

## PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *CHUDAN GERI* PADA CABANG OLAHRAGA KARATE DOJO UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

Jujur Gunawan Manullang

Universitas PGRI Palembang  
e-mail: [jujurgm@yahoo.co.id](mailto:jujurgm@yahoo.co.id)

**Abstract**— *The problems of this study was the tehniqe used to determine the exact performance and currently the athlete is kicking towards the target has not been right. To improve the results kick cheri gerry given plyometric exercise. The tthings that need to be done is to pply obstancle hurdles to speed of chudan geri movement. The result showed that the results of hypotesis testing obtained tcount = 4,061 and Ttabel =1,70. With the profit level like =5% or called 95%. Based on the calculation of criteria of the censusthta T.hitung >T.tabele =4,061>1,70 thus h0 is rejected and ha accepted. there is a significant effect on the hop hoist on the speed of the churi geri kick*

**Keywords**— *plyometric, speed chudan geri kick*

**Abstrak**— *Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik tendangan chudan geri yang kurang maksimal dan mengalami kesulitan pada saat atlet menendang ke arah target belum tepat sasaran, untuk meningkatkan hasil tendangan chudan geri diberikan latihan plyometric. Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric dengan menggunakan latihan barrier hops terhadap kecepatan tendangan chudan geri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung} = 4,061$  dan  $t_{tabel} = 1,70$ . Dengan taraf kepercayaan diambil  $\alpha = 5\%$  atau disebut 95%. Berdasarkan kreteria pengujian perhitungan diatas disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,061 > 1,70$  dengan demikian **Ho ditolak dan Ha diterima**. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan barrier hops terhadap kecepatan tendangan chudan geri.*

**Kata Kunci**— *plyometric, Kecepatan Tendangan Chudan Geri.*

### PENDAHULUAN

Olahraga dapat diartikan “sebagai kegiatan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara kesehatan jasmani” atau “bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal”.

Kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga semakin besar. Olahraga dimasyarakat telah tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk pelaksanaannya, pengorganisasiannya, dan tujuan yang hendak dicapai yang berbeda pula sesuai dengan ruang lingkup masyarakat yang melaksanakannya. Dalam kaitannya dengan pendidikan, olahraga sebagai salah satu media pendidikan yang sifatnya sangat positif karena dapat membangkitkan sikap dan prilaku positif dimasyarakat. Olahraga sebagai media pendidikan memberikan arahan yang yang positif bagi perkembangan dan pertumbuhan jasmani, mental,

sosial, dan emosional secara serasi, selaras, dan seimbang bagi penggunanya.

Semua negara berupaya meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam event Nasional maupun Internasional, dimana dengan prestasi olahraga nama bangsa menjadi perhatian yang besar dalam program pembangunan bangsanya.

Olahraga karate merupakan salah satu olahraga beladiri yang digemari oleh masyarakat. Olahraga ini dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan.

Seni beladiri karate merupakan beladiri yang mengandalkan tangan kosong, yang berasal dari Negara Jepang pada abad ke -19. Karate masuk ke Indonesia lewat mahasiswa yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan pendidikan di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain Baud AD Adikusumo, Karianto Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottman Noh mendirikan “Dojo” (Perguruan) di Jakarta. Mereka yang pertama kali

memperkenalkan karate di Indonesia dan membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI). PORKI diresmikan pada tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta. Berdasarkan Kongres ke IV PORKI pada tahun 1972, dibentuklah suatu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakannya mempergunakan kaki, tangan dan bahkan anggota tubuh lainnya yang diperkenankan. Dalam cabang olahraga karate, dalam setiap pertandingan atau kejuaraan karate, teknik yang paling banyak digunakan adalah teknik tendangan. Hal ini disebabkan karena nilai untuk serangan dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan dengan menggunakan pukulan. Adapun teknik tendangan dalam olahraga karate ada beberapa teknik, namun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah teknik tendangan chudan geri (*mae geri chudan*). Dimana teknik tendangan ini memiliki kelebihan dengan teknik tendangan lain, diantaranya arah dan sasaran yang jelas, proses gerakan yang tidak rumit, dan posisi pelaksanaan bisa dilaksanakan kapan saja. Tendangan chudan geri merupakan salah satu teknik yang mempunyai peran penting, untuk mencapai tingkat keterampilan tendangan chudan geri yang baik, dibutuhkan penguasaan gerakan teknik tendangan *chudan geri* dengan pola latihan yang bervariasi.

Untuk meningkatkan hasil tendangan *chudan geri* tersebut, diperlukan latihan power tungkai yang sesuai dengan tendangan *chudan geri*. Peneliti mencoba memberikan salah satu bentuk latihan untuk power tungkai yaitu dengan latihan *plyometric*. Menurut peneliti, dari berbagai macam bentuk latihan *plyometric*, latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* merupakan latihan yang tepat untuk melatih kecepatan tendangan *chudan geri*.

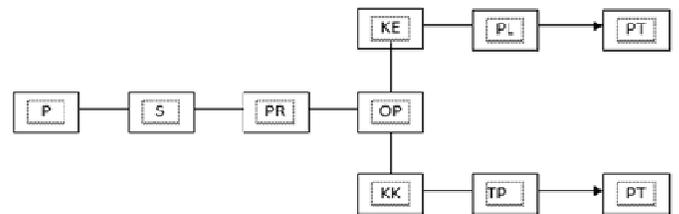
Jika ditinjau dari aspek pelaksanaan gerakan tendangan chudan geri, tentunya perlu ditunjang kemampuan tungkai. Tungkai sebagai pelaku utama dalam melakukan tendangan, sangat perlu didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Kemampuan kondisi fisik diperoleh dengan latihan yang sistematis dan terprogram.

Rumuskan masalah yang akan diteliti yaitu : Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Perguruan Wadokai dojo Polda sumsel tahun 2016. Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dibuat maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi tentang profil kondisi fisik atlet karate perguruan Wadokai dojo

Polda sumsel tahun 2016. Untuk mengetahui informasi tentang motivasi berprestasi atlet karate Wadokai dojo Polda sumsel tahun 2016

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu Sugiyono (2010:3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen murni (*true experiments*) karena adanya randomisasi, kelompok eksperimennya (perlakuannya) dan kelompok kontrol pada karateka/i yang sudah dipilih menjadi kelompok eksperimen untuk diberikan latihan *barrier hops (hurdle hops)* dan pada karateka/i sudah dipilih menjadi kelompok kontrol diberikan latihan seperti biasa yang dilakukan oleh pelatih yang bersangkutan. Latihan karate seperti biasanya sesuai dengan jadwal. Maka Penelitian ini bersifat eksperimen dengan menggunakan rancangan yang dapat dilihat pada gambar sebagai berikut



Keterangan :

P = Populasi

S = Sampel

OP = *Ordinal Pairing*

PR = *Pre Test*

KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

PL = Perlakuan

TP = Tanpa Perlakuan

PT = *Post Test*

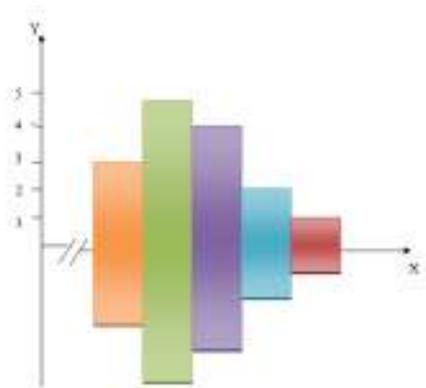
## Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, Suharsimi (2006 : 130). Menurut Sugiyono (2010 : 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate yang mengikuti latihan di perguruan Wadokai dojo Universitas PGRI Palembang yang berjumlah 30 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, Sugiyono (2010 : 118). Menurut Suharsimi (2006 : 131), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel diambil dari populasi yang berjumlah 30 orang dengan kata lain penulis dalam penelitian ini menggunakan tehnik penelitian populasi. Hal ini selaras dengan pendapat Suharsimi (2006 : 134) yang menyatakan, “Apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10 – 15 % atau 20 – 25 % atau lebih”.

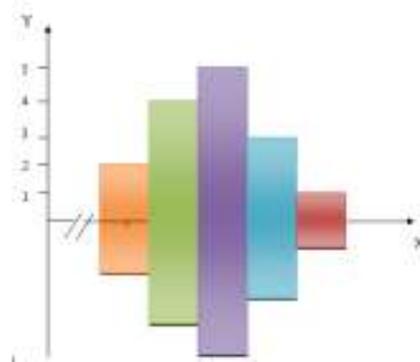
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tes awal (*pre-test*) tendangan *chudan geri* pada kelompok eksperimen dapat dideskripsikan pada histogram berikut:



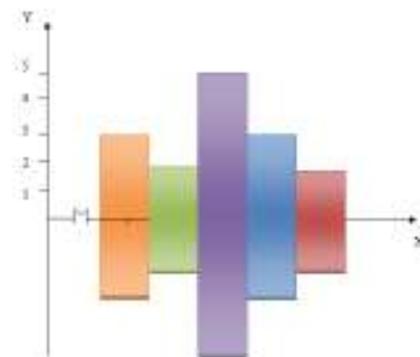
Histogram diatas menyatakan bahwa terdapat 3 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* selama 30 detik adalah 15,45, 5 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 16,45, 4 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 17,45, 2 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 18,45, dan 1 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 19,45.

Data hasil pengukuran tes awal (*pre-test*) tendangan *chudan geri* pada kelompok kontrol dapat dideskripsikan pada histogram berikut:



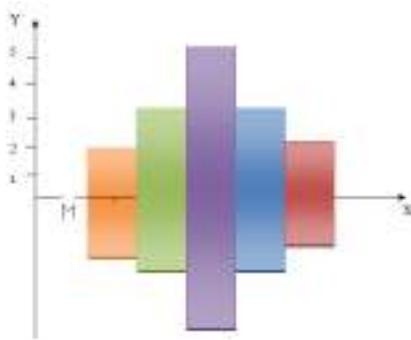
Histogram diatas menyatakan bahwa terdapat 2 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* selama 30 detik adalah 15,45, 4 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 16,45, 5 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 17,45, 3 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 18,45, dan 1 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 19,45.

Data hasil pengukuran tes akhir (*post-test*) tendangan *chudan geri* pada kelompok eksperimen dapat dideskripsikan pada histogram berikut :



Histogram diatas menyatakan bahwa terdapat 3 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* selama 30 detik adalah 20,45, 2 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 21,45, 5 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 22,45, 3 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 23,45, dan 2 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 24,45.

Data hasil pengukuran tes akhir (*post-test*) tendangan *chudan geri* pada kelompok kontrol dapat dideskripsikan pada histogram berikut :



Histogram diatas menyatakan bahwa terdapat 2 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* selama 30 detik adalah 18,45, 3 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 19,45, 5 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 20,45, 3 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 21,45, dan 2 siswa dengan kecepatan tendangan *chudan geri* adalah 22,45.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah diuraikan, maka terbukti bahwa latihan *barrier hops* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *chudan geri* pada cabang olahraga beladiri karate. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa hasil tendangan *chudan geri* bervariasi yang dikarenakan didalam latihan *barrier hops* itu sendiri dilakukan berdasarkan tiga tahapan, yaitu perlengkapan, start, dan tindakan. Hal ini selaras dengan pendapat Chu (1940 : 40) bahwa tahapan latihan *barrier hops*, yaitu 1) perlengkapan, peneliti mempersiapkan gawang atau rintangan (antara 12 sampai 36 inci) diatur bersusun, berjarak sesuai dengan kemampuannya; 2) start, siswa berdiri digaris rintangan; 3) tindakan, siswa melompat secara terurutan melewati rintangan dengan kaki secara bersamaan.

Dari penelitian ini terlihat sekali kontribusi dari latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan *chudan geri* pada cabang olahraga karate. Pada analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dengan cara memberikan tes tendangan *chudan geri*, dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan *chudan geri*, hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dari nilai thitung sebesar 4,061 lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 1,70, sehingga kriteria pengujian hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  dan tolak  $H_0$ . Ini berarti hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan *chudan geri* pada cabang olahraga karate dojo Universitas PGRI Palembang dapat diterima kebenarannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa latihan *barrier hops* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *chudan geri* pada cabang olahraga beladiri karate. Hasil tendangan *chudan geri* bervariasi yang dikarenakan didalam latihan *barrier hops* itu sendiri dilakukan berdasarkan tiga tahapan, yaitu perlengkapan, start, dan tindakan

## DAFTAR PUSTAKA

1. Akhmad, Imran. (2013). Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Unimed Press.
2. Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
3. Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
4. Gunarsa, Singgih D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta:PT BPK Gunung Mulia.
5. Harsono, dkk.(1988). *Coaching dan Aspek dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
6. Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Rajawali Sport
7. Wahid, Abdul. (2007). *Shotokan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.