

PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *LATERAL BOX PUSH OFF* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN (*TANTI*) ATLET WUSHU FIK UNP

TESIS



Oleh:

**GANDE MUTIA MISELZA
Nim. 14199018**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRACT

Gande Mutia Miselza (2014) : Influence of Split Squat Jump and Lateral Box Push Offs training toward Speed of Front Kick (Tanti) of Wushu Athlete in Sport Science Faculty, Padang State University.

The problem Speed Front Kick (tanti) from Wushu Athlete in Sport Science Faculty Padang State University caused by there is no best practice method in Speed of Front Kick (tanti) improvement yet. This research is purposed to knowing that the influence *Split Squat Jump* training and *Lateral Push Box Offs* toward Speed of Front Kick to Wushu Athlete in Sport Science Faculty, Padang State University.

Type of method used in this research is apparance experiment. Total of population amount 21 persons that membered by 16 men athlete and 5 women athlete. The technique of sample removal uses *Purposive Sampling Technique*. The sample used in this research just for 16 men athelete. After pre – test done, all of sample is divided to being 2 kinds of group, that is *Split Squat Jump* and *Lateral Box Push Offs* group with *Ordinary Matching Pairing* method. Each group are membered by 8 kinds of person. This research done in 16 times of meeting. In *Pre-Test* and *Post-Test*, it has written for 10 times of Front Kick (tanti) to Petching Side, and it has calculated how the total of kicks.

Data analysis yield : (1) There is significant influence of Speed of Front Kick (tanti) in *Split Squat Jump* training result where it shows $t_{\text{calculate}} (2,53) > t_{\text{table}} (1,86)$. (2) There is significant influence of Speed of Front Kick in *Lateral Box Push Offs* training result where it shows $t_{\text{calculate}} (2,61) > t_{\text{table}} (1,86)$. (3) There is no difference result of influence between *Split Squat Jump* and *Lateral Box Push Offs* training where it shows $t_{\text{calculated}} (0,19) > t_{\text{table}} (1,86)$.

Keyword : *Front Kick Speed, Split Squat Jump Training, Lateral Box Push Training*

ABSTRAK

Gande Mutia Miselza (2014) : Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Lateral Box Push Offs* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan (*Tanti*) Atlet Wushu FIK UNP

Masalah penelitian yang terjadi pada Kecepatan Tendangan Depan (*tanti*) Atlet Wushu FIK UNP adalah belum optimalnya metode latihan yang tepat untuk peningkatan Kecepatan Tendangan Depan (*Tanti*). Tujuan penelitian ini adalah mengungkap pengaruh latihan *Split Squat Jump* dan pengaruh latihan *Lateral Push Box Offs* terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Atlet Wushu FIK UNP.

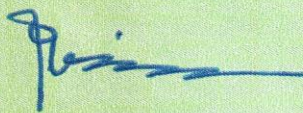
Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian seluruh Atlet Wushu FIK UNP yang berjumlah 21 orang terdiri dari 16 atlet putra dan 5 atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini hanya atlet putra yang berjumlah 16 orang. Setelah dilakukan *pre-test* semua sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *Split Squat Jump* dan kelompok *Lateral Box Push Offs* dengan teknik *Ordinary Matching Pairing*. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* yang dicatat adalah 10 kali Tendangan Depan (*tanti*) ke *Petching Segi*, selanjutnya dihitung berapa waktu tendangan tersebut.

Analisis data menghasilkan : (1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Split Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan Depan (*tanti*) ditandai dengan perolehan $t_{hitung} (2,53) > t_{tabel} (1,86)$. (2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap Kecepatan Tendangan Depan (*tanti*) ditandai dengan perolehan $t_{hitung} (2,61) > t_{tabel} (1,86)$. (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Lateral Box Push Offs* ditandai dengan perolehan $t_{hitung} (0,19) < t_{tabel} (1,86)$.

Kata kunci: Kecepatan tendangan depan, latihan *split squat jump* dan latihan *lateral box push offs*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Gande Mutia Miselza
NIM : 14199018

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> NIP. 19570101 1984304 1 004 Pembimbing I		05/08.16

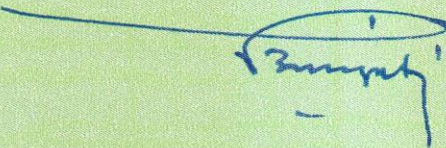
Dr. Erizal N, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003
Pembimbing II

 5/8-2016

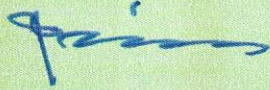
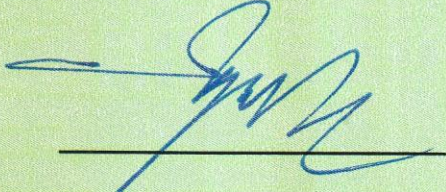
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,


Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003


Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> NIP. 19570101 1984304 1 004 (Ketua)	 _____
2	<u>Dr. Erizal N, M.Pd</u> NIP. 19590324 198503 1 003 (Sekretaris)	 _____
3	<u>Prof. Dr. Harris Efendi Thahar, M.Pd</u> NIP. 19500104 197803 1 001 (Anggota)	 _____
4	<u>Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd</u> NIP. 19621012 198602 1 002 (Anggota)	 _____
5	<u>Dr. Umar, MS, AIFO</u> NIP. 19610615 198703 1 003 (Anggota)	 _____

Mahasiswa

Mahasiswa : Gande Mutia Miselza
NIM : 14199018
Tanggal Ujian : 28 Juli 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Lateral Box Push Offs* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan (Tanti) FIK UNP” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 28 Juli 2016

Saya yang Menyatakan



GANDE MUTIA MISELZA
NIM. 14199018

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan pada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Tesis Penelitian ini. Shalawat beserta salam peneliti sampaikan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW. Yang teristimewa kepada kedua orang tua peneliti, Ibu dan Bapak yang selalu mendoakan peneliti agar selalu sukses dalam menyelesaikan Tesis Penelitian ini.

Adapun Judul Tesis dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Lateral Box Push Offs* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan (*tanti*) Atlet *Wushu* FIK UNP”. Tesis ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Magister Pendidikan pada Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam tesis penelitian ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku pembimbing I
2. Dr. Erizal N, M.Pd selaku pembimbing II
3. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Prof. Dr. Harris Effendy Thahar, M.Pd dan Dr. Umar, MS., AIFO sebagai dewan kontributor
4. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga S2.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

6. Bapak dan Ibu dosen dan staf Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengajaran dan masukan kepada peneliti.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan tesis penelitian ini.

Semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan mendapat balasan ridho dari Allah SWT serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teoretis	11
1. Hakekat Olahraga <i>Wushu</i>	11
2. Hakekat Kecepatan Tendangan Depan (<i>tanti</i>)	17
3. Hakekat Latihan	23
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Berfikir	37
D. Hipotesis Penelitian	41

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	43
D. Rancangan Penelitian.....	44
E. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal Rancangan Penelitian.	45
F. Teknik Pengumpulan Data	47
G. Hipotesis Statistik	51
H. Teknik Analisis Data	52

BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	54
1. Data <i>Pre-test</i> Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan kelompok latihan <i>Lateral Box Push Offs</i>	54
2. Data <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan kelompok latihan <i>Lateral Box Push Offs</i>	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	58
C. Pengujian Hipotesis	59
1. Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan <i>Split Squat Jump</i> terhadap Kecepatan Tendangan Depan (<i>tanti</i>) Atlet Wushu FIK UNP	60
2. Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan <i>Lateral Box Push Offs</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Depan (<i>tanti</i>) Atlet Wushu FIK UNP	61
3. Latihan <i>Split Squat Jump</i> lebih baik dari Latihan <i>Lateral Box Push Offs</i> terhadap Kecepatan Tendangan Depan (<i>tanti</i>) Atlet Wushu FIK UNP	61
D. Pembahasan	63
1. Terdapat pengaruh latihan <i>Split Squat Jump</i> yang Signifikan terhadap Kecepatan Tendangan Depan (<i>tanti</i>) Atlet Wushu FIK UNP.....	64

2. Terdapat pengaruh latihan <i>Lateral Box Push Offs</i> yang Signifikan terhadap Kecepatan Tendangan Depan (<i>tanti</i>) Atlet Wushu FIK UNP	65
3. Latihan <i>Split Squat Jump</i> lebih baik dari latihan <i>Lateral Box Push Offs</i> terhadap Kecepatan Tendangan Depan (<i>tanti</i>) Atlet Wushu FIK UNP	66
E. Keterbatasan Penelitian	68

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	70
B. Implikasi	70
C. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkat Intensitas	26
2. Desain Penelitian	42
3. Populasi Penelitian	43
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Split Squat Jump</i>	54
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Lateral Box Push Offs</i>	55
6. Distribusi Frekuensi <i>post-Test Split Squat Jump</i>	56
7. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Lateral Box Push Offs</i>	57
8. Rangkuman Pengajuan Normalitas Data.....	58
9. Rangkuman Pengajuan Hipotesis Pertama.....	60
10. Rangkuman Pengajuan Hipotesis Kedua.....	61
11. Rangkuman Pengajuan Hipotesis Ketiga	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Depan	20
2. <i>Split Squat Jump</i>	32
3. <i>Lateral Box Push Offs</i>	34
4. Kerangka Berfikir	41
5. Histogram Kelas Interval <i>Pre-test Split Squat Jump</i>	55
6. Histogram Kelas Interval <i>Pre-test Lateral Box Push Offs</i>	56
7. Histogram Kelas Interval <i>Post-test Split Squat Jump</i>	57
8. Histogram Kelas Interval <i>Post-test Lateral Box Push Offs</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	76
2. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Tendangan Depan	85
3. Tabel Reliabilitas Uji Coba Instrumen.....	85
4. Data Mentah Tes Awal Kecepatan Tendangan Depan (<i>Tanti</i>) Atlet Wushu FIK UNP (<i>Pre-Test</i>).....	86
5. Tabulasi Data Hasil Matching <i>Pre-Test</i>	87
6. Tabel Data Hasil Matching <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	88
7. Uji Normalitas <i>Pre-Test Split Squat Jump</i>	89
8. Uji Normalitas <i>Pre-Test Lateral Box Push Offs</i>	90
9. Uji Normalitas <i>Post-Test Split Squat Jump</i>	91
10. Uji Normalitas <i>Post-Test Lateral Box Push Offs</i>	92
11. Uji Homogenitas Kecepatan Tendangan Depan (<i>Tanti</i>) Atlet Sebelum Diberi Perlakuan.....	93
12. Analisis Pengujian Hipotesis Pertama	94
13. Analisis Pengujian Hipotesis Kedua	95
14. Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga.....	96
15. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	97
16. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	98
17. Dokuemntasi Penelitian	99
18. Surat Keterangan Pemeriksaan Instrumen Penelitian	106
19. Surat Izin Penelitian Wushu FIK UNP	107

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari program pemerintah Republik Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 03 tahun 2005 BAB I pasal 1 butir 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi, "Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional."

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Bab VII Pasal 21 Ayat 1, bahwa :

"Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk prestasi."

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikatakan bahwa peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang profesional, tenaga pelatih yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksana dengan baik. Pengembangan olahraga prestasi sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet dan dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara

dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Oleh karena itu, pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai tingkat nasional. Semua cabang olahraga yang ada di Indonesia sudah mendapatkan perhatian dari pemerintah, salah satu cabang olahraga tersebut adalah *Wushu*.

Wushu merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Tiongkok, dan termasuk salah satu olahraga prestasi yang sudah mendapat perhatian dari pemerintah. *Wushu* merupakan olahraga beladiri yang dipertandingkan pada tingkat nasional dan internasional. Pengurus Provinsi (Pengprov) *Wushu* Sumatera Barat sudah merekomendasikan banyak sasana yang berada di Sumatera Barat. Salah satu sasana yang telah terdaftar pada Pengprov *Wushu* Sumatera Barat adalah sasana *Wushu* FIK UNP. FIK UNP adalah salah satu Perguruan Tinggi Negeri yang juga mengembangkan potensi mahasiswa dalam bidang olahraga beladiri termasuk pada cabang olahraga *Wushu*.

Wushu terdiri dari dua kategori yaitu *Taolu* (perlombaan jurus atau seni) dan *Sanda/sanshou* (pertarungan atau perkelahian bebas). *Wushu* memiliki kemampuan serangan dan tangkisan dalam keterampilan beladiri. Teknik serangan terdiri dari pukulan (*Quan*) dan tendangan (*Cechi*). Sedangkan untuk teknik tangkisan ada dua bentuk yaitu tangkisan tangan (*Tan Quen*) dan tangkisan tungkai (*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 kekuatan, kecepatan, *Power* dan daya tahan fisik yang baik dalam setiap teknik yang digunakan, maka dari itu sangat dibutuhkan latihan yang baik untuk meningkatkan prestasi atlet *Wushu*.

Dalam pertandingan *Wushu (Sanshou/Sanda)*, atlet akan berusaha memperoleh kemenangan dengan menang angka atau dengan menang *Knock Out (KO)*. Perhitungan angka dalam pertandingan *Wushu (Sanshou/Sanda)* adalah pada saat atlet melakukan serangan. Apabila petarung melakukan bantingan dan tendangan dengan sasaran yang tepat dan telak maka atlet akan mendapat poin dua, sedangkan untuk pukulan mendapatkan poin satu. (Buku Perwasitan YKWI 2009).

Mendapatkan poin tertinggi dapat diperoleh dengan cara melakukan tendangan dan bantingan. Dalam pertandingan, atlet *Wushu* biasanya lebih dominan menggunakan tendangan untuk mencari poin dibandingkan dengan melakukan bantingan, karena bantingan terlalu beresiko bagi atlet. Salah satu tendangan yang paling berbahaya digunakan dan dapat mengganggu atau merobohkan pertahanan lawan adalah tendangan depan (*tanti*). Tendangan depan (*tanti*) yang baik itu adalah tendangan yang cepat dan susah ditangkap oleh lawan.

Tendangan depan (*tanti*) merupakan serangan yang menggunakan tungkai. lintasan serangan tendangan depan (*tanti*) melaju kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan perkenaannya pangkal jari tungkai bagian dalam dengan sasaran ulu hati serta dagu. Untuk mendapatkan tendangan depan (*tanti*) yang baik dibutuhkan teknik dan metode latihan yang

baik sehingga tendangan depan (*tanti*) dapat dilakukan dengan kuat dan cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan tidak mudah ditangkap bahkan dielakan oleh lawan bertanding.

Metode latihan yang sering digunakan oleh pelatih pada saat ini adalah latihan *Plyometrics*. Bentuk latihan *Plyometrics* yang digunakan adalah bentuk latihan yang mengarah pada latihan kekuatan otot tungkai. Latihan *Plyometrics* berikut ini memperkuat otot tungkai, otot pinggul, dan otot perut dan koordinasinya ketika melakukan *Pitching*. Bentuk latihan *Plyometrics* yang berpengaruh pada kekuatan otot tungkai dalam melatih tendangan depan (*tanti*) adalah *Split Squat Jump* dan *Lateral Box Push Offs*.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Sasana *Wushu* FIK UNP ternyata ditemukan masih ada atlet *Wushu* yang memiliki kecepatan tendangan depan (*tanti*) yang lemah. Rendahnya kecepatan tendangan depan (*tanti*) dapat dilihat pada pertandingan *Wushu* pada Kejuaraan Daerah Sumatera Barat yang dilakukan di GOR HTT Kota Padang (13 s/d 20 Juli 2010). Hanya 2 orang yang mendapat juara dari 10 orang atlet *Wushu* FIK yang bertanding. Pada tahun Kejuaraan PORPROV ke XII di kota Payakumbuh (12 Desember 2012), hanya 2 orang yang mendapat juara dari 12 orang atlet *Wushu* FIK yang bertanding. Pada Kejuaraan Daerah Sumatera Barat yang diadakan di Kota Sawah Lunto (26 September 2014), hanya 1 orang atlet *Wushu* FIK yang mendapat juara dari 10 orang yang bertanding. Pada kejuaraan PORPROV XIII di Dharmasraya (20 Desember 2014), hanya 5 orang yang mendapat juara dari 20 orang atlet *Wushu* FIK yang bertanding.

Hal ini disebabkan karena dalam pertandingan, atlet *Wushu* FIK UNP sering dibanting oleh lawan mainnya. Mudahnya atlet *Wushu* FIK UNP dibanting oleh lawan mainnya pada saat pertandingan disebabkan karena pada saat melakukan tendangan depan (*tanti*), tendangan atlet *Wushu* FIK UNP kurang cepat sehingga dapat diantisipasi oleh lawan. Kurang cepatnya pembalikan posisi akhir setelah melakukan tendangan yang dilakukan oleh atlet menyebabkan atlet mendapatkan serangan balik oleh lawan dalam bertanding. Faktor penyebab kurang bagusya bentuk teknik tendangan depan (*tanti*) yang dilakukan atlet *Wushu* FIK UNP dalam pertandingan tersebut berkemungkinan disebabkan oleh bentuk latihan yang kurang mendukung terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) tersebut.

Kurangnya kesempatan atlet untuk melakukan latihan disebabkan oleh keterbatasan jadwal latihan dan kesibukan atlet dengan kegiatan hariannya yang dijadikan salah satu faktor penyebab kekalahan pada atlet *Wushu* FIK UNP. Kurangnya latihan dalam pembentukan kondisi fisik pada atlet dalam pelatihan di Sasana *Wushu* FIK UNP, juga mengakibatkan kondisi fisik atlet *Wushu* FIK UNP tersebut menjadi sangat buruk.

Kecepatan sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan depan (*tanti*), apabila atlet melakukan tendangan depan (*tanti*) dengan kecepatan yang rendah maka lawan bertanding dapat mengantisipasi serangan dari atlet tersebut. Kenyataan di lapangan, bahwa kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP masih rendah, dilihat ketika melakukan tendangan depan (*tanti*) yang dilakukan masih kurang maksimal dan atlet *Wushu* FIK

UNP lebih banyak menggunakan teknik pukulan dari pada tendangan depan (*tanti*). Apabila tendangan depan (*tanti*) dilakukan dengan baik maka tendangan tersebut akan menghasilkan kemenangan bagi atlet. Oleh sebab itu, metode latihan kecepatan sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan depan (*tanti*) agar tendangan yang dilakukan dapat mengenai sasaran dan poin untuk atlet tersebut.

Berdasarkan masalah tersebut, maka dibutuhkan suatu penelitian yang cocok untuk melatih kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP. Dari banyaknya bentuk latihan untuk melatih tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP. Latihan *Plyometrics* merupakan latihan yang cocok dengan bentuk latihan yang memanfaatkan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. Latihan *Plyometrics* terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Beberapa bentuk gerakan dasar latihan *Plyometrics* untuk kelompok otot panggul dan otot tungkai, diantaranya: *Bounding* (*Doubel Leg Bound*, *Lateral Box Push Off*, *Alternate Leg Bound*), *Hopping* (*Hurdle Hopping*, *Split Squat Jump*, *Double Leg Speed Hop*, *Deadline Hop*) (Radcliffe dan Forentinos (1985:3)).

Dari beberapa bentuk latihan pada *Plyometrics*, latihan yang sangat mendukung untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan (*tanti*) yaitu latihan *Split Squat Jump* dan *Lateral Box Push Offs*. Kedua bentuk latihan tersebut sangat mudah untuk dilakukan, selain itu kedua bentuk latihan *Plyometrics* ini sama-sama mempunyai target dalam pembentukan otot tungkai yang cocok pada otot untuk latihan yang berkenaan dengan kecepatan otot tungkai dan kedua latihan ini tidak memakan banyak biaya dan tempat.

Pelaksanaan latihan *Split Squat Jump* adalah dengan melakukan lompatan tanpa menggunakan alat, lompatan dengan posisi kaki dibuka (*Split*) sehingga membentuk seperti kuda-kuda depan. Lompatan dilakukan keadaan kaki dibuka dan mendarat dengan keadaan kaki dibuka juga. Sedangkan latihan *Lateral Box Push Offs* menggunakan kotak (*Box*) yang akan dilompati oleh atlet. Bentuk lompatannya menyamping dengan posisi satu kaki berada di atas kotak, lalu kaki yang berada di atas kotak bertukar setiap melakukan lompatan.

Setelah bentuk latihan ditentukan, maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *Plyometrics* dalam latihan *Split Squat Jump* dan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP. Adapun judul dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Lateral Box Push Offs* Terhadap Kecepatan Tendangan depan (*tanti*) Atlet *Wushu* FIK UNP”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bentuk latihan atlet yang monoton atau bentuk latihan yang hanya dilakukan dalam satu bentuk latihan saja, sehingga atlet *Wushu* FIK UNP menjadi bosan/jenuh. Kemudian juga bentuk latihan yang dilakukan belum terarah sesuai dengan kecepatan tendangan depan (*tanti*).
2. Dalam hal teknik, atlet tidak mampu melakukan kualitas tendangan dengan baik, dari segi kondisi fisik kecepatan tendangan depan (*tanti*)

atlet Wushu FIK UNP masih rendah dan mudah ditangkis, dielakkan, dan dihindarkan lawan. Tentu tendangan yang dilakukan atlet tersebut sia-sia tanpa menghasilkan nilai.

3. Dari segi taktik, kegagalan tendangan yang sering dilakukan atlet akan berdampak bahwa atlet tidak mampu lagi untuk bermain aktif dan efektif sesuai taktik yang telah direncanakan oleh atlet tersebut.
4. Intensitas latihan yang digunakan dalam program latihan selama ini kurang menunjang untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet Wushu FIK UNP.
5. Sarana dan prasarana di Wushu FIK UNP belum sepenuhnya terlengkapi untuk memenuhi kebutuhan berlatih dan bertanding sebagai media dalam meningkatkan kecepatan tendangan atlet. Keadaan ini akan menghambat untuk meningkatkan prestasi atlet Wushu FIK UNP.
6. Program latihan yang digunakan selama ini kurang menunjang untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet Wushu FIK UNP. Keadaan ini akan menghambat atlet untuk memiliki kecepatan tendangan depan (*tanti*) yang baik dan sulit diantisipasi lawan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Lateral Box Push Offs* serta kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet Wushu FIK UNP.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*)?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*)?
3. Manakah yang lebih baik latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*)?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap :

1. Pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) pada atlet *Wushu* FIK UNP.
2. Pengaruh latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) pada atlet *Wushu* FIK UNP.
3. Melihat manakah yang lebih baik antara Latihan *Split Squat Jump* dan *Lateral Box Push Offs* terhadap hasil kecepatan tendangan depan (*tanti*) pada atlet *Wushu* FIK UNP.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi :

1. Peneliti, guna meraih gelar Magister Pendidikan pada Prodi Pendidikan Olahraga S2 FIK UNP.
2. Pelatih, khususnya pelatih Sasana *Wushu* FIK UNP, akan mendapat variasi tentang latihan menendang dengan latihan *Split Squat Jump* atau latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*).
3. Pengurus *Wushu* Indonesia, PENGPROV *Wushu* Sumatera Barat, sebagai bahan kegiatan untuk penataran pelatih yang dilaksanakan oleh panitia
4. Pustaka Pasca Sarjana UNP, sebagai bahan pelengkap bacaan di perpustakaan tersebut.
5. Peneliti berikutnya, yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini.

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, maka dapat disimpulkan :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Split Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP ditandai dengan perolehan $t_{hitung} (2,53) > t_{tabel} (1,86)$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP ditandai dengan perolehan $t_{hitung} (2,61) > t_{tabel} (1,86)$.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP ditandai dengan perolehan $t_{hitung} (0,19) < t_{tabel} (1,86)$. Namun, dilihat dari peningkatan rata-rata latihan *Split Squat Jump* lebih baik dari latihan *Lateral Box Push Offs* terhadap kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP dapat dilihat dari peningkatan rata-rata setelah diberikan latihan *Split Squat Jump* adalah sebesar 0,34 dan *Lateral Box Push Offs* sebesar 0,19.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan latihan *Split Squat Jump* lebih baik dari pada latihan *Lateral Box Push Offs* meskipun tidak memiliki perbedaan pengaruh yang berarti. Latihan *Split Squat Jump* merupakan latihan yang baik untuk

meningkatkan kecepatan tendangan depan dan juga memiliki gerakan yang hampir sama dengan gerakan menendang ke depan dibandingkan dengan latihan *Lateral Box Push Offs*.

Implikasinya adalah dengan meningkatkan latihan *Split Squat Jump* maka kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP akan semakin meningkat. Latihan yang bervariasi akan membangkitkan motivasi atlet dalam berlatih dan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, latihan yang dilakukan dari intensitas rendah ke intensitas tinggi untuk membantu kondisi fisik atlet beradaptasi terhadap latihan tersebut.

Adapun program latihan *Split Squat Jump* dimulai dari intensitas 80% di minggu pertama perlakuan untuk 3 kali pertemuan dengan pergerakan *Split Squat Jump* tanpa menggunakan lompatan, di minggu ke 2 untuk 6 kali pertemuan intensitas latihan meningkat menjadi 85% dengan pergerakan *Split Squat Jump* kemudian dikombinasikan dengan teknik tendangan ke depan dan minggu ke 3 untuk 3 kali pertemuan intensitas meningkat menjadi 90% dengan latihan *Split Squat Jump* dan dikombinasikan dengan tendangan depan (*tanti*) menggunakan *pitching segi* dan diakhiri dengan latihan *shadow tanti* disetiap sesi latihan.

C. Saran

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

1. Diharapkan kepada pelatih *Wushu* khususnya pelatih *Wushu* FIK UNP, agar dapat menggunakan metode Latihan *Plyometrics* yaitu latihan *Split*

Squat Jump dan latihan *Lateral Box Push Offs* untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan (*tanti*) atlet *Wushu* FIK UNP.

2. Diharapkan bagi atlet *wushu* FIK UNP agar dapat melaksanakan latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Lateral Box Push Offs*, karena kedua metode latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan (*tanti*).
3. Diharapkan kepada peneliti berikutnya agar bisa mengembangkan penelitian ini kecabang olahraga lainnya, agar dapat dipergunakan bagi semua khalayak.
4. Kepada klub *Wushu* khususnya yang ada di kota padang agar dapat memberikan latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Lateral Box Push Offs* untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan (*tanti*).

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____ (2007). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Ary Donald, Luchy C. Jacobs dan Asghar R. 2004. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar offset.
- Bompa T. O. (1999). *Periodizations Theory and Methodology of Training* (cetakan kedua). Canada: Mosaic press.
- _____ (2000). *Total Training for Young Champions*. New York University Toronto. Otario. Canada
- Buku Perwasitan. 2009. *Perwasitan San Da*. YKWI : Medan
- Chu. Donal. A. 1992. *Jumping Into Plyometric*. California : Leisure Press Champaign Illionis.
- Fox, Edward & Kirby, E Timothy. (1992). *Bases of Fitnes*. New York USA : Wm. C. Brwon Publisher Company
- Guyton (1981). *Mitochondrial Uncoupling Proteins: From Mitochondria to the Regulation of Energy Balance*. Journal of Physiology. Vol 529No. 1. p.3-10.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik. Makalah disajikan dalam Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung: KONI Pusat.
- Hasanah, Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugu Muda Kota Semarang (Tesis)*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- <http://www.dsyodisha.gov.in/pdf/rules/wushupdf>
- <http://www.workoutbox.com/exercises/leg-exercises/split-squat-jump/>
- <http://wushu-fouad.skyrock.com/3000482583-combats-wushu-sanda.html>
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press