

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN METODE
SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAE GERI***

(Studi Eksperimen pada Atlet Karate Inkanas Solok)

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**ARIEF FADHILA
NIM 1306885/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

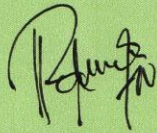
Judul : PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN
METODE SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN MAE GERI (Studi Eksperimen pada Atlet
Karate Inkanas Solok)

Nama : Arief Fadhila
NIM/BP : 1306885/2013
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

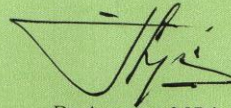
Disetujui Oleh

Pembimbing I



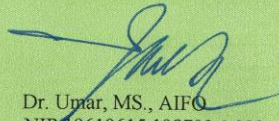
Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Pembimbing II



Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arief Fadhila

NIM/TM : 1306885/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC*
MENGUNAKAN METODE SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
MAE GERI (Studi Eksperimen pada Atlet Karate Inkanas Solok)**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Ketua : Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd

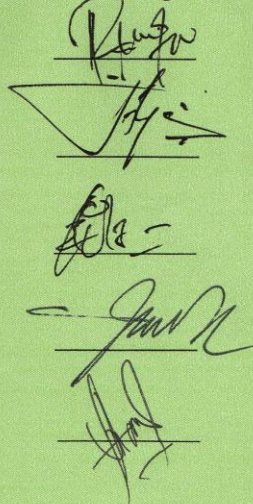
Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd

Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS

Anggota : Dr. Umar, MS., AIFO

Anggota : Heru Syarli L, S.Pd., M. Kes

Tanda Tangan



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kecepatan Tendangan *Mae Geri* (Studi Eksperimen Pada Atlet Karate Inkanas Solok)”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 nama 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, Januari 2018
Yang Membuat Pernyataan



Arief Fadhila
NIM/BP. 1306885/2013

ABSTRAK

Arief Fadhila 2018. “Pengaruh Latihan *Plyometric* Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri (Studi Eksperimen pada Atlet Karate Inkanas Solok)”*Skripsi* Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu kecepatan tendangan *mae geri* yang dimiliki atlet masih terbilang rendah. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometric* dengan menggunakan sistim sirkuit terhadap kecepatan tendangan *mae geri*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari latihan *plyometric* dengan menggunakan sistim sirkuit terhadap kecepatan tendangan *mae geri* atlet karate Inkanas Solok

Jenis penelitian ini adalah eksperimen (*eksperimen semu*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *plyometric* dengan menggunakan sistim sirkuit. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 49 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 6 orang atlet karate Inkanas Solok. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t (uji beda mean) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata *pre test* diperoleh 12 dan skor rata-rata setelah *post test* 15, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,97 > t_{tabel} = 2,45$, dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat pengaruh latihan *Plyometric* dengan menggunakan sistem sirkuit terhadap kecepatan tendangan *Mae Geri* atlet karate Inkanas Solok.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Pengaruh Latihan *Plyometric* Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kecepatan Tendangan *Mae Geri* (Studi Eksperimen pada Atlet Karate Inkanas Solok)”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis, Ayahandaku Sonedi dan Ibundaku Desmiriza yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku Pembimbing II yang

telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.S, Bapak Dr. Umar, M.S AIFO, Bapak Irfan Oktavianus, M.Pd tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Januari 2018

Arief Fadhila
NIM. 1306885

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Olahraga Karate	9
2. Pengertian Tendangan <i>Mae Geri</i>	10
3. Pengertian Latihan <i>Plyometric</i>	19
4. Metode Sirkuit.....	32
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38

B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Defenisi Operasional	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Instrumen Penelitian.....	43
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
1. Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kecepatan Tendangan Tendangan <i>Mae Geri</i>	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	48
1. Uji Normalitas	48
2. Uji Homogenitas Varians	50
3. Pengujian Hipotesis	51
C. Pembahasan.....	52
D. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR RUJUKAN.....	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian <i>One Grop</i>	38
2. Populasi Penelitian	41
3. Penilaian Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i>	43
4. Nama-nama Tim Penilai Tendangan <i>Mae Geri</i>	44
5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i> Atlet Karate Inkanas Solok	47
6. Rangkuman Uji Normalitas Data <i>Pre Tes</i> dan <i>Post Tes</i> Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i>	49
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok <i>Pre Tes</i> dan <i>Post Tes</i> Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i> Atlet Karate Inkanas Solok	51
8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji t	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Mae geri</i>	10
2. <i>Bicep Femoris</i>	13
3. <i>Musculus Quadriceps's Femoris</i>	14
4. Latihan <i>Hurdle Hops</i>	26
5. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	28
6. Latihan <i>Squat Jump</i>	29
7. Latihan <i>Frog Jump</i>	30
8. Latihan <i>Double Leg Hops</i>	31
9. Latihan <i>Single Tuck Jump With Soft Landing</i>	32
10. Grafik Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i> Atlet Karate Inkanas Solok	48
11. Hari pertama latihan <i>plyometric</i> menggunakan sistem sirkuit	87
12. Hari kedua latihan <i>plyometric</i> menggunakan sistem sirkuit	87
13. Hari ketiga latihan <i>plyometric</i> menggunakan sistem sirkuit	88
14. Hari ketiga latihan <i>plyometric</i> menggunakan sistem sirkuit	88
15. Hari kelima latihan <i>plyometric</i> menggunakan sistem sirkuit	89
16. Hari keenam latihan <i>plyometric</i> menggunakan sistem sirkuit	89
17. <i>Pos Test</i> Tendanga <i>Mae Geri</i>	90
18. Foto bersama peneliti dengan atlet karate Inkanas Solok	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rogram Latihan <i>Plyometric</i>	61
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i>	77
3. Uji Persyaratan Analisis Uji Beda Mean (Uji t).....	79
4. Daftar Tabel	83
5. Dokumentasi Penelitian	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate di Indonesia mempunyai banyak penggemar, dapat dibuktikan dengan munculnya berbagai macam organisasi karate dari berbagai aliran yang diikuti oleh pendirinya masing-masing. Perkembangan karate saat ini dapat dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan, mulai darisekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi. 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.

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 Tuhan Yang Maha Esa, 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 berprestasi, 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. 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 Inkanas Solok yang sudah lama melakukan pembinaan terhadap atlet karate dan juga telah menciptakan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat Nasional dan Sumatera Barat seperti Fahan pemain kumite perorangan kelas -55 kg putra kadet yang telah berprestasi pada beberapa *ivent* seperti open turnamen Makasar 2016 memperoleh medali emas, PORPROV 2016 Kota Padang Sumatera Barat yang memperoleh medali emas, kejuaraan Inkanas di UBH 2016, dan Rainer Cup 2015. Dari beberapa *ivent* yang diikuti oleh Inkanas Solok belum menunjukkan hasil yang diharapkan.

Dimana dalam hal ini dari 22 orang atlet karate Inkanas Solok yang diturunkan sekitar 1 Orang yang mendapatkan medali emas di tingkat PORPROV dan open turnamen Makasar 2016 atau sekitar 5%, 3 orang mendapatkan perak di tingkat PORPROV dan open turnamen Makasar 2016 atau sekitar 14%, dan 3 mendapatkan perunggu di tingkat PORPROV dan open turnamen Makasar 2016 atau sekitar 14%. Serta 2 orang yang mendapatkan medali emas di kejuaraan Inkanas di UBH 2016 atau sekitar 9%. Artinya dari 22 orang atlet karate Inkanas Solok umur 14 – 15 Tahun (kadet) sekitar 59% atlet karate yang belum memiliki prestasi maksimal, dengan demikian tujuan yang diharapkan belum tercapai sepenuhnya.

Berdasarkan data di atas rendahnya prestasi dari 22 atlet karate Inkanas atau sekitar 59% dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet, secara proses gerakan tendangan *mae geri* melibatkan salah satu komponen kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai. Dimana, semakin baik daya ledak otot tungkai seorang atlet maka akan memberikan hasil yang efektif pada saat melakukan tendangan *mae geri* yang dilakukan. Selain itu dikarenakan juga oleh rendahnya teknik dari gerakan tendangan *mae geri* yang dilakukan oleh atlet tersebut. Tendangan yang dilakukan terlihat masih lemah dan kurang cepat mengarah ke sasaran, sehingga gerakan tendangan *mae geri* yang diluncurkan mudah terbaca dan juga mudah di tepis oleh lawan, sehingga tidak memperoleh nilai dan terjadi penurunan prestasi terhadap atlet, serta medal yang dimiliki atlet juga terbilang rendah pada saat menghadapi lawan tandingnya, dimana dalam

hal ini mental salah satu faktor yang utama dalam meningkatkan performa seorang atlet dalam mencapai sebuah kemenangan pada saat bertanding.

Dari kenyataan tersebut penulis menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi tendangan *mae geri* yaitu; Kondisi fisik dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mae geri* yang dilakukan atlet pada saat bertanding, kondisi fisik sangat memberikan keuntungan bagi atlet untuk mempertahankan kekokohan tubuh pada saat bertanding, Metode latihan yang digunakan dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri* atlet, metode latihan yang dibuat sesuai dengan program latihan yang disusun khusus dalam tendangan *mae geri* atlet.

Seperti latihan *plyometric* dengan menggunakan metode sirkuit diduga dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mae geri* atlet. Oleh karena itu metode yang diberikan dapat berpengaruh kepada tendangan *mae geri* atlet secara maksimal. Dalam menentukan metode latihan yang diberikan kelengkapan sarana dan prasarana yang digunakan dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mae geri* atlet. Saran- prasarana yang kurang lengkap dapat menurunkan hasil latihan yang diberikan, oleh sebab itu setiap latihan yang diberikan diharapkan memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sesuai dengan kebutuhan metode latihan yang diberikan, dengan demikian latihan menggunakan metode yang sudah diberikan untuk melatih kecepatan tendangan *mae geri* atlet dapat terlaksana dengan baik.

Jadi 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, penulis melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi untuk mengetahui beberapa faktor yang paling menentukan dalam memberikan hasil yang baik pada tendangan *mae geri* yang dilakukan oleh atlet Inkanas Solok.

Hasil tendangan *mae geri* yang baik membutuhkan program latihan dan metode latihan yang baik, oleh karena itu latihan *plyometric* dengan menggunakan metode *Hurdle Hops*, *Knee Tuck Jump*, *Squat Jump*, *Frog Jump*, *Double Leg Hops*, dan *Single Tuck Jump With Soft* diharapkan dapat diberikan untuk memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *mae geri* yang ingin di capai. Kemampuan tersebut tidak hanya semata-mata tercipta kalau tidak diberikan berbagai macam metode latihan yang berkaitan dengan tendangan *mae geri*. Beberapa faktor ikut serta berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *mae geri* yaitu; kondisi fisik atlet, metode latihan, menyusun program latihan, dan sarana prasarana.

Kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mae geri* yang dilakukan atlet pada saat bertanding, kondisi fisik sangat memberikan keuntungan bagi atlet untuk mempertahankan kekokohan tubuh pada saat

bertanding, Metode latihan yang digunakan dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri* atlet, metode latihan yang dibuat sesuai dengan program latihan yang disusun khusus dalam tendangan *mae geri* atlet. Seperti latihan Plyometric dengan menggunakan metode *Hurdle Hops*, *Knee Tuck Jump*, *Squat Jump*, *Frog Jump*, *Double Leg Hops*, dan *Single Tuck Jump With Soft* diduga dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mae geri* atlet. Oleh karena itu metode yang diberikan dapat berpengaruh kepada kecepatan tendangan *mae geri* atlet secara maksimal. Dalam menentukan metode latihan yang diberikan kelengkapan sarana dan prasarana yang digunakan dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mae geri* atlet.

Sarana- prasarana yang kurang lengkap dapat menurunkan hasil latihan yang diberikan, oleh sebab itu setiap latihan yang diberikan diharapkan memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sesuai dengan kebutuhan metode latihan yang diberikan, dengan demikian latihan menggunakan metode yang sudah diberikan untuk melatih kecepatan tendangan *mae geri* atlet dapat terlaksana dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas ditemukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih memfokuskan penelitian maka penelitian ini dibatasi pada latihan *Plyometric* menggunakan metode sirkuit, terhadap kecepatan tendangan *mae geri* atlet.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* menggunakan metode sirkuit terhadap kecepatan tendangan *mae geri* atlet Karate Inkanas Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: pengaruh latihan *Plyometric* menggunakan metode sirkuit terhadap kecepatan tendangan *mae geri* atlet Karate Inkanas Solok ?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam membuat program latihan dan megunakan metode yang afektif terhadap hasil kecepatan tendangan *mae geri* atlet Inkanas Solok.
3. Atlet untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai kecepatan tendangan *mae geri* yang lebih baik.

4. Sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang bagi mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain yang berkeinginan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Plyometric* dengan menggunakan sistem sirkuit terhadap kecepatan tendangan *Mae Geri* atlet karate Inkanas Solok, dengan rata-rata 15 kali sehingga perolehan koefisien uji beda mean (Uji t) dimana $t_{hitung} = 5,971 > t_{tabel} = 2,45$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, metode latihan *Plyometric* lebih baik untuk memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *Mae Geri* atlet karate Inkanas Solok. Berdasarkan kesimpulan di atas, diharapkan kepada:

1. Pelatih karate Inkanas Solok agar dapat menggunakan latihan *Plyometric* dengan menggunakan sistem sirkuit dalam rangka memberikan kemampuan kecepatan tendangan *Mae Geri* atlet.
2. Pelatih, salah satu faktor internal yang berhubungan langsung dengan kecepatan tendangan *Mae Geri* atlet adalah harus memilih dan mengetahui karakteristik dari latihan beban yang diberikan kepada orngan tubuh yang akan dilatih. Seperti: menentukan, intensitas beban, volume beban, interval beban, durasi, serta frekuensi beban dalam latihan.

3. Peneliti berikutnya, yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *Mae Geri* disarankan untuk memilih bentuk latihan yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman & Apri Agus, (2008) .*Pembentukan Kondisi Fisik* .Padang: UNP Press.
- Bompa O Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chu Donal A, & Myer Gregory. D, (2013). *Plyometrics*. California:Leisure Press.
- Ed McNeely, David Sandler, (2009). *Power Plyometrics The Complete Program* :Meyer&meyer Sport.
- Faiz Omar & Moffat David, (2002). *Anatomy At a Glance* Copyringht: Blackwellm Science Ltd.
- Gugun A Gunawan, (2007) *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- H Subardjah, (2012). *Latihan Fisik*. Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irawadi, Hendri, (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Komarudin, (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- M. Sajoto. (2004). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Radcliffe, James C, &Farentionos Robert C, (1999). *High- Powered Pliometrik United States Of Amerika*: United Graphics.
- Sukadiyanto, (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Singgih D Gunarsa, (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulya.
- Soekarman. (2001). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*: Jakarta: Inti Idayu Press.