

**Pengaruh Latihan *side to side Box Shufle* Terhadap Kemampuan
Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo SMA 3 Padang**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Sarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**



**Oleh :
Muara hamonangan s
15089018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Side To Side Box Suffle Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo SMA 3 PADANG

Nama : Muara Hamonangan Simatupang

NIM/BP : 15089018/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan


Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh:
Pembimbing



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790764 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Side To Side Box Sufle Terhadap
Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo
SMA 3 PADANG

Nama : Muara Hamonangan Simatupang

NIM/BP : 15089018/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

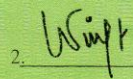
Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes

1. 

Sekretaris : Windo Wiria Dinata, S.pd, M.Pd

2. 

Anggota : Septri, S.Si, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Side To Side Box Shuffle Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo SMA 3 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Februari 2020
Yang membuat pernyataan



Muara Hamonangan s
Nim. 15089018

ABSTRAK

Muara Hamonangan S. 2015/15089018, “Pengaruh Latihan Side To Side Box Shuffle Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Sma 3 Padang”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet tungkai SMA 3 PADANG. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh Latihan *Side To Side Box Sufle* terhadap daya ledak otot tungkai atlet taekwondo SMA 3 Padang.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo SMA 3 PADANG berjumlah 60 orang . pengambilan sampel dilakukan dengan teknik ”*Purposive Sampling*”, dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu. Dengan demikian pengambilan sampel sebanyak 10 orang yang sering bertanding dan umur 15-18 tahun. Instrument dalam penelitian ini menentukan daya ledak otot tungkai menggunakan Standing Broad Jump. Data yang diperoleh menggunakan rumus uji t.

Hasil penelitian menunjukkan : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Side To Side Box Shufle* terhadap daya ledak otot tungkai atlet taekwondo SMA 3 PADANG dengan perolehan $T_{hitung}(11,06) > t_{tabel}(2,26)$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada Taekwondo SMA 3 Padang yang ingin meningkatkan daya ledak otot tungkai agar dapat menggunakan latihan *Side To Side Box Shufle*.

Kata kunci : Latihan Side to Side Box sufle

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian inidengan judul **“Pengaruh Latihan Selam Terhadap Kapasitas Vital Paru dan Kebugaran Jasmani UKF Universitas Negeri Padang Diving Club”**. 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 olahraga 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. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes . AIFO selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd dan Andri Gemaini, S.Si. M.Pd, yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

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, Januari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Permasalahan	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Olahraga Taekwondo	7
2. Daya Ledak Otot Tungkai	13
3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	27
4. Latihan <i>Side to Side Box Sufle</i>	30
5. Program Latihan	31
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34

C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis dan Sumber data	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Uji Hipotesis.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Persyaratan Analisi.....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

Daftar Tabel

1. Populasi atlet Taekwondo SMA 3 Padang	35
2. Norma penilaian untuk putra putri	38
3. Distribusi frekuensi data hasil tes awal (pre test) kemampuan lompat jauh tanpa awalan atlet taekwondo SMA 3 Padang.....	41
4. Distribusi frekuensi data hasil tes akhir (post test) kemampuan lompat jauh tanpa awalan atlet taekwondo SMA 3 Padang	42
5. Uji normalitas data penelitian.....	44
6. Rangkuman hasil pengujian hipotesis	45
7. Hasil pre test dan post test atlet taekwondo SMA 3 Padang	48
8. Data tes awal (<i>pre test</i>).....	57
9. Data tes akhir (<i>post tes</i>).....	58
10. Uji liliefors data awal (<i>pre test</i>).....	59
11. Uji liliefors data akhir (<i>post test</i>).....	60
12. Rangkuman Hasil uji hipotesis daya ledak otot tungkai	61

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1. Teknik tendangan <i>dollyo chagi</i>	11
2. Ukuran lapangan Taekwondo.....	12
3. Bagian otot tungkai	15
4. Bentuk latihan <i>Side To Side Box Sufle</i>	31
5. <i>Standing Broad jump</i>	42
6. Histogram data awal.....	43
7. Histogram data akhir	14
8. Melakukan <i>standing board jump (pre test)</i>	67
9. Melakukan <i>standing board jump (pre test)</i>	67
10. Melakukan <i>standing board jump (pre test)</i>	68
11. Melakukan <i>standing board jump (pre test)</i>	68
12. Melakukan <i>standing board jump (pre test)</i>	69
13. Melakukan <i>standing board jump (pre test)</i>	69
14. Melakukan <i>standing board jump (pre test)</i>	70
15. Melakukan pemanasan sebelum latihan.....	70
16. Saat Melakukan jogging.....	71
17. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	72
18. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	72
19. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	73
20. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	73
21. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	74
22. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	75
23. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	75
24. Saat melakukan latihan <i>Side To Side Box Shufle</i>	76
25. Melakukan <i>standing board jump (post test)</i>	77
26. Melakukan <i>standing board jump (post test)</i>	77
27. Melakukan <i>standing board jump (post test)</i>	78
28. Melakukan <i>standing board jump (post test)</i>	78

29. Melakukan <i>standing board jump</i> (<i>post test</i>).....	79
30. Melakukan <i>standing board jump</i> (<i>post test</i>).....	79

Daftar Lampiran

1. Program latihan	52
2. Data Hasil kemampuan Maksimal	56
3. Data tes awal standing board jump	57
4. Data tes akhir standing board jump.....	58
5. Uji lilifors data awal.....	59
6. Uji lilifors data akhir	60
7. Uji Hipotesis	61
8. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	64
9. Tabel Norma Standar (baku) dari 0 ke z	65
10. Dokumentasi Penelitian	66
14. Surat Izin Penelitian	
15. Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu model karya cipta manusia yang merupakan suatu bentuk aktivitas fisik dengan berbagai dimensi yang kompleks. Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. seseorang melakukan olahraga pada umumnya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran agar menjadi lebih baik, selain itu olahraga juga dijadikan sebagai prestasi.

Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam Undang-Undang Republic Indonesia NO. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat petahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Seusai kutipan olahraga dapat di pahami olahraga sangat perlu di tumbuh kembangkan baik olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran atau meningkatkan prestasi. Salah satu olahraganya adalah taekwondo. Taekwondo adalah beladiri yang menggabungkan gerakan kaki dan tangan sehingga menjadi suatu serangan atau tangkisan. Berbagai kalangan masyarakat banyak melakukan olahraga ini.

Cabang olahraga beladiri taekwondo merupakan salah satu olahraga yang cukup berkembang dan di gemari di Indonesia, perkembangan olahraga taekwondo berlangsung demikian pesat selama lebih dari dua puluh tahun terutama pada tahun terakhir ini. Taekwondo berasal dari kata *tae* yang berarti kaki atau menghancurkan dengan tendangan, *kwon*, yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni ataucara mendisiplinkan diri.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata kemahiran penguasaan teknik saja. Akan tetapi juga di tentukan oleh persiapan yang maksimal dan faktor pendukung lainnya. Begitu juga dalam olahraga taekwondo, untuk berprestasi harus kompleks komponen kondisi fisik yang di miliki seperti kecepatan, daya tahan, daya ledak, kekuatan, kordinasi gerak, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan, hubungan antara komponen kondisi fisik tersebut tidak dapat di pisahkan serta mempengaruhi satu sama lainnya.

Untuk peraihan prestasi dalam taekwondo harus adanya proses dan memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik dalam olahraga taekwondo. Menurut Martens dalam Banu (2004 :268) bahwa “*physical demands of the sport is the ability to meet the physical demands of the sport to perform optimally*” artinya, kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Dalam olahraga beladiri seperti taekwondo, unsur-unsur gerak sangat di perlukan seperti: kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan *power* (daya

ledak otot) menurut Sajoto dalam Arif (1995 : 8) kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemiliharaannya. Menurut Annarino dalam Bafirman (2008 :78) daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Dan menurut Bompa dalam apriagus (2012 : 80) latihan – latihan plyometrics dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari kutipan diatas dapat disimpulkan latihan plyometric sangat berpengaruh untuk meningkatkan daya ledak atlet

Taekwondo mempunyai berbagai macam tendangan salah satunya adalah *dollyo chagi* (tendangan melingkar) *dollyo chagi* adalah tendangan dasar dari olahraga beladiri taekwondo tendangan ini sangat sering dilakukan oleh atlet saat melakukan serangan menurut Yoyok dalam Devfi (2002 : 4) *dollyochagi* (tendangan melingkar) adalah “ tendangan pada dasarnya menggunakan bantalan kaki (*ap chuk*) namun sangat sering pula menggunakan punggung kaki (*baldeung*). Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat di dukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyalur tenaga dari massa badan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan *dollyo chagi* dalam taekwondo di antaranya adalah daya ledak otot tungkai daya ledak otot tungkai sangat penting di perhatikan dalam melakukan tendangan *dollyo* karena dapat memaksimalkan hasil tendangan *dollyo* yang di lakukan seorang atlet .

Dalam observasi yang penulis lakukan di lapangan dan saat proses melatih penulis melihat menurunnya prestasi dilihat dari kejuaraan yang diselenggarakan sebelumnya. penulis menduga akibat dari turunnya prestasi dari rendahnya daya ledak otot tungkai atlet di taekwondo SMA 3 PADANG. Terlihat pada saat atlet bertanding dan diperkuat pada saat wawancara dengan pelatih utama Sabeum Wandra Eka Abdi jarang pelatih memberikan metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet taekwondo SMA N 3 Padang. taekwondo menggunakan peraturan baru yang menggunakan sensor pada *body protector* jika tendangan tidak pas sasaran dan *power* tendangan nya tidak pas atau kurang maka point tidak akan keluar. peneliti melihat kurang bertenaga atau kurangnya *power* dan tidak tepat sasaran nya tendangan atlet sehingga tidak menghasilkan poin yang diharapkan sehingga mengakibatkan menurunnya prestasi atlet. dan setelah dilakukannya tes daya ledak menggunakan standing board jump penulis melihat sangat kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet taekwondo SMA N 3 Padang. Dari semua sampel masih banyak yang memperoleh hasil kurang (di bawah rata-rata). jika kondisi seperti ini diabaikan maka akan terhambatnya prestasi atlet yang akan di capai...salah satu faktor yang mempengaruhi daya ledak pada atlet adalah pemberian metode latihan pada atlet. daya ledak atau (*power*) merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. maka dari itu

peneliti ingin meneliti metode latihan *Side To Side Box Jump* pengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai atlet SMA N 3 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai jarang di terapkan di taekwondo SMAN 3 PADANG.
2. Kekuatan tendangan atau *power* atlet yang kurang maksimal diduga adanya pengaruh dari rendahnya daya ledak otot tungkai
3. Daya ledak yang rendah diduga adanya pengaruh terhadap menurunnya prestasi atlet SMAN 3 PADANG.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat akan luasnya identifikasi masalah,, maka perlu di lakukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang di capai, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “Pengaruh Latihan *Side To Side Box Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai SMA N 3 PADANG”.

D. Perumusan Masalah

Sesui pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *Side To Sidel box sufle* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo SMA N 3 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : seberapa besar pengaruh latihan *Side To Side Box sufle* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet taekwondo SMA N 3 Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. olahraga pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana
2. Bagi pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman latihan dalam usaha meningkatkan prestasi atletnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, terlihat bahwa terlihat bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan akibat latihan *Side To Side Box Suffle* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Taekwondo SMA 3 Padang. Artinya program latihan *Side To Side Box Suffle* dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Nama	Hasil (<i>pre test</i>)	Hasil (<i>post test</i>)
Raffi putra	2,05	2,20
Aldi septian	2,05	2,23
faraz	2,10	2,25
Argya	2,10	2,27
Zikra	2,15	2,30
Egi pratama	215	2,32
Reyhan Ramadhan	2,20	2,35
Fajri al islam	2,23	2,40
Andika restu	2,25	2,40
Gillang	2,30	2,43

Tabel 7. Hasil *pre tes* dan *post tes* atlet taekwondo SMA 3 Padang

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pelatih untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo SMA 3 Padang dengan metode latihan *Side To Side Box suffle*
2. Atlet taekwondo untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan metode latihan *Side To Side Box suffle*
3. Pada peneliti berikutnya dapat menemukan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai