

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI ATLET KARATE KABUPATEN MUKOMUKO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan kesehatan rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana sains di Fakultas
Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh
Okta Martindo
1306917/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI ATLET KARATE KABUPATEN MUKOMUKO

Nama : Okta Martindo
Nim/BP : 1306917/2013
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

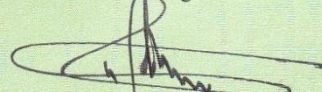
Disetujui Oleh :

Pembimbing 1



Dr. Syafrizar, M.Pd
NIP. 1960 0919 198703 1 003

Pembimbing 2



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan:



Dr. Wilda Welis, SP., M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

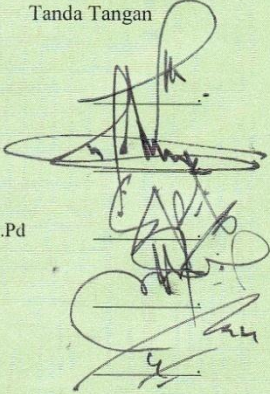
PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Kabupaten Mukomuko

Nama : Okta Martindo
Nim/BP : 1306917/2013
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, agustus 2017

Tim penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|---|--|
| Ketua : Dr.Syafrizar, M.Pd |  |
| Sekretaris : Drs. Abu Bakar, M.Si | |
| Anggota : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd | |
| Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd | |
| Anggota : Fahd Mukhtarsyaf. S.Pd., M.Pd | |

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Okta Martindo
Nim/TM : 1306917/2013
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini saya menyatakan bahawa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017

METERAI
TEMPEL
R2367ADF48057956Z
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Okta Martindo

ABSTRAK

Okta Martindo (2013) : Pengaruh Latihan *split Squat jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi Daya ledak otot tungkai atlet Karate Kabupaten Mukomuko. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *split squat jump* terhadap Daya ledak otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap keterampilan tendangan atlet Karate Kabupaten Mukomuko.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Mukomuko pada bulan Mei sampai Juni 2017, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karateka yang ikut dan aktif menjalani latihan pada karateka Kabupaten Mukomuko pada tahun 2017, yang berjumlah 17 orang (8 putera dan 9 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berjumlah 8 orang putera. Perlakuan penelitian dilakukan selama 20 kali pertemuan (2 kali pertemuan pengumpulan data daya ledak otot tungkai dan 18 kali pertemuan perlakuan latihan *split squat jump*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai karateka dengan menggunakan instrumen *standing broad jump* dan pengambilan data keterampilan tendangan dengan menggunakan sistem jats. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar dari pada koefisien uji t tabel ($t_h=3,26 > t_t= 1,90$) dan juga terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* terhadap peningkatan keterampilan tendangan atlet karate Kabupaten Mukomuko, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar dari pada koefisien uji t tabel ($13,19 > 1,90$).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *split squat jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Kabupaten Mukomuko”** Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Wilda welis.SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Dr. Syafrizar M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar,M.Si selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, Dr. Muhammad Sazali Rifki,S.Si.M.Pd, Drs.Apri Agus.M.Pd, dan Fahd Mukhtarsyaf.M.Pd yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan kariawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada orang tua dan kakak/adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi tahun 2013 yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, agustus 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | i |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 8 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II.KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Hakikat Karate | 10 |
| 2. Hakikat Daya Ledak..... | 22 |
| 3. Hakikat Latihan..... | 24 |
| 4. Hakikat <i>Plyometric</i> | 34 |
| 5. Hakikat <i>Split Squat Jump</i> | 35 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 38 |
| C. Hipotesis Penelitan..... | 39 |
| BAB III.METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 40 |
| B. Tempat dan waktu penelitian | 41 |

| | |
|---|-----------|
| C. Populasi dan sampel..... | 41 |
| D. Definisi Operasional..... | 43 |
| E. Program latihan | 44 |
| F. Jenis dan sumber data | 44 |
| G. Instrumen Penelitian..... | 45 |
| H. Teknik Pengumpulan Data | 47 |
| I. Teknik Analisis Data..... | 48 |
| BAB IV.HASIL PENELITIANAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi data | 50 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 54 |
| C. Pengujian Hipotesis | 55 |
| D. Pembahasan | 58 |
| BAB V. SIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 65 |
| B. Saran | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |
| LAMPIRAN..... | 68 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1. | : Populasi Penelitian | 43 |
| Tabel 2 | : Tabel penilaian daya ledak | 45 |
| Tabel 3 | : Tabel Pengukuran Tendangan. | 47 |
| Tabel 4 | : Tabel Penilaian Tendangan | 47 |
| Tabel 5 | : Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot tungkai Karateka Kabupaten Mukomuko. | 51 |
| Tabel 6 | : Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> tendangan mae tobi geri Karateka Kabupaten Mukomuko. | 52 |
| Tabel 7 | : Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data | 54 |
| Tabel 8 | : Rangkuman hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t daya ledak otot tungkai | 56 |
| Tabel 9 | : Rangkuman hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t keterampilan tendangan <i>mae tobi geri</i> | 57 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|---|----|
| Gambar 1. | : Gambaran <i>Kata</i> olahraga beladiri karate | 17 |
| Gambar 2. | : Gambaran <i>Kumite</i> olahraga beladiri karate | 18 |
| Gambar 3. | : Teknik <i>dachi</i> pada olahraga beladiri karate..... | 19 |
| Gambar 4. | : Teknik <i>uke</i> pada olahraga beladiri karate | 21 |
| Gambar 5. | : Teknik <i>geri</i> pada olahraga beladiri karate | 22 |
| Gambar 6 | : Latihan <i>split Squat Jump</i> | 37 |
| Gambar 7. | : Bagan Kerangka Pemikiran..... | 39 |
| Gambar 8 | : Rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest</i> | 40 |
| Gambar 9 | : Histogram Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot tungkai Karateka Kabupaten Mukomuko..... | 51 |
| Gambar 10 | : Histogram Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> <i>mae tobi geri</i> atlet karate Kabupaten Mukomuko | 53 |
| Gambar 11 | : Pengambilan data tes daya ledak atlet Karate Kabupaten Mukomuko | 88 |
| Gambar 12 | : Pengambilan data penilaian tendangan <i>mae tobi geri</i> | 89 |
| Gambar 13 | : Penerapan program latihan <i>mae tobi geri</i> | 90 |
| Gambar 14 | : Penerapan latihan <i>Split Squat Jump</i> | 91 |
| Gambar 15 | : Foto bersama atlet dan pelatih | 92 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1 | : Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot tungkai dan <i>pre test</i> tendangan <i>mae tobi geri</i> atlet karate kabupaten mukomuko.. | 68 |
| Lampiran 2 | : Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot tungkai dan <i>post test</i> tendangan <i>mae tobi geri</i> atlet karate kabupaten mukomuko.. | 69 |
| Lampiran 3 | : data tes daya ledak otot tungkai dan tendangan <i>Mae Tobi Geri</i> atlet karate Kabupaten Mukomuko..... | 70 |
| Lampiran 4 | : Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Karate kabupaten mukomuko. Data Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Kabupaten Mukomuko | 71 |
| Lampiran 5 | : Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Daya keterampilan tendangan <i>mae tobi geri</i> atlet Karate kabupaten mukomuko. Data Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test mae tobi geri</i> Atlet Karate Kabupaten Mukomuko | 72 |
| Lampiran 6 | : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors | 73 |
| Lampiran 7 | : Tabel. Analisis Uji Beda Mean (Uji t) daya ledak | 74 |
| Lampiran 8 | : Tabel. Analisis Uji Beda Mean (Uji t) <i>mae tobi geri</i> | 75 |
| Lampiran 9 | : Program Latihan | 76 |
| Lampiran 10 | : Dokumentasi | 88 |
| Lampiran 11 | : Surat Penelitian Dari FIK UNP | 93 |
| Lampiran 12 | : Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian..... | 94 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka menampung bakat, minat dan potensi masyarakat Indonesia yang terus aktif menggeluti cabang olahraga guna mencapai prestasi maksimal, maka hal ini di jamin oleh pemerintah dalam Undang-undang RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 poin 13 mengenai olahraga prestasi adalah “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan isi undang-undang tersebut dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi yang dimaksud adalah olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi seseorang pada cabang olahraga yang ia tekuni guna mewujudkan prestasi maksimalnya. Pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan melalui upaya latihan yang terencana dan terprogram dengan pemanfaatan berbagai media dan teknologi yang ada pada saat sekarang sebagai hasil dari ilmu pengetahuan.

Cabang olahraga karate di negara indonesia berkembang dengan pesat, hal ini di tandai dengan keberadaan perkumpulan-perkumpulan (*dojo*) karate dari tingkat provinsi bahkan sampai pada tingkat kecamatan di tiap-tiap kabupaten kota yang ada. Dalam rangka mewujudkan dan mencari atlet-atlet

karate yang memiliki prestasi gemilang, maka tiap-tiap daerah gencar melakukan berbagai ajang kompetisi baik tingkat daerah maupun provinsi dan bahkan tingkat nasional. Dengan adanya kompetisi-kompetisi tersebut maka besar peluang bagi para karateka untuk menunjukkan kebolehannya dalam upaya mencapai prestasi maksimalnya.

Olahraga karate merupakan olahraga yang berasal dari negara Jepang, dimana olahraga tersebut mengalami perkembangan yang pesat di negara Indonesia. Menurut Wahid (2007:5) mengatakan “karate terdiri atas dua kata, yaitu ‘kara’ berarti kosong dan yang kedua ‘te’ berarti tangan. Secara utuh karate diartikan sebagai beladiri tangan kosong”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa olahraga karate merupakan olahraga beladiri yang memiliki keahlian untuk pembelaan diri dengan menggunakan tangan kosong. Artinya setiap karateka memiliki keterampilan beladiri yang mampu membela dan mempertahankan diri dari berbagai ancaman dengan tangan kosong.

Beranjak dari pengertian karate sebagai beladiri tangan kosong, maka beladiri karate identik dengan pukulan (*tsuki*). Pukulan dalam olahraga karate seringkali diaplikasikan pada saat latihan dan bahkan dalam pertandingan. Salah satu pertandingan dalam olahraga karate adalah kumite, yang seringkali dilaksanakan baik tingkat daerah, provinsi, nasional dan bahkan internasional. Menurut Gunawan (2007:22) mengatakan bahwa “kumite adalah pertarungan bebas karate. Dalam pertarungan tersebut karateka saling melakukan serangan satu sama lain untuk mengumpulkan poin guna mencapai kemenangan”. Dalam

hal mengumpulkan perolehan poin tersebut, maka karateka harus melakukan serangan pada bagian tubuh yang diperbolehkan seperti kepala, wajah, leher, dada, perut, samping tubuh, serta punggung. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat dipahami bahwa dalam sebuah pertarungan seorang karateka harus mampu melakukan serangan terhadap lawannya dengan efektif dan efisien. Salah satu bentuk serangan yang dapat dilakukan oleh karateka adalah tendangan.

Dalam sebuah pertarungan, masing-masing karateka akan melakukan sebuah tendangan terhadap lawannya secepat mungkin dan sekuat mungkin. Bagi karateka yang mampu melakukan tendangan yang lebih kuat dan cepat dari pada lawannya maka karateka tersebut dapat memperoleh poin yang lebih unggul dari pada lawan tanding tersebut. Selain itu poin tendangan akan lebih baik dari ada poin pukulan, karena setiap poin tendangan tu akan bernilai dua dan tiga (*wazar* dan *ipon*) Dengan demikian karateka tersebut akan lebih mudah untuk memperoleh kemenangan dari pertandingan (*kumite*) tersebut. Namun hal tersebut bukanlah hal yang mutlak sebagai satu-satunya untuk memperoleh kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Teknik tendangan yang diizinkan, pada umumnya digunakan dalam pertandingan *kumite* yaitu tendangan *mae-gery* (tendangan depan dengan sasaran arah perut/ulu hati) (tendangan melingkar dengan menggunakan punggung kaki dengan sasaran perut, punggung dan kepala), *ushiro-gery* (tendangan melingkar menggunakan telapak kaki dengan sasaran kepala) dan

tendangan *kekomi-gery* (tendangan belakang dengan menggunakan telapak kaki dengan sasaran perut/ulu hati).

Prestasi atlet karate tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga karate untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen yang harus dimiliki seorang atlet, diantaranya teknik, sarana prasarana, kesehatan, kondisi fisik, , motivasi, dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dalam teknik tendangan, kekuatan otot tungkai dan punggung bawah sangatlah penting. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya *circuit training*, *half squat jump*, latihan menggunakan pemberat kaki dan latihan menggunakan karet (Sitanggang, 2013: 4), *stride jump crossover*, dan *split squat jump*.

Tendangan yang digunakan dalam pertandingan karate mengutamakan kecepatan dan kekuatan (*eksplosive power*) dan juga keterampilan tendangan yang sesuai menurut teknik yang benar, Untuk mendapatkan power dan kecepatan tendangan harus mengutamakan daya ledak otot tungkai demi tercapainya kemampuan tendangan karate yang semakin baik.

Atlet karate Kabupaten Mukomuko merupakan salah satu dojo yang melatih atlet-atlet daerah yang berprestasi dibawah naungan ketua FORKI daerah Kabupaten Mukomuko Alda Mardiansyah,S.Sos, dojo ini berdiri sejak tahun 2000 yang sebelumnya didirikan oleh Amin Ranggo ketua Wadokai kabupaten Mukomuko dan pernah menyumbangkan atlet-atlet berprestasi

ditingkat provinsi maupun nasional, Berdasarkan informasi yang didapatkan dari ketua FORKI Kabupaten Mukomuko, Pelatih, dan kebetulan peneliti juga terlibat sejak dulu didalam dojo tersebut, prestasi atlet Karate Kabupaten Mukomuko terdahulu cukup memuaskan, terbukti pada tahun 2012 atlet pada kejuaraan provinsi, dapat meraih juara umum pada kejuaraan *open tournament alfida-cup* karate seprovinsi Bengkulu yang pada saat itu, tetapi pada generasi yang sekarang prestasi terjadi penurunan prestasi pada atlet.

Diantara salah satu penyebab menurunnya prestasi tersebut adalah, kurangnya kemenangan atlet dalam memperoleh poin dalam bertanding, Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dan kebetulan peneliti sendiri adalah merupakan asisten pelatih daerah Kabupaten Mukomuko sebelumnya, terlihat bahwa tendangan karateka atlet daerah Kabupaten Mukomuko ini masih sangat kurang efektif dan efisien dalam melakukan tendangannya. Pada saat melakukan latihan, tendangan yang dilakukan karateka pada *sandsack* kurang benarnya posisi teknik yang digunakan pada saat pelaksanaan. Tidak hanya hal itu, ketika seorang karateka melakukan tendangan kearah lawannya pada saat berlaga, dimana tendangan yang dilancarkan tidak dapat dilakukan secara cepat dan kuat. Dengan demikian lawan laga dapat dengan mudah melakukan antisipasi serangan, sehingga karateka yang melakukan tendangan akan sulit untuk memperoleh poin dan ini terjadi hampir merata pada atlet daerah Kabupaten Mukomuko. Jika kondisi seperti tersebut ditampilkan pada saat berkompetisi menghadapi lawan tanding, maka karateka sangat sulit untuk memperoleh poin (nilai) sempurna dari lawan tanding tersebut.

Tetapi setelah melakukan pengamatan secara langsung kepada atlet Kabupaten Mukomuko, maka salah satu faktor yang belum maksimal serta menurunnya prestasi yang dicapai oleh atlet karate Kabupaten Mukomuko yaitu disebabkan faktor kondisi fisik yang kurang maksimal, terlihat disaat atlet melakukan tendangannya mudah sekali untuk diantisipasi menurut Syafruddin (1999:24) mengatakan bahwa “kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih suatu prestasi tinggi “ dari pendapat yang dikemukakan di atas sudah sangat jelas bahwa salah satu penunjang prestasi atlet adalah faktor kondisi fisik. Disamping itu tendangan yang dilakukan jarang mendapat nilai karena kurangnya kecepatan dan kekuatan pada saat melaksanakan tendangan saat menyerang lawan. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan peneliti terhadap daya ledak atlet karate Kabupaten Mukomuko. Salah satu faktor kurangnya penampilan keterampilan tendangan atlet dalam melakukan tendangan disebabkan oleh metode latihan.

Mengingat bentuk latihan yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai yang akan berpengaruh pada tendangan, maka peneliti memilih metode latihan *plyometrics*. Menurut Bompa dalam Apri Agus (2012:) “latihan-latihan *plyometrics* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari penjelasan di atas dapat dipastikan bahwasanya baik atau tidaknya daya ledak otot tungkai akan mempengaruhi kemampuan tendangan”.

Ada beberapa bentuk latihan plyometrik diantaranya adalah *split squat jump*, *quick leap*, *dept jump*, *jump to box* dan lain-lain . Salah satu upaya untuk

meningkatkan kekuatan otot tersebut adalah dengan memberikan latihan *split squat jump*. menurut (Fitri, 2015:5) dalam (<http://eprints.uny.ac.id/45773/2/1.%20BAB%20I.pdf>). Menyatakan bahwa “Latihan *split squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan kaki, betis, paha, dan otot punggung”. dari pendapat yang dikemukakan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa salah satu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan adalah latihan *split squat jump* karena untuk menunjang kemampuan tendangan adalah salah satunya meningkatkan kecepatan tendangan.

Masalah yang terjadi pada kemampuan tendangan disebabkan kurangnya kemampuan daya ledak para karateka Kabupaten Mukomuko mesti mendapatkan solusi yang tepat. Permasalahan tersebut mesti dicarikan solusinya sesegera mungkin, agar masalah tersebut tidak memunculkan masalah yang lebih rumit dan kompilt. Berdasarkan masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui solusi untuk mengatasi masalah tersebut melalui sebuah eksperimen yang dilakukan secara ilmiah. Mengingat bentuk latihan yang dilakukan mengarah kepada tendangan yang berhubungan sekali dengan daya ledak otot tungkai, maka peneliti memilih metode latihan *plyometric* yang salah satu bentuk latihannya adalah latihan *split squat jump* untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko antara lain:

1. Pengaruh latihan *quick leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet karate kabupaten mukomuko.
2. Pengaruh latihan *dept jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet karate kabupaten mukomuko.
3. Pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet karate kabupaten mukomuko.
4. Pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet karate kabupaten mukomuko.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi Daya ledak otot tungkai karateka, maka penelitian ini hanya dibatasi pada latihan *split squat jump* terhadap peningkatan Daya ledak otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah yang diajukan adalah, apakah latihan *split squat jump* dapat meningkatkan Daya ledak otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko?

E. Tujuan

Berdasarkan perumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui Daya ledak otot tungkai atlet Karate Kabupaten Mukomuko.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *split squat jump* terhadap Daya ledak otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko.

F. Manfaat

Apabila penelitian dapat berjalan dengan baik dan benar, maka adapun manfaat penelitian antara lain:

1. Bagi peneliti adalah salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana sains.
2. Sebagai gambaran bagi FORKI Kabupaten Mukomuko tentang prestasi atlet karate.
3. Sebagai masukan bagi pengurus dan pembina olahraga karate Kabupaten Mukomuko meningkatkan kemampuan atlet.
4. Sebagai bahan masukan dan sekaligus informasi bagi pelatih dan karateka Kabupaten Mukomuko untuk meningkatkan kemampuan tendangan.
5. Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang karate dan ilmu keolaharagaan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,26 > 1,90$) Ini berarti terjadi peningkatan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan latihan *Split Squat Jump*.
2. Terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan keterampilan tendangan *mae tobi geri*. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,55 > 1,90$) Ini berarti terjadi peningkatan keterampilan tendangan *mae tobi geri* otot dengan menggunakan latihan *Split Squat Jump*.
3. Terdapat pengaruh latihan *split squat jump* dikombinasikan dengan teknik tendangan dapat meningkatkan daya ledak dan juga tendangan *mae tobi geri* atlet Karate Kabupaten Mukomuko.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih karate disarankan untuk memilih latihan plyometric guna meningkatkan kondisi daya ledak otot tungkai atlet.

2. Kepada pelatih disarankan untuk lebih disiplin dalam melaksanakan latihan beban yang sesuai dengan prosedur, prinsip pembebanan, prinsip latihan dan program latihan yang telah dirumuskan.
3. Bagi atlet karate disarankan memilih latihan beban untuk membentuk dan meningkatkan daya ledak otot tungkai.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai disarankan untuk memilih bentuk latihan yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Arsil.2000. *pembinaan kondisi fisik*.padang : DIP Universitas Negeri Padang
- Bafirman.2008. *buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang:Universitas Negeri Padang
- _____.2016. *buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang:Universitas Negeri Padang
- _____.2013.*Fisiologi Olahraga*.Malang:wineka media.
- Chu, donald. A.1994, *Jumping Into Pliometris*.California: leisure press
champaign, illions
- Hamid, apris. 2007. *Teknik Dasar Karate (Kihon)* : Sumatera Barat : Inkanas
- Irawadi, hendri. 2011. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Simbolon, Bemanhot.2014. *Latihan Dan Melatih Karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Sudjana, 1975.*Metoda statistika*. Tarsito: Bandung
- Syafruddin. 1999. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan*.PT.Rajagrafindo Persada. Jakarta
- Yusuf, A. Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press
- (http://www.pbforki.org/index.php?option=com_content&view=article&id=89&Itemid=114)tgl 05februari2017
- <http://www.budospirit.com/stances.jpg> 05 feburuari2017
- <http://eprints.uny.ac.id/31885/1/SKRIPSI.PDF> 06 februari 2017
- <http://eprints.uny.ac.id/45773/2/1.%20BAB%20I.pdf>) 03 maret 2017