

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN MENGGUNAKAN
METODE SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN *MAE GERI***

(Studi Eksperimen Pada Atlet Karate Kota Pariaman)

SKRIPSI



Oleh :

BRIAN MANDELA

1303243/2013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

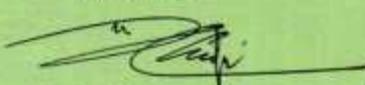
SKRIPSI

Judul	: Pengaruh Latihan <i>Phometrik</i> Dengan Metode Sirkuit Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i> Aflet Karate Kota Pariaman
Nama	: Brian Mandela
NIM	: 1303243
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2017

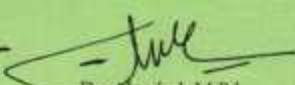
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Dr. Hendri Irwadi, M.Pd
NIP.19600514 198503 1 002

Pembimbing II,



Dr. Ainedral, M.Pd
NIP.19600430 198602 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 196106151987031003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Brian Mandela
BP.NIM 20131303243

Dinyatakan lulus setelah memperbaikkan skripsi di depan Tim Pengaji
Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga
Jurusan Kependidikan
Fakultas Ilmu Kependidikan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

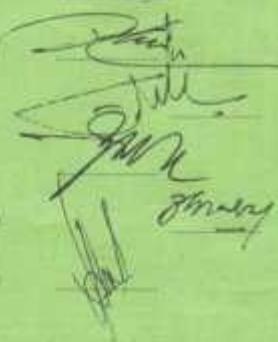
**PENGARUH LATIHAN PILOMETRIK DENGAN METODE SIRKUIT
TERHADAP TENDANGAN MAE GERI ATLET
KARATE KOTA PARIAMAN**

Padang, Juli 2017

Tim Pengaji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
Sekretaris : Dr. Ahmedal, M.Pd
Anggota : Dr. Umar, MS; AIFO
Dr. Masmin, M. Kes AIFO
Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Metode Sirkuit Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Atlet Karate Kota Pariaman", adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rancangan, 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Brian Mandela
2013/1303243

ABSTRAK

Brian Mandela. 2017. "Pengaruh Latihan *Pliometrik* Dengan Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Tendangan *Mae Geri* Atlet Karate Kota Pariaman" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kualitas Kemampuan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit terhadap peningkatan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet Karate Kota Pariaman. Tempat penelitian dilaksanakan di Dojo Karate Kota Pariaman dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017. Populasi dalam penelitian ini atlet karate Kota Pariaman yang berjumlah 22 orang, dengan rincian atlet putra 12 orang dan atlet putri 10 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 12 berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan *mae geri*.

Hasil penelitian adalah : latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman dimana diperoleh $t_h = 2,35 > 1,78$ $t_{tabel} =$ pada taraf signifikansi $= 0,05$

KATAPENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmad dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabanya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Judul yang penulis ajukan adalah “Pengaruh Latihan *Pliometrik* Dengan Menggunakan Metoda Sirkuit Terhadap Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Atlet Karate Kota Pariaman”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Orang tua atas jasa-jasanya, kesabaran, do'a, dan tidak pernah lelah dan mendidik dan memberi cinta yang tulus dan ikhlak kepada penulis semenjak kecil.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.pd, pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang bijaksana memberi bimbingan, nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Alnedral, M.pd, Pembimbing II yang telah mencerahkan perhatian, bimbingan, do'a dan kepercayaan yang sangat berarti bagi penulis.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan lancar.
5. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi penulisan berjalan lancar.
6. Staf Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
7. Staf Tata Usaha di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu penulis selama mengikuti perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
8. Saudara-saudara tercinta yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, kasih sayang dan bantuan baik secara moril maupun materil demi lancarnya penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman semua atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menelesaikan proposal skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlimpah ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan

penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.

Padang, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	.i
KATA PENGANTAR.....	.ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Hakekat Olahraga Karate	11
a. Sejarah.....	11
b. Pengertian Karate	12
2. Tendangan <i>Mae Geri</i>	13
a. Hakekat tendangan <i>Mae Geri</i>	13
b. Otot otot penunjang kemampuan tendangan <i>mae geri</i>	15

c. Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Ekplosive Power</i>).....	18
3. LatihanPliometrik.....	21
a. PengertianLatihan	21
b. PengertianLatihanPliometrik.....	22
c. Tujuan dari latihan pliométrik.....	24
d. Pedoman pelaksanaan latihan pliométrik.....	24
e. Bentuk-bentuk latihan Pliometrik.....	26
4. MetodaLatihanFisik	32
5. Metoda latihan sirkuit (<i>circuit training methode</i>).....	33
B. PenelitianRelevan.....	35
C. KerangkaKonseptual	36
D. HipotesisTindakan.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. JenisPenelitian.....	39
B. DefinisiOperasional.....	39
C. SubjekPenelitian.....	41
D. LatarPenelitian.....	42
E. ProsedurPenelitian.....	42
F. Instrumentasi.....	44
G. TeknikPengumpulan Data.....	45
H. TeknikAnalisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	48
------------------------	----

B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan.....	51
E. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Atlet Yang Terdaftar Pada Tim Poprov Kota Pariaman 2016.....	39
Tabel 2. Pengawas dan Tenaga Pembantu.....	41
Tabel 3. Penilaian Kecepatan Tendangan Mae Geri.....	43
Tabel 4. Deskripsi Data.....	46
Tabel 5. Frekuensi Hasil Pre Test.....	47
Tabel 6. Frekuensi Hasil Post Test.....	48
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas.....	50
Tabel 8. Rangkuman Hasil(Uji T) Latihan Pliometrik Dengan Metode Sirkuit.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.Tendangan <i>Mae Geri</i>	12
Gambar 2. <i>Bicep Femoris</i>	15
Gambar 3. <i>Triceps Femoris</i>	16
Gambar 4. <i>Abductor Magnus, Abductor Longus, Abductor Brevis</i>	16
Gambar 5. <i>Musculus Quadricep's</i>	16
Gambar 6.Latihan <i>Hurdle Hops</i>	26
Gambar 7.Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	27
Gambar 8.Latihan <i>Side Hops</i>	28
Gambar 9.Latihan <i>Squat Jump</i>	29
Gambar 10.Latihan <i>Double Leg Hops</i>	30
Gambar 11.Latihan <i>Hexagron Drill</i>	31
Gambar 12.Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 13. Histogram Hasil <i>Pre Test</i> KecepatanTendangan <i>Mae Geri</i>	48
Gambar 14. Histogram Hasil <i>Post Test</i> KecepatanTendangan <i>Mae Geri</i>	49
Gambar 15.Melakukan Pemanasan.....	87
Gambar 16.Memberikan Arahan Kepada Atlet.....	87
Gambar 17.Atlet (Anasdi) Sedang Melakukan <i>Pre Test</i>	87
Gambar 18.Pelaksanaan Latihan Pliometrik (<i>Side Hops, Squat Jump, Double Leg Hops, Hurdle Hops</i>).....	88

Gambar 19.Pelaksanaan Latihan Pliometrik (<i>Side Hops, Squat Jump, Double Leg Hops</i>).....	88
Gambar 20.Pelaksanaan Latihan Pliometrik (<i>Hurdle Hops, Double Leg Hops, SquatJump</i>).....	88
Gambar 21. Pelaksanaan Latihan Pliometrik (<i>Hexagon Drill</i>).....	89
Gambar 22.Pelaksanaan Latihan Pliometrik (<i>Hurdle Hops</i>).....	89
Gambar 23.Pelaksanaan Latihan Pliometrik (<i>Knee Tuck Jump, Side Hops</i>).....	89
Gambar 24. Alat Yang Digunakan Dalam Penelitian.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	58
Lampiran2. Data Mentah Penelitian.....	77
Lampiran3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Pre Test Tendangan Mae Geri Melalui Uji Liliefors.....	78
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Post Test Tendangan Mae Geri Melalui Uji Liliefors.....	79
Lampiran 5. Data Tes Awal Distribusi Frekuensi.....	80
Lampiran 6. Data Tes Akhir Distribusi Frekuensi.....	81
Lampiran 7. Pengujian Hipotesis.....	82
Lampiran8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	84
Lampiran9. Daftar Luas Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	85
Lampiran10. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	86
Lampiran 11. Foto Penelitian.....	87
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang olahraga telah menjadi kebutuhan bagi manusia di Indonesia maupun dunia.Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik.Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya.Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk beprestasi begitu juga sebaliknya (Hendri Irawadi, 2014:7).Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu di tumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga itu dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan“.

Berdasarkan kutipan di atas untuk pembinaan olahraga prestasi harus mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknik keolahragaan.Seperti yang dijelaskan dalam UU. RI NO.3 Tahun 2005 Tentang

Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 4 dijelaskan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga beladiri Karate. Perkembangan olahraga beladiri Karate di Sumatera Barat sudah memasyarakat. Hal ini dibuktikan dengan sudah banyaknya berdiri perguruan (dojo) yang penyebarannya telah meliputi seluruh Kabupaten/Kota dan daerah-daerah di Sumatera Barat.

Menurut T. Chandra dalam kamus Bahasa Jepang-Indonesia (Evergreen Japanes Course, Jakarta- 2002) arti kata Karate-do adalah, “kara” mempunyai arti kosong/ hampa/ tidak berisi, “te” berarti tangan (secara utuh/ keseluruhan) dan “do” berarti jalan/ jalur menuju suatu tujuan/pedoman. Karate merupakan sistem latihan dimana karateka dilatih dan dididik untuk menguasai semua gerakan tubuh seperti menangkis, menghindar, memukul, menendang, dan keseimbangan dalam melakukan gerakan.

Hamid (2007: 3) menyatakan bahwa,

Karate adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila digunakan sembarangan tanpa ada rambu-rambu pembatas. Karena itu olahraga karate selain dilatih fisik berupa teknik-teknik

serangan atau tangkisan, seorang karateka dituntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada dunia karate.

Berdasarkan pernyataan yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat dipahami bahwa olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri menggunakan anggota tubuh tanpa senjata, yang terlatih baik dan alami dengan adanya potensi diri yang bisa menjadi senjata mematikan. Karate merupakan cabang olahraga yang keras, maka dalam belajar beladiri karate bukan hanya dititik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata, tetapi juga memperhatikan etika dalam membentuk watak dan kepribadian seseorang. Dalam beladiri karate terdapat tradisi karate yaitu mebacakan lima sumpah 1). Sanggup memelihara kepribadian, 2). Sanggup patuh pada kejujuran, 3). Sanggup mempertinggi prestasi, 4). Sanggup menjaga sopan santun, 5). Sanggup menguasai diri (Simbolon, 2014: 33).

Dengan adanya sumpah karate akan menjadikan seseorang karateka yang memiliki karakter yang baik, taat beribadah kepada Allah S.W.T, patuh kepada kedua orang tua, menghargai orang yang lebih besar, menyayangi orang yang lebih kecil daripada kita, memiliki mental yang bagus, cerdas, sportif, berguna bagi Bangsa dan Negara, serta selalu bersikap rendah hati terhadap sesama. Dari uraian tersebut terlihat banyak faktor yang harus dikuasai oleh seorang karateka untuk beprestasi, tentunya saja tidak bisa dilepaskan dari teknik dasar karate.

Teknik dasar karate (*kihon*) merupakan latihan dasar karate yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan. Semua teknik ini adalah awal dan

akhir dari karate (Hamid, 2007: 3). Karena itulah dasar teknik-teknik karate memerlukan latihan secara teratur yang dilakukan dengan penuh konsentrasi dan usaha. Ketiga aspek pokok tersebut adalah rohnya karate, sehingga seseorang akan menjadi karateka sejati jika mampu menguasainya dengan baik dan benar serta didukung juga dengan fisik yang prima. Dengan adanya kombinasi antara fisik, teknik, taktik/strategi barulah seorang karateka akan memiliki mental yang baik untuk berprestasi.

Salah satu wadah pembinaan prestasi karate khususnya di Sumatera Barat adalah Dojo karate Kota Pariaman yang sudah lama melakukan pembinaan terhadap atlet karate dan juga telah menciptakan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat Nasional dan Sumatera Barat seperti Arif Syaputra pemain kumite perorangan kelas +84 kg putra senior yang telah berprestasi pada Pra PON 2010 yang memperoleh medali perunggu, Tiara Puja Kusuma pemain kumite perorangan kelas -55 kg putri senior yang telah berprestasi pada Pra PON 2014 yang memperoleh medali perak, Brian Mandela pemain kumite perorangan-67 kg putra senior yang telah berprestasi pada PORPROV XII Sumatera Barat yang memperoleh medali emas dan perak di kelas kumite beregu putra senior. Idealnya Kota Pariaman sudah dapat menciptakan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat Nasional dan Daerah karena sudah lama membina altet karate. Namun prestasi atlet karate Kota Pariaman ditingkat Sumatera Barat mengalami penurunan prestasi.

Bersadarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih karate Kota Pariaman Prestasi yang diraih oleh atlet karate Kota Pariaman tidak dapat bertahan lama, terdapat atlet yang belum mencapai prestasi yang diharapkan setelah latihan secara kontinu dalam jangka waktu yang lama dan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Hal ini dapat dilihat dari berbagai perlombaan yang di ikuti oleh atlet Kota Pariaman, Pada Porprov XIII Sumatera Barat yang di adakan di Kabupaten Dhamasraya, Kota Pariaman mampu memperoleh 2 emas 2 perak 3 perunggu. Pada Porprov XIIIV Sumatera Barat yang dilakukan di Kota Padang, atlet karate Kota Pariaman hanya mampu menyumbangkan 1 medali emas dinomor kumite perorangan putra kelas +84 kg oleh Arif Syaputra. Hal ini terbukti banyak karateka yang gagal untuk mendapatkan poin, baik itu menggunakan *tsuki* (pukulan), maupun *geri* (tendangan). Dari pengamatan yang dilakukan saat pertandingan pada PORPROV 2016 dan pada saat latihan di Dojo Karate Kota Pariaman karateka melakukan tendangan *mae geri* masih lemah dan kurang cepat mengarah ke sasaran, sehingga gerakan tendangan *mae geri* yang diluncurkan mudah terbaca dan akan sangat mudah di tepis oleh lawan, sehingga tidak memperoleh nilai dan terjadi penurunan prestasi terhadap atlet. Tendangan *Mae Geri* dorongannya dimulai dari mengangkat paha dan dorongan dengan menggunakan lutut, kemudian kaki diluruskan dengan cepat dank eras, dan posisi telapak kaki agak keatas (Simbolon, 2014: 76).

Dari kenyataan tersebut peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi tendangan *mae geri*. Dilihat dari faktor internal diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan, koordinasi gerak, teknik, taktik, keseimbangan, panjang otot tungkai, kelelahan otot, gizi, stamina, konsentrasi, bakat, trauma, motivasi dari diri sendiri juga mempengaruhi kemampuan tendangan *mae geri* dengan baik, serta belum terbentuknya mental bertanding yang bagus. Jika mencermati dalam sebuah kompetisi atau pertandingan, kegagalan atlet ternyata banyak ditentukan oleh faktor internal, karena faktor internal berhubungan langsung dengan kemampuan atlet untuk menampilkan prestasi yang dimilikinya. Dilihat dari faktor eksternal diantaranya adalah sarana dan prasarana, pelatih, program latihan startegi dan dukungan dari keluarga, situasi lingkungan dan kebiasaan.

Selain kondisi fisik yang baik secara umum metode latihan berperan dalam meningkatkan kemampuan tendangan *mae geri* khususnya untuk daya ledak otot tungkai. Daya Ledak adalah merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan (Syafuddin, 20012: 73). Dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang juga memberikan peningkatan terhadap Kemampuan tendangan *mae geri*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan tendangan *mae geri* pada cabang olahraga beladiri karate adalah metode latihan pendekatan pliometrik dengan metoda sirkuit. Pliometrik merupakan bentuk latihan yang masih relatif

baru dikalangan olahragawan karate Kota Pariaman sehingga masih jarang digunakan para pelatih atau pembina olahraga.

Fungsi dari latihan pliométrik diantaranya dapat meningkatkan kemampuan tenaga yang diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliométrik. Latihan pliométrik sangat tergantung terhadap kekuatan dan kecepatan eksplosif dengan beban lebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan pliométrik umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban anggota badan secara cepat, seperti mengatasi gravitasi sebagai akibat jatuh, loncatan, lompatan, dan sebagainya (Chu, 1992: 3).

Sedangkan metoda sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda beda (Hendri Irawadi, 2014: 26). Fungsi dari metoda sirkuit adalah untuk mengatasi kejemuhan atlet pada saat latihan, karna tiap-tiap pos memiliki bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang berbeda.

Berdasarkan hasil pengamatan dan tinjauan selama latihan maupun pada saat pertandingan karate di berbagai event, peneliti melihat masih banyak kesalahan dan kurangnya daya ledak serta ketepatan saat melakukan gerakan tendangan *mae geri* tersebut. Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Dengan adanya

solusi tersebut maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi baik itu prestasi atlet maupun prestasi atlet karate Forki Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut ini.

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi Kemampuan tendangan *mae geri*.
2. Metode latihan yang digunakan dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet.
3. Program latihan yang digunakan dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet.
4. Latihan pliometrik dengan metode sirkuit dapat mempengaruhi Kemampuan tendangan *mae geri* atlet.
5. Sarana dan prasarana yang digunakan dapat mempengaruhi Kemampuan tendangan *mae geri* atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi Kemampuan tendangan *mae geri* pada atlet karate Forki Kota Pariaman dan juga dengan keterbatasan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan membahas :

1. Latihan pliometrik dengan metode sirkuit.
2. Tendangan *mae geri* pada atlet karate Forki Kota Pariaman.
- 3.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut : Apakah Latihan Pliometrik dengan Metode Sirkuit Berpengaruh Terhadap Kemampuan Tendangan *Mae Geri* atlet karate Forki Kota Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan Tendangan *Mae Geri* Atlet Karate Forki kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan Pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga karate.
3. Kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Sebagai referensi bagi setiap pelatih karate dalam memilih metode dan bentuk latihan yang akan diberikan pada atlet untuk membentuk gerakan dasar olahraga karate.

5. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas dan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri* dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,35 > 1,78$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *plimoetrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk dapat melatih atlet dengan latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman.
2. Disarankan bagi atlet dan pelatih melakukan latihan secara teratur dan kontinu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kecepatan tendangan *mae geri*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan *mae geri* seperti, kekuatan, koordinasi, skill dan memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR RUJUKAN

- Alnedral. 2008. *Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Padang : UNP Press.
- Arikunto, Suharsimi . 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman . 2008 . *Pembentukan Kondisi Fisik* . Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Chu. D. A, dkk. 1997. *Leg Plyometric Exercise New York*.<http://www.exrx.net/plyo>. (update: 22/2/2017)
- Ed McNeely, David Sandler. 2009. *Power Plyometrics The Complete Program* :Meyer& meyer Sport.
- Fitri, Sari. 2012. Kontribusi Kelentukan dan Keseimbangan serta Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kota Padang. *Tesis*. Program Pascasarjana UNP.
- Hamid, Apris. (2007). *Teknik Dasar Karate (kihon)*. Padang
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Nawawi, Umar. 2013. *Anatomii Tubuh Manusia*. Padang. FIK UNP
- Radcliffe, James C, & Farentinos Robert C. 1999. *High- Powered Pliometrik United States Of Amerika* : United Graphics.
- Simbolon, Bermanto. 2014. *Latihan dan melatih karateka*. Yogyakarta : Griya Pustaka
- Sujoto. (2010). *Teknik Oyama Karate*. Jakarta : Gramedia
- Syafruddin . 2011 . *Ilmu Kepelatihan Olahraga* (Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga) . Padang : UNP Press.