

**PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSH OFF* TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR
KABUPATEN BUNGO JAMBI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh

EFRI FERNANDO

NIM 14089181

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSH OFF* TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR
KABUPATEN BUNGO , JAMBI

Nama : Efri Fernando
NIM/BP : 14089181/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh,
Pembimbing



Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes
NIP. 197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Efri Fernando
NIM/BP : 14089181/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

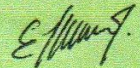
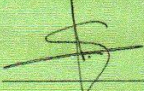
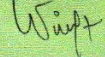
Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSH OFF* TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR
KABUPATEN BUNGO , JAMBI**

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

	Nama	TandaTangan
Ketua	: Endang Sepdaniu, S.Si, M.Or	
Anggota	: Septri, S.Si. M.Pd.	
Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd	

ABSTRAK

Efri Fernando (2019) : Pengaruh Latihan *Lateral Push Off* Terhadap Kemampuan Daya ledak Otot Tungkai Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo, Jambi.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai atlet Shorinji kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Lateral push off* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Shorinji kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Semagor. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet Shorinji kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet. Data kemampuan daya ledak otot tungkai dites dengan lompat jauh tanpa awalan. Data dianalisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa : Latihan *Lateral Push Off* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 7.530$ dan $t_{tabel} = 1.761$. Artinya terjadi peningkatan sebesar 9% terhadap daya ledak otot tungkai atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi.

Kata Kunci : Latihan *Lateral Push Off*, daya ledak otot tungkai, Shorinji kempo

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Lateral Push Off* Terhadap Kemampuan Daya ledak Otot Tungkai AtletShorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Olahraga* (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Endang Sepdanius,S.Si.M.Or sebagai pembimbing Skripsi yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Septri,S.Si. M.Pd, Bapak Windo Wiria Dinata , M.pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Pelatih Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo. Jambi yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo. Jambi yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini, khususnya BP 014.

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

Padang, Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Sejarah Shorinji Kempo	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	14
3. Latihan	20
4. Latihan <i>Lateral Push Off</i>	22

B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Rancangan Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Definisi Operasional	27
E. Populasi dan Sampel	28
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	29
G. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	33
1. Deskripsi Data Penelitian.....	33
2. Uji Persyaratan Analisis.....	35
3. Uji Hipotesis.....	37
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	32
3. Destribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	36
4. Uji Normalitas Data Penelitian	37
5. Uji Homogenitas	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap dalam Melakukan Latihan <i>Lateral Push Off</i>	25
2. Kerangka Konseptual.....	26
3. Rancangan Penelitian.....	28
4. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	32
5. Histogram Daya Ledak otot tungkai sebelum Perlakuan Latihan <i>Lateral Push Off</i>	35
6. Histogram Daya Ledak otot tungkai setelah Perlakuan Latihan <i>Lateral Push Off</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Penelitian.....	45
2. Program Latihan.....	46
3. Data Akhir Penelitian.....	81
4. Rekap Data Penelitian Sebelum (<i>Pre-Test</i>) dan Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>).....	82
5. Uji Normalitas Data	83
6. Uji Homogenitas	85
7. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”	87
8. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	89
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	90
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	91
11. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	92
12. Dokumentasi Penelitian	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dewasa ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa. Hal ini senada dengan pendapat Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 menjelaskan bahwa

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembangunan dibidang keolahragaan nasional dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi olahraga, sehingga hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu melalui kegiatan olahraga kita dapat menanamkan sportivitas, disiplin, moral, akhlak mulia dapat memperkuat pertahanan nasional dan membina persatuan bangsa. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan.

Istilah olahraga tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat di artikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Bagi seorang atlet olahraga

merupakan ajang untuk berkompetisi meraih suatu prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana prasarana yang memadai.

Menurut Syafruddin (2011:53) olahraga prestasi yaitu : “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/ disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/ Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional

Dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang sedang dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya secara maksimal, diantaranya adalah cabang olahraga shorinji Kempo. Sekarang olahraga shorinji kempo sudah mulai menampilkan prestasi yang cemerlang pada even-even Nasional

maupun Internasional. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga Shorinji Kempo tentunya harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan Kempo harus diberikan dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding, karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan itu berjalan dengan semestinya. Selain pembina dan pelatih maupun pengurus yang harus memiliki kinerja yang maksimal dan juga atlet harus memiliki komponen komponen yang perlu dimiliki oleh seorang Kenshi atau olahragawan secara umum adalah pembinaan dari segala aspek dan yang dapat menunjang prestasi atlet.

Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga atletnya dapat memiliki keterampilan dalam olahraga Shorinji Kempo dengan baik serta memperoleh prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam olahraga Shorinji Kempo perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental

yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental".

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didasari empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga serta didukung oleh pelatih yang berkualitas, dan sarana dan prasarana yang memadai.

PERKEMI (Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia) merupakan induk olahraga Kempo di Kota Jambi dimana Semagor adalah sebagai dojo yang telah melakukan pembinaan olahraga beladiri Shorinji Kempo dari tahun 2010 yang didirikan oleh Senpay Mery sebagai guru besar perguruan Shorinji Kempo kabupaten Bungo, Jambi . Dalam setiap latihan perguruan Shorinji Kempo kabupaten Bungo tidak hanya mengajarkan atau membina teknik dan taktik saja, akan tetapi perguruan Shorinji Kempo ini juga mengarahkan kepada pembinaan kondisi fisik.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, sewaktu melakukan latihan dan pertandingan, peneliti melihat tendangan yang dilakukan oleh atlet banyak yang tidak menghasilkan angka/poin. Hal ini terlihat ketika atlet melakukan serangan dimana tendangannya mudah ditangkis dan diblok. Di

samping itu tendangan yang dilakukan jarang mendapat nilai dikarenakan tendangannya lemah. Sementara dalam pertandingan randori atlet harus mendapatkan nilai 10 point dengan menggunakan tendangan atau pukulan dalam durasi pertandingan selama 2 menit. Diduga kurangnya kemampuan tendangan atlet lebih disebabkan oleh daya ledak otot tungkai ketika melakukan tendangan belum maksimal. Belum maksimalnya daya ledak otot tungkai atlet mungkin juga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pelatih tentang bentuk-bentuk latihan meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Bertolak dari uraian diatas, tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam Olahraga Shorinji Kempo, khususnya dalam melakukan tendangan, baik itu tendangan *mae geri*, *geri age*, *mawashi geri* dan *giaku geri* daya ledak otot tungkai sangat penting kegunaanya, karena dengan daya ledak otot tungkai yang baik atlet dapat melakukan tendangan dengan cepat dan keras, sehingga tendangan yang dilakukan dapat menghasilkan poin. Dalam olahraga shorinji kempo tendangan sangat dominan untuk mendapatkan atau memperoleh poin dalam sebuah pertandingan.

Menurut sandler (2007:97), “Untuk meningkatkan daya ledak yang baik banyak bentuk latihan bebanyang menggunakan berat badan sendiri ”. Salah satunya bentuk latihan *Lateral Push Off*

Lateral push off adalah latihan *pliometrik* melompati kotak dengan satu kaki tumpuan berada di atas kotak dan satu kaki lagi berada di bawah kotak . pelaksanaanya berdiri di samping kotak dan letakan satu kaki di atas

kotak kaki yang lain tetap berada di tanah ketika kaki berada di atas kotak kaki bagian bawah harus tegak lurus dan sejajar dengan lantai sehingga menciptakan sudut 90^0 di lutut ayunkan kedua tangan dan melompati kotak . selanjutnya pada saat mendarat kaki yang berada di tanah mendarat di atas kotak dan kaki yang berada di atas kotak berada di tanah. begitulah seterusnya .

Dari pemaparan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *Lateral Push Off* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Shorinji Kempo dojo Semagor kabupaten Bungo, Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Metode latihan yang kurang tepat mengakibatkan lemahnya tendangan *mawasi gery* atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo. Jambi
2. Pendekatan latihan selama ini belum melaksanakan latihan *Lateral Push Off* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo. Jambi
3. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo. Jambi masih lemah .

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan identifikasi masalah, maka masalah penelitian ini dibatasi pada : “pengaruh latihan *Lateral push off* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Shorinji Kempo dojo Semagor kabupaten Bungo, Jambi”.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan penelitian ini adalah: adakah pengaruh latihan *Lateral Push Off* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Shorinji Kempo dojo Semagor kabupaten Bungo, Jambi

E. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Lateral Push Off* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Shorinji Kempo dojo Semagor kabupaten Bungo, Jambi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi atlet dengan latihan *Lateral Push Off* dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

3. Atlet, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya, untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.