

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG LONG JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
KARATE WADOKAI BATANG HARI BARISAN
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**BENO ALEXANDER ALBER
NIM. 14089099**

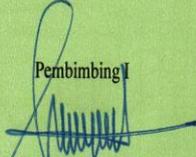
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

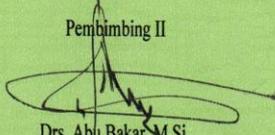
PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG LONG JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
KARATE WADOKAI BATANG HARI BARISAN
KOTA PADANG

Nama : Beno Alexander Alber
NIM : 14089099
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018


Pembimbing I
Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd
NIP. 198607122010121008

Disetujui Oleh :


Pembimbing II
Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 195305161980111001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP. 19700512199032001

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Latihan *Single Leg Long Jump* Terhadap
Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate
Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang

Nama : Beno Alexander Alber

NIM : 14089099

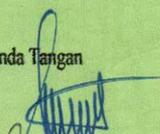
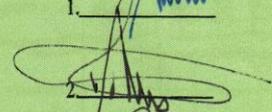
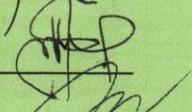
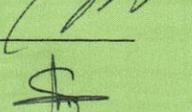
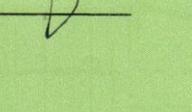
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si, M. Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar, M,Si	2. 
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M. Pd	3. 
4. Anggota : dr. Arif Fadli Muchlis. M. Biomed	4. 
5. Anggota : Septri, S.Si. M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Single Leg Long Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet karate wadokai batang hari barisan padang” , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Januari 2018
Yang Membuat Pernyataan



Ben er
NIM/BP. 14089099/2014

ABSTRAK

Beno Alexander Alber (2018) : Pengaruh Latihan *Single Leg Long Jump* Terhadap Kemampuan Daya ledak Otot Tungkai Atlet Karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai atlet karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg long jump* atlet karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di Telkom. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember – Januari 2018. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 9 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 *single leg long* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang yang dibuktikan dengan rata-rata *pre-test* 166 dan rata-rata *post-tes* 206,56. Artinya terjadi peningkatan sebesar 40.56 cm terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang

Kata Kunci : Latihan *single leg long jump*, daya ledak otot tungkai, karate

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 *Single Leg Long Jump* Terhadap Kemampuan Daya ledak Otot Tungkai Atlet Karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) 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. Syafrizar, 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 Dr. Anton Komaini,S.Si.M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si sebagai pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, Bapak dr. Arif Muchlis, M.Biomed, Septri, S.Si, 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 karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet karate Wadokai Batang Hari Barisan Kota Padang 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, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	10
1. Karate	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
3. Latihan	20
4. Latihan <i>Single Leg Long Jump</i>	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. 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.....	32
1. Deskripsi Data Penelitian.....	32
2. Uji Persyaratan Analisis.....	35
3. Uji Hipotesis.....	36
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA.....	41
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	42
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	30
3. Destribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	32
4. Destribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
5. Uji Normalitas Data Penelitian	35
6. Uji Homogenitas	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap dalam Melakukan Latihan <i>Single Leg Long Jump</i>	23
2. Kerangka Konseptual.....	25
3. Rancangan Penelitian.....	26
4. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	30
5. Histogram Daya Ledak otot tungkai sebelum Perlakuan Latihan <i>Single Leg Long Jump</i>	33
6. Histogram Daya Ledak otot tungkai setelah Perlakuan Latihan <i>Single Leg Long Jump</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Penelitian	42
2. Program Latihan	43
3. Data Awal Penelitian	47
4. Penentuan Repetisi Latihan	46
5. Data Akhir Penelitian	48
6. Rekap Data Penelitian Sebelum (<i>Pre-Test</i>) dan Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	49
7. Uji Normalitas Data	50
8. Uji Homogenitas.....	52
9. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji "t".....	53
10. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	55
11. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	56
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	57
13. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	58
14. Dokumentasi Penelitian	59
21. Surat Izin Penelitian.....	72

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 diartikan 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 di perlukan 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 kutipan di atas dapat disimpulkan 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 karate. Sekarang olahraga karate sudah mulai menampakan prestasi yang cemerlang pada even-even Nasional maupun Internasional. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga karate

tentunya harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatkan 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 fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan karate harus diberikan seirama 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 karateka 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 pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan dalam olahraga karate dengan baik serta memperoleh prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam olahraga karate 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.

Forki merupakan induk olahraga Karate di Kota Padang dimana Wadokai adalah sebagai dodjo yang telah melakukan pembinaan olahraga beladiri karate dari tahun 2014 yang di dirikan oleh Bapak Syahrudin sebagai guru besar perguruan Karate Wadokai BHB Kota Padang. Dalam setiap latihan perguruan Karate Wadokai BHB Kota Padang tidak hanya mengajarkan atau membina teknik dan taktik saja, akan tetapi perguruan Karate ini juga mengarahkan kepada pembinaan kondisi fisik.

Dari prestasi yang telah dicapai melalui hasil-hasil disetiap pertandingan maka atlet Karate Wadokai BHB Kota Padang belum mempunyai prestasi maksimal khususnya di tingkat daerah hal ini ditandai dengan kejuaraan-kejuaraan yang sering diikuti. Sebagai contoh pada open terbuka di Kota Padang tahun 2016, dari 10 atlet pelatih menargetkan 6 medali dapat diraih, tetapi kenyataannya hanya 3 orang yang mendapatkan medali, pada tahun 2016 mengikuti pekan olahraga pelajar daerah (POPDA)

dari 11 orang atlet, pelatih menargetkan medali sebanyak 6 medali, tetapi kenyataannya hanya 3 medali yang diperoleh atlet, pada tahun 2016 mengikuti O2SN tingkat SD Sekolah dan SMP dari 12 orang atlet pelatihan menargetkan medali sebanyak 7 medali, tetapi kenyataannya atlet hanya mampu memperoleh 4 buah medali, pada tahun dan 2017 mengikuti O2SN tingkat SD Sekolah dan SMP dari 15 orang atlet pelatih menargetkan 9 buah medali, tetapi kenyataannya hanya 5 medali yang dapat diraih oleh atlet. Dengan demikian target yang telah ditetapkan oleh pelatih tidak tercapai dengan maksimal.

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 di tangkis dan diblok. Disamping itu tendangan yang dilakukan jarang mendapat nilai dikarenakan tendangannya lemah. Di duga 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 di atas, tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam olahraga karate, khususnya dalam melakukan tendangan, baik itu tendangan *mae geri*, *kekomi*, *keage*, *mawashi geri* dan *ushiro 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 karate tendangan sangat dominan untuk mendapatkan atau memperoleh poin dalam sebuah pertandingan.

Menurut Suharno dalam Bafirman (2008:86), “Untuk meningkatkan daya ledak yang baik banyak metode latihan yang dapat dilakukan salah satunya latihan beban”. Diantaranya latihan tersebut adalah Pliometrik, diantaranya : *Single leg long jump, hurdle hops, quick leap, dept jump, jump to box* dan lain-lain.

Single leg long jump adalah latihan *plyometrik* yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan. Pelaksanaannya adalah berdiri dengan satu kaki dengan posisi setengah jongkok, sedangkan kaki yang lain ditekuk kebelakang kira-kira 90^0 , kedua tangan berada sisi tubuh, tumpukan kaki dengan kuat untuk melakukakan ayunan kedua tangan kebelakang 120^0 , lakukan lompatan sejauh-jauhnya dengan satu kaki dengan menggerakan tangan ke atas dan kedepan.

Hurdle hops adalah latihan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan. Pelaksanaannya adalah posisi setengah jongkok dan melompat ke atas melewati gawang dengan kedua kaki. Ketika mendarat dengan seketika melompat ke atas rintangan berikutnya. Tinggi gawang rintangan berkisar antara 12-32 inc atau 30 - 80 cm.

Latihan *quick leap* adalah latihan melopat ke atas *box* yang tingginya 60 cm dengan tolakan kedua kaki. Kemudian dilanjutkan dengan kedua tangan

mengayun ke atas dan kaki menggantung, mendarat dengan kedua kaki mengeper. Latihan *deep jump* adalah latihan melompat dari atas *box* yang tingginya 25 inc, kemudian dilanjutkan dengan melakukan lompatan ke atas dengan ayunan tangan ke atas, kemudian mendarat dengan kedua kaki.

Latihan *jump to box* adalah latihan beban yang menggunakan berat badan sendiri dan bangku (*box*) sebagai rintangan. Pelaksanaannya berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut $\pm 135^\circ$, kedua lengan berada disamping badan dengan kedua sendi siku di tekuk $\pm 90^\circ$ dari awalan, kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersama-sama melompat ke atas *box* atau bangku, setelah itu turun kembali ke tempat semula.

Dari beberapa bentuk latihan daya ledak otot tungkai di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *single leg long jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pengaruh latihan *single leg long jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang.
2. Pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang.
3. Pengaruh latihan *quick leap* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang

4. Pengaruh latihan *dept jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang
5. Pengaruh latihan *quick leap* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang
6. Pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan identifikasi masalah, maka masalah penelitian ini dibatasi pada : Pengaruh latihan *single leg long jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan penelitian ini adalah: Bagaimanakah pengaruh latihan *single leg long jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg long jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate Wakadokai BHB Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi atlet dengan latihan *single leg long jump* 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.