1368-1644 M) mewakili penanda penting dalam perkembangan seni beladiri Tionghoa, khususnya dikenal sebagai *wuyi* atau *Quanfu* (teknik pukulan) dalam masa ini dan perbedaan antara beladiri dan aspek demonstrasi lebih jelas. Disatu sisi banyak Jenderal *Ming* yang menggunakannya sebagai bagian penting dan terhormat dalam latihan militer dengan kompetisi teratur bagi tentara.

Sebaliknya seniman *wuyi* profesional menggarapnya sebagai seni pertunjukan dan sering mengawinkannya dengan gerakan kembangan untuk menyenangkan penonton. Istilah pukulan kembangan dan tendangan sulaman sering digunakan untuk menggambarkan jenis gerakan ini, yang kemudian menjadi tidak efektif untuk menjadi tujuan pertempuran.

Setelah berakhirnya Perang Dunia Ke-II, dan komunis berhasil menguasai daratan China, banyak ahli *Wushu* melarikan diri ke Taiwan

bersama *Chiang Kai Shek* dan koloni Hongkong bahkan lebih jauh lagi ke Asia, termasuk ke Indonesia. Beberapa bentuk *Wushu* akhirnya diperkenalkan di beberapa daerah baru-baru ini yang kebanyakan tercatat berasal dari Daerah Utara China. Salah satu *style Wushu* yang akhirnya populer di Hongkong atau bahkan mendunia adalah *Wing chun*.

Wing chun muda diterima oleh masyarakat karena efektivitas nyatanya sebagai metode beladiri dan kesederhanaan strukturnya. *Wing chun* diciptakan oleh seorang pendekar wanita yang bernama *Yin Wing Chun* pada akhir Abad Ke-17, yang gerakan maupun filosofinya didasarkan pada ajaran seorang Biarawati Budha *Ngmi*. *Wing chun* dibawa dari balik negara Tirai Bambu oleh *Yip Man*, seorang Guru besar ternama yang meninggal belum lama berselang. *Yip Man* adalah guru besar *Bruce Lee (Lee Siao Lung)*. Yang lebih punya andil dari siapapun mengenai popularitas *Wushu* (di dunia lebih populer dengan *Kungfu*) di banyak negara dewasa ini.

Setelah Tahun 1949, pemerintah China memasukkan Biara Shaolin ke dalam perlindungan pemerintah dan melakukan perbaikan terhadap bangunannya. Biara Shaolin diperbaiki kembali dan dibuka bagi para turis. Setelah pemerintah komunis yang menggantikan pemerintahan telah melakukan banyak hal untuk membangkitkan kejayaan dan kebesaran seni beladiri Tionghoa yang mereka namakan lagi *Wushu*.

Wushu masuk di Indonesia pada tahun 1960-an di Jakarta yang dibawa oleh tim *Wushu* Cina sebagai ajang sosialisasi olahraga beladiri *Wushu*

ke Asia. Ketua Pengurus Besar *Wushu* yang pertama adalah IGK Manila, beliau adalah yang mengembangkan *Wushu* sampai sekarang meskipun ketuanya telah bertukar-tukar. Induk olahraga *Wushu* di Indonesia adalah WI (*Wushu* Indonesia). *Wushu* berkembang pesat di Indonesia dimulai dari perkembangan di pulau Jawa, Sumatera dan semua pulau di Indonesia.

Wushu sekarang telah menjadi olahraga perstasi di Indonesia bahkan telah menjadi olahraga andalan bagi Indonesia. Hal tersebut telah terlihat pada telah dilaksanakannya *Wushu* dalam kompetisi multi iven olahraga Nasional yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON) di Palembang dan Kaltim. Masuknya *Wushu* dalam PON mendorong pemerintah daerah untuk saling berkompetisi dalam merebut prestasi olahraga tertinggi yaitu suatu kemenangan.

Ada komite kerja ditingkat nasional, provinsi maupun distrik untuk mempelajari maupun untuk mempromosikan seni itu, sekolah dan kampus *Wushu* khusus didirikan. Tim *Wushu* dikirim ke luar negeri untuk demonstrasi. Promosi berbagai buku yang memberi informasi yang berharga tentang *Wushu* diterbitkan, turnamen *Wushu* nasional dan internasional diadakan. *Wushu* sudah dimasukkan ke *Asian Games* bahkan ke Olympiade.

b. Fungsi Olahraga *Wushu*

Wushu dijadikan sebagai olahraga pada abad ke-20. Istilah *Wushu* yang populer sejak tahun 1949, juga digunakan dari abad ke-3 SM sampai abad ke-9 M, adalah *Wuyi*. *Wu* berarti beladiri, dan *Yi* berarti seni. *Kungfu*

tidak dapat digunakan dalam iven olahraga, sedangkan *Wushu* dapat dimasukan kedalam iven olahraga.

Pada awalnya *Wushu* memang digunakan untuk perang bagi setiap dinasti kerajaan di Negara Cina. *Wushu* sangat berfungsi untuk pertahanan perang untuk dinasti di Cina. Selain berfungsi untuk seni beladiri perang pada setiap dinasti, *Wushu* dapat dipertandingkan dalam bentuk pertandingan olahraga dan juga digunakan sebagai olahraga kesehatan. *Wushu* dapat dijadikan olahraga karena *Wushu* dapat digunakan oleh semua masyarakat sebagai senibela diri perang guna mempertahankan diri dari bahaya. Dengan demikian *Wushu* sangat gampang di pelajari dan dapat dijadikan sebagai olahraga beladiri.

c. Macam-macam teknik tendangan dalam cabang olahraga *Wushu*

Teknik dalam olahraga *Wushu* sangat banyak, ada dalam bentuk teknik serangan dan teknik tangkisan. Dalam teknik serangan bisa dalam bentuk pukulan (*Quen*) dan tendangan (*Cechi*). Sedangkan untuk teknik tangkisan ada dua bentuk yaitu tangkisan tangan (*Tan Quen*) tangkisan kaki (*Tan Cechi*). Selain itu ada juga teknik kuda-kuda yang dikenal dengan sebutan *Phu*.

Lebih lanjut Siswanto, Sugiarto, Louw *Tjhing Houw* (2000:29-41) mengatakan teknik tendangan dasar yang terpenting dalam *Wushu* adalah sebagai berikut :

1. *Tanti*, yaitu tendangan kedepan
2. *Cechuitui* , yaitu Tendangan Samping
3. *Tengkong Feijiao* yaitu tendangan punggung
4. *Xietitui*, yaitu tendangan menyilang atau diagonal
5. *Waibaitui*, yaitu tendangan kearah luar
6. *Lihetui*, yaitu tendangan kearah dalam
7. *Chaitui*, yaitu tendangan trap
8. *Tan pa ciao*, yaitu tendangan menepik

Salah satu tendangan yang sangat dominan yang digunakan oleh atlet dalam bertanding adalah Tendangan Samping (*Cechuitui*). Atlet yang memiliki Tendangan Samping (*Cechuitui*) dengan *Power* dan kecepatan yang baik, tepat dan terarah terhadap sasarannya, maka Tendangan Samping (*Cechuitui*) dapat dijadikan senjata pamungkas bagi atlet yang menggunakan teknik tersebut. Semua atlet *Wushu* hendaknya memiliki kemampuan teknik Tendangan Samping(*Cechuitui*) yang baik, yang untuk memperolehnya diperlukan kekuatan otot tungkai (kaki) yang kuat, selain itu untuk peningkatan kemampuan Tendangan Samping (*Cechuitui*) yang baik harus didasari oleh kekuatan otot kaki juga.

2. Hakekat Kecepatan Tendangan Samping (*Cechuitui*)

a. Pengertian kecepatan (*Speed*)

Menurut Dick (1989:12) “kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat”. Terdapat dua tipe kecepatan yaitu (1) kecepatan reaksi adalah kapasitas awal

pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat, dan (2) kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat (Bloomfield, Ackland, dan Elliot, 1994:22) .

Terdapat 6 wilayah yang dapat meningkatkan kecepatan (Dick, 1989:13), antara lain: “(a) Melatih reaksi dengan sinyal ; (b) Mempercepat kapasitas gerak ; (c) Kapasitas untuk mengatur keseimbangan kecepatan ; (d) Meningkatkan prestasi dari kecepatan maksimum; (e) Kapasitas mempertahankan kecepatan maksimum; (f) Kapasitas akhir dari pengaruh faktor daya tahan pada kecepatan”.

Latihan kecepatan sebaiknya diberikan pada program pre-season setelah atlet memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang cukup (Harsono, 1988:21). Menurut Wahjoedi (2000:61) mengemukakan bahwa kecepatan adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktifitas seperti dalam menyelesaikan tugas, baik pekerjaan harian maupun tugas-tugas belajar sebagai siswa.

b. Pengertian Tendangan Samping(*Cechuitui*)

Tendangan Samping (*cechuitui*) merupakan salah satu teknik tendangan yang ada dalam cabang olahraga *Wushu*. Apabila diartikan satu

persatu maka dapat diartikan sebagai berikut, *Cechi* berarti tendangan, sedangkan *Huitui* menyamping seperti burung yang bahagia menghinggapi dahan. Istilah seperti burung yang bahagia menghinggapi dahan tersebut adalah kuat, tajam, tepat dan tanpa beban. Menurut pendeta *Tat Mo Chaushu* dalam kitabnya yaitu *Zeng Feng*, menjelaskan bahwa Tendangan Samping (*cechuitui*) merupakan senjata yang tajam untuk menebas lawan tanpa mempunyai beban berat seperti burung yang bahagia. Dalam melakukan Tendangan Samping (*cechuitui*) dibutuhkan ketenangan dan rileksasi dalam menendang.

Tendangan Samping (*cechuitui*) merupakan tendangan yang sangat dominan digunakan oleh peWushu. Teknik Tendangan Samping(*cechuitui*) dapat mengganggu pertahanan lawan apabila digunakan tepat sasaran. Tendangan Samping (*cechuitui*) digunakan oleh peWushu dalam bertarung sebagai serangan awal untuk membuka pertahanan lawan, dengan demikian sangat penting bagi peWushu untuk menguasai teknik tendangan tersebut.

Kecepatan bukan berarti hanya mengerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula hanya pada anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Harsono (1988:216) mengemukakan, “bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Dalam olahraga beladiri *Wushu* tendangan ditentukan oleh gerakan paha/ kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan tendangan pada *Wushu*

yaitu Tendangan Samping (*cechuitui*) ditentukan singkat tidaknya tendangan dalam menempuh sasaran. Menurut Harsono (1988:31) “menyatakan kecepatan ialah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dalam beladiri *Wushu* pada saat melakukan Tendangan Samping (*cechuitui*) unsur kecepatan akan terlihat pada saat melakukan Tendangan Samping (*cechuitui*).

Kecepatan Tendangan Samping (*cechuitui*) sangat penting dalam latihan *Taulo* (kata) dan *Sansho* (Tarung). Seorang Pe-*Wushu* harus memiliki kecepatan yang tinggi agar pada saat aba-aba mulai terdengar, dengan sesingkat itu pula ia melepaskan tendangan/serangan kesasaran yang telah ditentukan. Kecepatan menunjukkan waktu diantara saat seseorang diberi rangsangan dan reaksi otot atau gerakan permulaan dilakukan. Menurut Nossek (1981:87) “kecepatan adalah merupakan kualitas kondisional yang membawakan seseorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan/melakukan gerakan secepat mungkin”.

Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda dengan efek bahwa pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Karena gerakan-gerakan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung bergantung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan Kecepatan Tendangan Samping (*cechuitui*) ditentukan oleh kekuatan dan ketepatan otot paha dan kaki dalam mencapai sasaran.

Peningkatan kondisi fisik memungkinkan peningkatan prestasi, karena seorang atlet dapat mempersiapkan latihan dan melakukan dengan baik seperti yang dikatakan oleh Harsono (1988:5) yang menyatakan, jika kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan kemampuan dalam sistem sirkulasi dan karya jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan kelenturan, stamina, kecepatan, dan kemampuan kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomis gerak yang akan lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan komponen kondisi fisik, yaitu kecepatan dan kekuatan sangatlah mendukung dalam mencapai hasil Tendangan Samping (*cechuitui*).

Jadi dapat disimpulkan, bahwa kecepatan sangatlah mendukung atau menopang dengan rangkaian gerakan-gerakan yang lebih luas dalam latihan pertandingan jurus/kata (*taolu*) atau komite/tarung (*sansho*).

Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan. Walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dibanding dengan teknik pukulan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

c. Bentuk Tendangan Samping (*cechuitui*)

Tendangan Tendangan Samping (*cechuitui*) adalah tendangan yang sering diarahkan pada pinggang, perut dan leher. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang adalah bagian pisau kaki (*bal nal*) ataupun tumit kaki.

V.Yoyok Suryadi (2002:34) menyatakan, pada saat menendang diperlukan kontraksi badan sehingga disaat memindahkan tenaga kesasaran diperoleh daya hentak atau daya dorong yang maksimal.

Wong Kiew Kit (2003:105) menyatakan, bahwa Tendangan Samping (*Cechuitui*) sering digunakan dalam olahraga *Wushu*. Dan kaki harus ditarik seketika ke belakang atau posisi semula setelah menendang, sehingga menjadi/membentuk kuda-kuda busur anak panah menyamping sehingga ia tidak terkena meskipun penyerang meneruskan dengan tendangan cepat dari posisinya, kecuali ia telah menurunkan kaki yang menendang dan bergerak dekat atau di depan penahan.

Untuk menguasai teknik tendangan menurut Suryadi (2002:32-33) ada beberapa pedoman yang harus dipahami dan dilatih terus-menerus secara sistematis, yaitu:

1. Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan dan kelenturan lecutan lutut.
2. Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan *timing*.
3. Setelah melakukan tendangan kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
4. Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.
5. Koordinasikan seluruh gerak tubuh, terutama dengan putaran pinggang agar menghasilkan tenaga yang maksimal.

Untuk mengetahui bagaimana bentuk dari Tendangan Samping (*Cechuitui*) dapat dilihat pada gambar dan keterangan bentuk gerakan tendangan berikut :



Gambar 1. Tendangan Samping (*Cechuitui*)

Keterangan :

1. Tendangan Samping (*cechuitui*) seperti burung nan bahagia yang menghinggapii dahan.
2. Kaki harus ditarik seketika setelah menendang.
3. Kaki yang ditarik diturunkan dibelakang penahan.
4. Silangkan kedua kaki dalam posisi setengah jongkok dengan kedua tangan diletakkan dipinggir atau disilangkan di depan dada.
5. Angkat kaki bagian depan dengan lutut ditekuk dan jari-jari kaki mengarah kedalam, luruskan kedua lengan pada posisi lebih tinggi dari pundak pada saat menendang kearah samping, dengan tubuh bagian atas dimiringkan kesatu sisi dan pandangan mata melihat ke arah tendangan.

3. Hakekat Latihan *Plyometric*

a. Sejarah dan Pengertian Latihan *Plyometric*

Sejarah latihan *Plyometric* dimulai pada tahun 1960. Metode latihan ini diawali oleh Yuri Veroshanki seorang pelatih Atletik dari Rusia. Metode latihan ini mendapatkan hasil kesuksesan yang luar biasa bagi atletnya dalam bertanding. *Plyometric* mulai menjadi perhatian semenjak tahun 1972 ketika Olimpiade Munich Jerman Barat. Pada saat itu Valery Borzov menang pada nomor lari 100m dengan waktu 10.⁰⁰ detik dan juara juga pada nomor lari

200m. Kemenangan dua nomor tersebut merupakan kontribusi dari latihan *Plyometric*. Akibat kemenangan tersebut Yuri Veroshanki dikenal sebagai “Bapak *Plyometric*”(Godfrey, 2006).

Latihan *polymetrics* yang bertujuan untuk meningkatkan daya eksplosif *power*. Hazildine (1989:14) mengemukakan “latihan *polymetrics* adalah model latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet, dengan latihan-latihan yang mutlak, kekuatan yang diperlukan untuk menghasilkan gerak eksplosif”. Radcliffe dan Forentinos (1985:15) mengemukakan, “latihan *polymetrics* dapat meningkatkan daya eksplosif anggota bagian bawah atau otot tungkai yang bentuk latihannya mengarah pada bentuk latihan *bound*, *jump*, dan *hop*.”

b. Terminologi *Plyometric*

Fungsi Latihan *plyometrics* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Khususnya dalam cabang olahraga *Wushu*, untuk melakukan Tendangan Samping (*Cechuitui*) yang baik maka sangat di butuhkan kondisi fisik yang baik dan kekuatan pada otot tungkai yang kuat agar kecepatan tendangan tersebut menjadi cepat dan kuat sehingga dapat menggoyahkan pertahanan lawan.

Plyometric adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan

lompat yang berulang-ulang atau latihan refleksi regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Radcliffe dan Farentinos menyatakan latihan *plyometric* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. *Plyometric* juga disebut dengan refleksi regangan atau refleksi miotatik atau refleksi pilinan otot (Radcliffe, 1985:78). Chu mengatakan bahwa “latihan *Plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Istilah lain dari latihan *Plyometric* adalah ‘stretch-shortening cycle’”.

Menurut Dintiman, Ward dan Tellez “latihan *Plyometric* mempergunakan tenaga gravitasi untuk menyimpan energi dalam otot dan dengan segera melepaskan energi yang berlawanan”. Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *Plyometric* adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan *isometrik* dan *isotonik (eksentrik-kosentrik)* yang mempergunakan pembebanan dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Konsep latihan *Plyometric* menggunakan regangan awal pada otot secara cepat sebelum kontraksi *eksentrik* pada otot yang sama. Radcliffe dan Farentinos membagi tiga kelompok latihan *Plyometric*, yaitu: (1) latihan untuk anggota

gerakan bawah (pinggul dan tungkai), (2) latihan untuk batang tubuh, dan (3) latihan untuk anggota gerak atas.

4. Hakekat *Split Squat Jump*

a. Pengertian Latihan *Split Squat Jump*

Latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya *eksplosif* otot anggota gerak bawah, khususnya otot-otot tungkai, dengan bentuk latihan seperti *bound*, *jump*, dan *hop*. Pada dasarnya jenis latihan ini dilakukan untuk menghasilkan dan meningkatkan daya otot tungkai, sehingga dapat memberikan sumbangan yang berarti pada cabang olahraga yang ditekuni.

Split Squat Jump merupakan bahagian dari latihan *plyometric*. Latihan *Split Squat Jump* dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai dalam melakukan suatu gerakan. Latihan *Split Squat Jump* dapat meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping (*Cechuitui*) pada cabang olahraga *Wushu*. Latihan *Split Squat Jump* merupakan jenis latihan yang sangat praktis dan memiliki efek yang sangat baik terhadap hasil Kecepatan Tendangan Samping (*Cechuitui*).

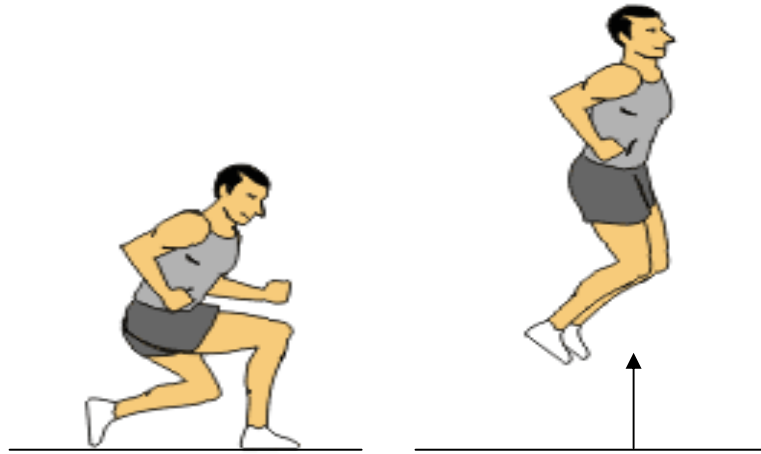
Jenis Latihan *Split Squat Jump* tergolong latihan sederhana yang memiliki pengaruh baik terhadap kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan *explosive power* pada atlet yang melakukan latihan tersebut. Kontraksi otot yang terjadi pada jenis latihan tersebut sangat tinggi. Hal

tersebut dapat dirasakan pada saat melakukan *split* otot kaki diregangkan lalu dilompatkan keatas, pada saat pendaratan kaki di buka lagi dengan bentuk kuda-kuda depan. Beban berat badan yang ditahan oleh otot pada bahagian kaki pada saat pendaratan dari lompatan dengan posisi di buka dengan bentuk kuda-kuda depan, akan mengalami kontraksi yang kuat. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan Latihan *Split Squat Jump* dapat mengasah kekuatan pada semua otot bahagian kaki.

b. Bentuk Latihan *Split Squat Jump*

Seperti yang telah dikemukakan, bahwa salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah bentuk latihan *Split Squat Jump*. Adapun pelaksanaannya adalah berdiri tegak lurus, salah satu kaki dimajukan ke depan, kaki yang terdepan ditekuk pada sudut 90° , sehingga pangkal paha sejajar dengan lutut. Selanjutnya coba melompat ke atas setinggi mungkin dibantu oleh ayunan kedua lengan, kemudian mendarat dengan posisi yang sama seperti semula dengan kaki yang terdepan ditekuk setinggi lutut sehingga pangkal paha sejajar dengan lutut. Ulangi gerakan tersebut seketika setelah mendarat.

Menurut Godfrey (2006 : 15) *split squat jump* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya *eksplosif* otot anggota gerak bawah, khususnya otot-otot tungkai. Untuk mengetahui bagaimana bentuk Latihan *Split Squat Jump* dapat dilihat pada gambar 2 dan keterangan bentuk gerakan *Split Squat Jump* tersebut:



Gambar 2. *Split Squat Jump*
 Sumber : James C Rode Clife and Robert C. Forentinos (1985 : 6)

Keterangan :

1. Berdiri dengan kaki ditekuk dengan posisi sedikit kangkang. Kaki kiri dilangkahkan ke belakang sekitar 2 tapak kaki dengan posisi tumit menghadap ke atas.
2. Posisi kedua kaki menolak ke atas, pada saat di udara posisi badan diluruskan. Pada saat mendarat, posisi kaki terkuat saling bergantian.
3. Pada saat diudara kaki dibuka selebar bahu, kaki belakang dipindahkan ke depan dan sebaliknya.
4. Pada saat pendaratan badan direndahkan dengan posisi salah satu kaki ditarik kebelakang dan lutut ditekuk sehingga membentuk posisi *split*.

B. Kerangka Konseptual

Dalam kerangka koseptual penelitian ini, peneliti akan mengungkapkan pengaruh Latihan *Split Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*Cechuitui*) sebagai berikut :

Latihan *Split Squat Jump* dapat berpengaruh terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*Cechuitui*). Hal tersebut disebabkan karena Latihan *Split Squat Jump* bagian dari latihan *Plyometric* yang mana dapat meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai dalam melakukan suatu gerakan.



Gambar 3. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan pada bab I diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

“Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Split Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan Samping (*Cechuitui*) Atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok. Dapat dilihat dari peningkatan dari kecepatan rata-rata tendangan tersebut adalah 1,11 dimulai dari rata-rata *Pre-Test* 6.08 setelah dilakukan perlakuan maka menjadi lebih cepat yaitu pada rata-rata *Pos-Test* yaitu 4,97. Dari uji hipotesis juga diperoleh hasil $t_{hitung} (277,5) > t_{tabel} (1,706)$, maka H_a diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di kemukakan bahwa latihan *Split Squat Jump* dapat meningkatkan keterampilan tendangan samping (*Cechuitui*) atlet *Wushu* Kodim 0309 Solok. Artinya latihan tersebut dapat digunakan terutama untuk meningkat kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*) pada cabang olahraga *Wushu*.

Implikasi pertama dalam temuan penelitian ini adalah diharapkan kepada pelatih Wushu Kodim 0309 Solok dalam meningkatkan kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*) dapat menggunakan metoda tersebut dalam program latihan. Dalam memberikan metoda latihan *Plyometric* terhadap atlet, pelatih harus menguasai konsep yang jelas bagaimana cara melatih kecepatan samping (*Cechuitui*) atlet Wushu dengan menggunakan latihan *Split Squat Jump*.

Implikasi kedua penelitian ini adalah berdampak pada atlet Wushu Kodim 0309 Solok. Dalam pelaksanaan latihan *Split Squat Jump* atlet hendaknya jangan cepat jenuh. Motivasi atlet dalam mengikuti kegiatan ini harus tinggi, sehingga hasil latihan yang diperoleh menjadi baik. Atlet yang melaksanakan Latihan *Plyometric (split squat jump)* tersebut akan mengalami kontraksi pada otot-otot terutama otot pada bahagian bawah, sehingga menimbulkan daya ledak yang kuat yang akan mempengaruhi terhadap kecepatan tendangan pada atlet.

Dari sisi lain Latihan *Plyometric* yaitu latihan *Split Squat Jump* juga memiliki kelemahan pada pelaksanaan dilapangan. Pelaksanaan metoda Latihan *Plyometric* yaitu latihan *Split Squat Jump* tersebut dapat mengakibatkan kejenuhan pada atlet disaat latihan. Pengulangan pada model Latihan *Plyometric* tersebut dapat menimbulkan rasa bosan pada atlet. Dalam psikologis atlet tampak oleh peneliti pada saat perlakuan, atlet sering menggeleng atau mengeluh pada saat pelaksanaan Latihan *Plyometric* itu dilakukan dalam pelatihan. Dengan demikian sangat perlu adanya permainan yang dapat menghibur atlet dari kejenuhan.

Implikasi terakhir dalam penelitian ini adalah Latihan *Plyometric* yaitu latihan *Split Squat Jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*) atlet Wushu Kodim 0309 Solok. Hasil penelitian ini nantinya mungkin memiliki hasil yang berbeda apabila dilakukan pada jenis kecepatan tendangan lainnya pada cabang olahraga yang berbeda dan pada sampel yang berbeda.

C. Saran

Sesuai dengan kesimpulan pada penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih Wushu khususnya pelatih Wushu Kodim 0309 Solok, agar dapat menggunakan metoda Latihan *Plyometric* yaitu latihan *Split Squat Jump* untuk meningkatkan kecepatan tendangan samping (*Cechuitui*) atlet Wushu Kodim 0309 Solok.
2. Diharapkan kepada atlet yang mendapatkan perlakuan dari metoda Latihan *Plyometric* yaitu latihan *Split Squat Jump* agar tidak cepat jenuh dan selalu disiplin dalam latihan.
3. Diharapkan kepada peneliti berikutnya agar bisa mengembangkan penelitian ini kecabang olahraga lainnya, agar dapat dipergunakan bagi semua khalayak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrikunto, Suharsimi .(1989). ***Metodologi Penelitian***. Jakarta : Rineka Cipta
- Buku Perwasitan. 2009). ***Perwasitan Shansou***. YKWI : Medan
- Buku Panduan. (2005). ***Kejuaraan Nasional Wushu Indonesia Pengprov Sumbar***.
- Dick. H. (1989). ***Kecepatan Tendangan Samping***. Jakarta.
- Godfrey. (2006). ***Jumping into Plyometric***. Champaign, Illinois : Human Kinetics PUB
- Ghozali, Imam. (2007). ***Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS***. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (1988). ***Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching***. Jakarta : CV. Tambal Kurnia.
- Husaini Usman. (1983). ***Pengantar Statistika***. Yogyakarta.
- Jackson. S. Andrew and Baumgrather. TA. (1982). ***Measurement for Evaluation***. Bandung
- Jonath. U/ Haag. E/ Krempel. E., (1990). ***Atletik 2, Lempar dan Lomba Ganda***. Jakarta : PT Rosda (RJ) Jaya Putra
- Kiram. (1992). ***Belajar Motorik***. Jakarta : Depdikbut-Dikti-P2TP.
- Louw Tjhing Houw (2000). ***Wushu Sport***. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Radcliffe, Forentinus. (1985). ***Polymetrics Human Kinetics Publisher***. Jakarta : Kantor Menpora.
- Rode, James cs. (1985). ***Latihan Pylometric***. Jakarta : Badan Penerbit Universitas Indonesia
- Nurhasan (2001). ***Latihan Polymetrics***. Semarang : IKIP24
- Nossek, (1981). ***Teori Umum Latihan***, Institut Nasional Olahraga, Logos. Jakarta : Pab Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Pate, RR, Mc Clenaghan and Rotella. (1984). ***Scientific Foundation of Coaching. Philadelphia***.Sauders College Publishing