

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT LENGAN ATLET KARATE DOJO SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 1 BATANG ANAI.**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**RIKO GUNAWAN
NIM. 55914**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya
Ledak Otot Lengan Atlet Karate Dojo Sekolah
Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai.

Nama : Riko Gunawan

NIM : 55914/2010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

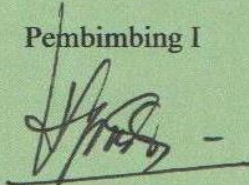
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

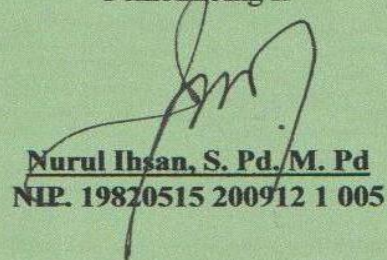
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd
NIP.19561102 198103 1 002

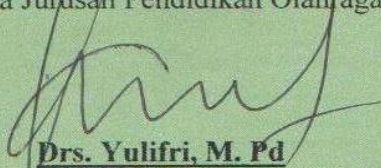
Pembimbing II



Nurul Ihsan, S. Pd./M. Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP : 1959 0705 1985 031002

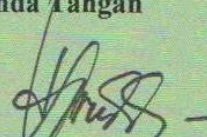
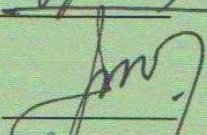
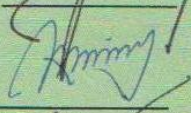
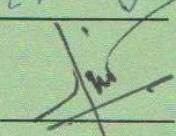
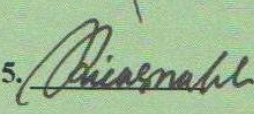
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap
Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate Sekolah
Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai.
Nama : Riko Gunawan
NIM : 55914
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	Nurul Ihsan, S. Pd. M. Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Khairuddin, M. Kes. AIFO	3. 
4. Anggota	Drs. Suwirman, M. Pd	4. 
5. Anggota	Arie Asnaldi, S. Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SEPENGAL KATA PERSEMBAHAN

Allah memberikan hikmah (ilmu yang bermanfaat)

Kepada siapa yang dikehendaki-Nya

Siapa yang memperoleh kebaikan yang banyak,

Sesungguhnya telah memperoleh kebaikan yang banyak,

Dari orang-orang yang mengindahkan peringatan

(Surat Al-Baqarah. Ayat 129)

Niscaya Allah akan memberikan orang-orang yang beriklan

Diantaranya orang-orang yang di beri ilmu pengetahuan beberapa derajat

(Surat Mujaddalah. Ayat 11)

Alhamdulillahirabbil alamin

Sececah harapan aku genggam, sepenggal asa telah koe raih

Dan sebagian jalan ku telah terang

Terima Kasih Ya Allah.....

Kau berikan aku kesempatan untuk membahgiakan

Orang-orang yang mencintai dan mengasihiku

Ku percaya.....

Ini bukanlah akhir dari suatu perjuangan

Melainkan awal dari perjalanan hidup ku



Untuk bisa bermimpi lebih tinggi lagi hingga pada suatu saat
Aku bisa melukiskan mimpi-mimpi ku itu di setiap bintang-bintang di angkasa
Dan pada akhirnya.....

Mimpi-mimpi ku itu menjadi sesuatu yang luar biasa indah
Yang mana ke indahan itu bisa di nikmati semua orang
Dan menjadi penerang bagi dia yang takut akan gelap
Menjadi inspirasi untuk menemukan semua keindahan
Dan jika seseorang ingin mengambil salah satu dari bintang itu untuk di simpan.....
Maka kan kuberikan cahaya yang terang, perlindungan
Dan jawaban untuk semua tantangan dalam hidup
Dan apa bila pada akhirnya bintang itu tidak bersinar lagi

Aku yakin.....
Mimpi-mimpi ku yang ku lukiskan pada setiap bintang itu akan bersinar kembali
Walau bukan bersinar di angkasa

Tetapi.....
Bintang itu akan bersinar selalu di hati mu
Hati yang luasnya bisa mengalahkan angkasa
Hati yang terangnya mengalahkan kilauan cahaya
Karna hati adalah kunci dari semua mimpi yang ingin kau raih

Ya Allah.....
Aku berharap pada-Mu
Untuk slalu mengiringi dan menuntun di setiap langkah ku
Ku persembahkan sebuah karya kecil ini sebagai ungkapan rasa hormat, simpati,
Sayang dan terima kasih ku atas bantuan dan do'a yang mengiringi

Langkah perjuangan ku.... Khusus untuk ke dua orang tua ku

Mama Andriati, S.Pd dan ayah A. Bangun Lubis tercinta

Kasih sayang dan do'amu kepada ku begitu tulus

Berkat do'a dan restu mu aku dapat membalas semua do'a dan pengorbanan

Dan kasih sayang yang telah mama dan ayah berikan untuk ku, semua do'a

Pengorbanan, dan kasih sayang yang masih ku rasakan sampai detik ini

Supaya menjadi amal dan ibadah disisi Allah SWT

Mama.....

Seiring waktu berjalan telah mengantarkan aku disini

Mencoba tuk berikan suatu kebanggaan pada mu mama

Begitu sering ku terpuruk dalam keputus asaan

Namun semua itu dapat di lalui karena mu.....

*Yang dapat membuat ku tegar dan tabah untuk melangkah demi masa depan yang telah di
gariskan*

ayah.....

Entah berapa banyak pengorbanan yang papa berikan untuk ku

Beribu perih yang engkau rasakan

Lelah mu pun takkan pernah terganti semua waktu engkau habiskan untuk kami

Kau ceritakan semangat yang pernah engkau punya.....

Agar kami bisa melanjutkan semangat itu

Kau didik aku, kau tuntun aku

Karna itulah aku berusaha,,,,,

Memberikan hal terbaik untuk mu pa.....

Ma...Yah.....



Trimalah persembahan ku ini...

Sebagai bukti pengabdian anak mu ini.....

Meski tak sebanding

Tapi ini lah buah perjalanan anak mu ini.....



Selanjutnya ku persembahkan karya kecil ini untuk adik ku satu-satunya Rika Oktayeni

Yang sangat kucintai semoga kita slalu dalam lindunganNya....

Agar bisa Memberikan kebahagiaan kepada orang tua kita

Dan jangan takut untuk bermimpi dan meraih mimpi-mimpi itu

Karna abang yakin....

Rika adalah sosok seorang adik yang bisa abang bangakan ...

Amien....

Dan kepada abang,kakak dan keponakan kutersayang

Yang tidak bisa di sebutkan smua

Semoga sehat selalu dan gapai lah cita-cita Kalian Setinggi mungkin

Dan seluruh keluarga besar ku yang tidak bisa di sebutkan satu persatu

Yang telah memberikandukungan,Dorongan dan semangat

Trima kasih atas do'a n bantuan yang telah di berikan....

Semoga koe bisa memberikan hal yang bermanfaat n lebih baek lagie....

Amiiiiinnnnnnnnnn.....



Special thank's for

"Teman-teman seperjuangan ku....

Yulia Nanda, S.Pd, Ci Dedet, Ante Velin

Smua hal yang telah kita lalui bersama

Baik itu yang membuat kita sedih, bahagia, tertawa, menangis...

Smoga itu takkan pernah berakhir n trima kasih atas bantuannya baik

Dalam memberi nasehat, saran dalam pembuatan skripsi ini.....

*Selanjutnya kepada pelatih karate ku (Shense Surya.O, Shempai Indra Prabudi, and
Shempai Nanda Casparof)*

Teman seperjuangan ku di karate yang cantik dan selalu ada untuk ku

Dalam perjalanan skripsi ini yaitu.... Yulisa (Ajeng)

Dan semua atlet karate SMA 1 Batang Anai, atlet karate SMA Kayu Tanam

Serta smua teman baik koe yang ngak bisa disebutkan nama2 na

Trima kasih atas bantuan baik yang berupa materi

Maupun fisik, smua itu takkan pernah terlupakan walau

Kelak nanti kita jarang ketemu lagi.....

"Khusus untuk anggota Neners.....

Nanda perdana putra (mungkin kata-kata terimakasih belum cukup untuk semua yang telah

Angkau lakukan untuk ku teman...semoga amal kebaikan mu di balas dengan sempurna

Oleh Allah .SWT) dan semua anggota Neners yang tidak bisa di sebutkan satu

Persatu...terimakasih banyak atas semua dukungan dan do'anya..

Terakhir

*Terima kasih banyak buat dosen ku yang telah banyak berperan dalam pembekalan
Diri ku secara intelektual dan emosional*

*Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku ketua jurusan PO, Penasehat Akademis dan
Pembimbing I, Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd yang telah membimbing saya dengan sepenuh
hati dan senyuman, sehingga bapak menjadi inspirasi saya untuk mencapai mimpi-mimpi
saya dan Pembimbing II. Nurul Ihsan, S.Pd. M. Pd Trima kasih atas bantuannya pak..*

*Selanjutnya kepada Bapak Dr. Khairuddin, M. Kes. AIFO Drs. Suwirman, M. Pd dan
Bapak Arie Asnaldi, S. Pd trima kasih atas bantuan dan saran-saran
yang Telah di berikan dalam penulisan skripsi ini.....*

Smua angkatan 2010 prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan n Rekreasi,

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Khususnya lokal B

(bapisaah bukannya bacarai kawan)

By

Riko Gunawan, S. Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RIKO GUNAWAN

Tahun Masuk/NIM : 2010 / 55914

Tempat, Tanggal Lahir : Padang, 29 Juli 1991

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate Dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai”** merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan maupun kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 17 September 2014

Yang Menyatakan,



Riko Gunawan

ABSTRAK

Riko Gunawan : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. (Studi Eksperiment Pada Atlet Karate Dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai)

Penelitian ini berlandaskan pada kenyataan di lapangan bahwa masih rendahnya kemampuan pukulan atlet karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya ledak otot lengan atlet karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2014 sampai Mei 2014 di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate yang berlatih di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai yang berjumlah 15 orang atlet putri yang berusia 17-19 tahun, sampel diambil berdasarkan teknik *Sensus Sampling*, sebanyak 15 orang atlet putri. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *Two Hand Medicine Ball Push*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t-test

Dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan sirkuit dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai secara signifikan, dibuktikan dengan $t_{hitung} (14.55) > t_{tabel} (2.14)$ pada $\alpha = 0.05$, diperkuat lagi dengan perbedaan rata-rata Tes awal (241.9333) dengan Tes akhir (273.8000).

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. (Studi Eksperiment Pada Atlet Karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai). Kemudian selawat dan salam kepada nabi Muhamad SAW.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang tua tercinta ayahanda A. Bangun Lubis dan ibunda Andriati, S.Pd dan adinda Rika Oktayeni, beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan..
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Katua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Nurul Ihsan, S.Pd.M.Pd selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr.Khairuddin, M.Kes, AIFO, Drs. Suwirman. M.Pd, Arie Asnaldi,S.Pd selaku dosen penguji.
6. Para atlet karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai yang telah bersedia sebagai sampel.
7. Rekan-rekan Pendidikan Olahraga B 2010 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Karate.....	10
2. Metode Latihan Sirkuit	22
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	30
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis.....	36

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Definisi Operasional Variabel	38
E. Rancangan Penelitian	39
F. Jenis dan Sumber Data	40
G. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	40
H. Pelaksanaan Perlakuan	42
I. Teknik Analisis Data	45

BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	46
B. Uji Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan	51
E. Keterbatasan Penelitian	54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	59
-----------------------	-----------

DOKUMENTASI	71
--------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Komite Pertandingan	16
2. Gambar 2 : Perguruan Karate	21
3. Gambar 3 : Kerangka Konseptual	35
4. Gambar 4 : Rancangan Penelitian	39
5. Gambar 5 : <i>Two Hand Medicine Ball PushTest</i>	41
6. Gambar 6 : Patok	42
7. Gambar 7 : Pluit	42
8. Gambar 8 : <i>Stopwatch</i>	43
9. Gambar 9 : Kerangka Pelaksanaan Metode Latihan Sirkuit	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Populasi Penelitian	37
2. Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal <i>Medicine Hand Ball</i>	46
3. Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir <i>Medicine Hand Ball</i>	48
4. Tabel 4 : Uji Normalitas Data.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Data Nama Testee	59
Lampiran 2 : Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan Test Awal	60
Lampiran 3 : Data Menah Daya Ledak Otot Lengan Test Akhir.....	61
Lampiran 4 : Uji Normalitas Data Test Awal	62
Lampiran 5 : Uji Normalitas Data Test Akhir	63
Lampiran 6 : Data Pembantu Hasil Daya Ledak Otot Lengan	64
Lampiran 7 : Perhitungan Rumus Uji-t.....	65
Lampiran 8 : Luas di Bawah Lingkaran Kurve Normal	66
Lampiran 9 : Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	67
Lampiran 10 : Bentuk-bentuk Latihan Inti Metode latihan sirkuit	68
Lampiran 11 : Bentuk-bentuk Selingan Dalam Metode Latihan Sirkuit	70
Lampiran 12 : Dokumentasi	71
Lampiran 13 : Program Latihan	80
Lampiran 14 : Program Latihan Mikro dan Makro Daya Ledak Otot Lengan .	114
Lampiran 15 : Program Latihan Mikro dan Makro Altet Karate Dojo SMA Negaeri 1 Batang Anai	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga pada saat sekarang ini merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga kita dapat mengangkat derajat dan kehormatan bangsa dengan meningkatkan prestasi, menjadikan manusia yang sehat jasmani dan rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia yang seutuhnya.

Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) yang menyatakan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa“ (2005 : 6)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas yang sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang

sehat serta kesegaran jasmani yang baik, juga untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang apapun terutama olahraga.

Olahraga kian berkembang pesat saat ini. Terbukti dengan banyaknya klub yang bergerak dibidang keolahragaan. salah satunya adalah cabang olahraga karate. Olahraga karate adalah cabang olahraga yang menggunakan kekuatan, kecepatan dan daya tahan kekuatan. Olahraga karate melibatkan hampir seluruh otot tubuh, mulai dari otot jari, otot tangan, otot lengan, sampai otot kaki, disamping factor lainnya ialah keberanian,mental ketenangan, pengaturan strategi, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar.

Olahraga karate sudah lama berkembang di Indonesia yaitu tahun 1972 yang dibawa oleh putra putri Indonesia yang belajar di Jepang. Sekarang olahraga karate sudah mulai memperlihatkan prestasi yang cemerlang pada ivent nasional maupun internasional. Olahraga dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Beladiri karate disini tidak hanya dilakukan pembinaan di klub-klub saja, akan tetapi juga dilakukan pembinaan melalui unit kegiatan ekstrakurikuler mulai dari jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Salah satun Sekolah Menengah Atas yang

melakukan pembinaan ekstrakurikuler yang telah ada di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai. Pembinaan prestasi terhadap beladiri karate diarahkan kepada tim dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai yang mana anggotanya adalah siswa-siswi yang ada di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai tersebut. Pembinaan ekstrakurikuler beladiri karate di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai juga sangat berperan penting dalam pengembangan olahraga dalam kurikulum penjasorkes baik secara intra dan ekstra, pengembangan secara intra yaitu dapat dilihat dari meningkatnya kesegaran jasmani Sekolah Menengah Atasni siswa, perkembangan emosi jiwa siswa ,penguasaan gerak yang baik,dan membantu anak untuk mendapatkan nilai tambah untuk bidang studi penjasorkes, sedangkan pengembangan secara ekstra siswa dapat berprestasi di luar sekolah degan memenangkan berbagai bentuk pertandingan karate untuk mengangkat nama baik sekolah dan membanggakan orang tua dengan berprestasinya siswa tersebut. Upaya untuk meningkatkan prestasi siswa dalam ekstrakurikuler beladiri karata, pihak sekolah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai mendukung ekstrakurikuler beladiri karate dengan menyediakan sarana dan prasara yang dapat mendukung perkembangan prestasi atlet dan selalu memberikan dukungan serta motivasi baik secara moral dan materi. Siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler karate di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai Rata-rata telah memiliki kemampuan standar sebagai dasar atlet beladiri karate karena sudah pernah meraih prestasi di kejuaraan-kejuaraan daerah bahkan provinsi. Walaupun

dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai sudah pernah mendapatkan medali tetap saja terlihat teknik pukulan atlet tidak maksimal dan tidak bagus.

Berdasarkan pemantauan peneliti selaku asisten pelatih sekaligus anggota dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai, perkembangan beladiri karate dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai dalam tiap-tiap pertandingan sering terjadi kelemahan dalam melakukan pukulan, hal ini dapat dilihat dari pertandingan yang telah diikuti mulai dari tingkat daerah hingga tingkat provinsi. Seperti tidak dapatnya poin setelah melakukan pukulan, pukulan tidak tepat sasaran, teknik pukulan tidak sempurna dan pukulan mudah diblok atau ditangkis oleh lawan. Ini terlihat jelas pada saat atlet mengikuti pertandingan kebanyakan pukulan yang dikeluarkan atlet tidak memenuhi syarat dalam mendapatkan poin sehingga atlet tidak dapat mengejar poin yang berakhir dengan kekalahan karena ketertinggalan poin hingga akhir pertandingan. Semua itu diduga karena rendahnya daya ledak otot lengan yang mereka miliki. Oleh sebab itu apabila terus dibiarkan, maka prestasi yang ditorehkan oleh atlet Dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai akan semakin menurun dan susah untuk bersaing ditingkat yang lebih tinggi.

Peningkatan prestasi beladiri karate merupakan cabang olahraga yang sangat rumit dan kompleks. Karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Beladiri karate merupakan beladiri dengan menggunakan tangan dan kaki. “Seperti halnya beladiri lainnya,

beladiri karate juga mempunyai suatu pukulan yakni pukulan yang dilancarkan kedepan dengan ditumbukkan kepada sasaran (Teknik Dasar Karate (Kihon), (Apris Hamid, 2007:33)”. Oleh sebab itu, seharusnya seorang atlet karate harus menguasai teknik pukulan secara baik yang mana merupakan teknik dasar dalam menyusun serangan sebelum terjadinya kesempatan untuk mendapatkan poin.

Kemampuan atlet untuk melakukan teknik pukulan haruslah seiring, antara pukulan yang dilancarkan kedepan dengan arahan tepat pada sasaran. Untuk melatih hal tersebut haruslah dimulai dari kemampuan atlet untuk melakukan pukulan yang tepat pada sasaran yang diinginkan dan setelah itu baru dilanjutkan dengan latihan yang benar. Teknik pukulan sangat berguna sekali dilakukan untuk membuat efek pukulan yang besar pada target atau idealnya sebuah pukulan sangat besar dan kuat dampaknya terhadap lawan. Agar mendapatkan hasil yang baik dalam pertandingan atlet beladiri karate harus bisa dan mampu mempergunakan pukulan dalam berbagai arah. Pukulan sangat bermanfaat dalam penyerangan, membalas serangan yang intinya untuk mendapatkan poin jika pukulan dilakukan dengan benar dan tepat.

Dalam teknik pukulan terdapat faktor dominan yang mempengaruhi yaitu daya ledak otot lengan. Semakin bagus daya ledak otot lengan semakin kuat dan cepat juga pukulan yang dilancarkan. Bempa (1983: 221) mendefinisikan “daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed) untuk melakukan force maksimum

dalam waktu yang sangat cepat”. Daya ledak otot lengan itu merupakan kemampuan otot lengan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik dan latihan di atas, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan latihan merupakan unsur penting dalam beladiri karate. Diantaranya unsur kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot lengan.

Bertolak dari uraian diatas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam beladiri karate unsur daya ledak otot lengan mempengaruhi teknik pukulan atlet dojo Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai. Semakin bagus daya ledak otot lengan semakin kuat dan cepat juga pukulan yang dilancarkan. Selain itu bentuk latihan dalam melakukan teknik pukulan ini juga sangat penting karena latihan merupakan cara penyempurnaan gerakan dalam teknik pukulan. Jadi, daya ledak otot lengan sangat berhubungan dengan latihan dalam melakukan teknik pukulan pada pertandingan karate. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan adalah latihan yang mengarah kepada peningkatan kekuatan dan kecepatan (daya ledak otot lengan), peningkatan tersebut dapat dilakukan dengan metode-metode latihan salah satunya metode Latihan Sirkuit. Latihan Sirkuit adalah suatu istilah diberikan kepada latihan-latihan tahanan yang dikelompokkan menjadi satu guna mencapai kondisioning umum maupun khusus. J.L. Thompson MSc,(1991:107) Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk

mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya ledak otot lengan atlet karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, factor-factor yang diduga sebagai penyebab masalah adalah rendahnya daya ledak otot lengan, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Rendahnya motivasi siswa dalam latihan.
2. Kurangnya tingkat kesegaraan jasmani .
3. Kondisi lingkungan latihan yang tidak kondusif.
4. Kurangnya dukungan dari kepala sekolah.
5. Sarana dan prasarana yang kurang memadai.
6. Masih kurangnya kesadaran terhadap asupan gizi.
7. Dosis beban latihan yang tidak tepat.
8. Program latihan yang belum efektif.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah diatas dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersama. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada "Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai. Maka yang menjadi variabel bebasnya

adalah latihan sirkuit sedangkan variabel terikatnya adalah daya ledak otot lengan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dapat Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui kegunaan metode latihan sirkuit terhadap daya ledak otot lengan atlet karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan dalam penelitian yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi :

1. Pelatih dan pengurus karate untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga karate Pelatih dan pengurus karate untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga karate.

2. Atlet untuk menambah pengetahuan tentang bagaimana cara mengembangkan dan memvariasikan latihan daya ledak otot lengan, salah satunya dengan menggunakan metode latihan sirkuit.
3. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang.
4. Mahasiswa-mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas terutama tugas yang mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga karate.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap daya ledak otot lengan pada olahraga karate.
6. Para pembaca perpustakaan Universitas Negeri Padang, Khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan sirkuit dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet karate Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batang Anai secara signifikan, dibuktikan dengan $t_{hitung} (14.55) > t_{tabel} (2.14)$ pada $\alpha = 0.05$, diperkuat lagi dengan perbedaan rata-rata Tes awal (241.93) dengan Tes akhir (273.80).

B. Saran

1. Mendapatkan daya ledak otot lengan yang bagus maka salah satu caranya ialah dengan menggunakan metode latihan sirkuit yang terprogram dengan baik..
2. Kepada atlet untuk dapat melakukan metode latihan sirkuit untuk mendapatkan daya ledak otot lengan yang bagus, kemudian kepada atlet yang memiliki potensi otot lengan yang bagus agar dapat mempertahankannya, dan sebaliknya kepada atlet yang memiliki potensi daya ledak otot lengan yang kurang bagus agar lebih berlatih lagi untuk meningkatkan daya ledak otot lengannya.
3. Kepada pelatih disarankan menggunakan metode latihan sirkuit secara benar dengan pengaturan beban yang tepat.
4. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikanto suharsimi (2010). Manajemen penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil,(1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: DIP proyek Universitas Negeri Padang.
- Bafirman, Apris Aguang. (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Fachreza, Willy. 2010. *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Hit Dalam Permainan Hoki Atlet Hoku Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (Skripsi). Padang : FIK UNP*
- Febrina, Cory. 2009. Pengaruh Metode Latihan Sistem set dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP (Skripsi). Padang : FIK UNP
- Gugun Arif Gunawan (2007). *Kumpulan Beladiri*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Hamid, Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate*. Padang: Pramuda Design
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Karate> (Diakses, 29 Januari 2014)
- http://id.wikipedia.org/wiki/Bench_Press (Diakses, 29 Januari 2014)
- Irwandi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Lufri. 2007. *Kiat Memahami Metodologi Dan Melakukan Penelitian*, Padang: UNP PRESS
- Soeryadi. N. (2008). *Karateka Kata Seni*. Semarang : Aneka Ilmu
- Suwirman. (2007). *Dasar-dasar penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: DIP proyek Universitas Negeri Padang
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.