

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775
e-ISSN 2621-8143

HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: jurnalhonupgripalembang@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando	237-248

- Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018
- Bambang Hermansah 249-262

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *MAEGERI*
DARI POSISI JONGKOK TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
MAEGERI CHUDAN PADA ATLET KARATEKA PUTERA SABUK
HIJAU PERGURUAN WADOKAI DOJO KETSU 1 PALEMBANG**

Oleh: **Jujur Gunawan Manullang**
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan split squat jump dengan latihan maegeri dari posisi jongkok terhadap kecepatan maegeri chudan pada atlet karateka putera sabuk hijau perguruan wadokai dojo ketsu 1 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa pre-test dan data post-test kecepatan maegeri chudan pada kelompok latihan split squat jump diperoleh t_{hitung} sebesar 4,14 serta t_{tabel} sebesar 2,015 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hipotesis kedua menunjukkan bahwa pre-test dan data post-test kecepatan maegeri chudan pada kelompok latihan maegeri dari posisi jongkok diperoleh t_{hitung} sebesar 5,45 serta t_{tabel} sebesar 2,015 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hipotesis ketiga dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar 0,22 serta t_{tabel} sebesar 1,812 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata Kunci: *Split Squat Jump, Maegeri dari Posisi Jongkok, Kecepatan Maegeri Chudan*

**THE EFFECT OF SPLIT SQUAT JUMP AND MAEGERI EXERCISE
FROM SQUATTING POSITION AGAINST THE SPEED OF KICK
MAEGERI CHUDAN ON KARATEKA GREEN BELT'S ATHLETE
WADOKAI KETSU INSTITUTE OF PALEMBANG**

Abstract

Jujur Gunawan Manullang, 2017, Influence of split squat jump exercise and drills from squatting position against the speed of kick Chernan at the athletes karateka green Perguruan wadokai dojo ketsu 1 palembang. This study aims to determine the influence of the exercise split squat jump with the exercise maegeri from the position of was squatting against the speed maegeri chudan on the athlete karateka the son green belt college wadokai dojo ketsu 1 Palembang. This study using the eksperiment. The results of the hypothesis first showed that pre-test and data post-test speed maegeri chudan on the group exercise split squat jump obtained t_{hitung} of 4,14 as well as t_{tabel} of 2,015 with $= 0,05$ ($t_{count} > t_{tabel}$) means H_0 rejected and H_a accepted. The hypothesis both showed that pre-test and data post-test speed maegeri chudan on the group exercise maegeri from the position of squat obtained t_{hitung} of 5,45 as well as t_{tabel} of 2,015 with $= 0,05$ ($t_{count} > t_{table}$) means H_0 rejected and H_a accepted. The hypothesis third of calculation rata- blended and deviation a obtained price t_{count} of 0,22 as well as t_{tabel} of 1,812 with $= 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) means H_0 accepted and H_a rejected.

Keywords: *Split Squat Jump, Maegeri from Squatting Position, Speed Of Chudan Maegeri*

A. PENDAHULUAN

Olahraga beladiri Karate sangat diminati oleh masyarakat Indonesia. Terbukti dengan banyaknya *dojo* yang didirikan baik di kalangan pelajar, masyarakat, instansi pemerintahan, bahkan TNI dan POLRI untuk menciptakan atlet-atlet karate yang mampu berprestasi. Karate menjadi menarik untuk di pelajari karena mengandung nilai falsafah dan membentuk karakter individu yang baik. Karate merupakan olahraga beladiri yang mempunyai teknik dan karakteristik gerak tersendiri. Sehingga harus dilatih dengan sungguh-sungguh dengan program latihan yang benar.

Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut Wahid (2007: 75), Kata adalah rangkaian beberapa kihon yang di susun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya. Sedangkan menurut Simbolon (2014: 3), kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan”.

Faktor teknik, fisik, taktik dan juga mental sangat menentukan prestasi. Sajoto (1988: 57) mengemukakan “kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet”. Selanjutnya Harsono (1988: 100) mengemukakan bahwa, “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.”

Tendangan merupan salah satu teknik yang sangat efektif dari segi penilaian, dibandingkan dengan pukulan nilai tendangan lebih tinggi dibandingkan dengan pukulan. Nilai dari setiap tendangan/*geri* yang mengenai sasaran *jodan* (wajah, kepala, leher bagian samping) adalah *ippon* (3 angka). Menurut buku *World Karate Federation Version 9.0.2015. Rule of Competition*. Nilai dari setiap tendangan/*geri* yang mengenai sasaran *chudan*

(perut, dada, punggung dan sisi badan) adalah *waza-ari* (2 angka), sedangkan semua pukulan/*tsuki* yang mengenai 7 area sasaran diberi nilai *yuko* (1 angka). Jika tendangan tidak memiliki kecepatan dan bentuk yang baik maka akan sulit mengenai sasaran dan tidak akan menghasilkan nilai. Maka dari pada itu untuk mencapai hasil yang maksimal, pelatihan yang terprogram serta efektif untuk para atlet harus dimulai sejak dini.

Dengan melihat hasil kecepatan tendangan atlet karateka putra sabuk hijau yang pernah mengikuti kejuaraan Nasional yang mencapai waktu 0.25 detik, kecepatan tendangan atlet karateka putra wadokai dojo ketsu 1 Palembang masih dalam kategori kurang dimana setelah melakukan pre test kecepatan tendangan dan memperoleh hasil terbaik 0.30 detik. Dari hasil pre test kecepatan tersebut diperlukan metode dan program latihan yang benar untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* atlet karateka tersebut. Dibandingkan dengan teknik pukulan, *maegeri chudan* dengan teknik yang baik dan benar merupakan teknik serangan tendangan yang dapat memperoleh nilai atau angka tertinggi (2 atau 3) dalam pertandingan kumite. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan memberikan metode latihan yang dapat mempengaruhi tendangan *maegeri chudan* yakni dengan memberikan perlakuan dalam bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan latihan *split squat jump* dan tendangan *maegeri* dari posisi jongkok.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menjelaskan pengaruh latihan *split squat jump* dan latihan *maegeri* dari posisi jongkok terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*, tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang dikontrol (Suharto, 2004: 38). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *split squat jump* dan *maegeri chudan* dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* sebagai variabel terikat.

Seluruh karateka wadokai dojo ketsu 1 Palembang yang berjumlah 39 orang menjadi populasi dalam penelitian ini. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010: 173). Sampel merupakan sebagian atau

wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174), sampel diambil adalah 12 orang dari jumlah populasi 39 orang dengan menggunakan teknik pengambilan acak (*random sampling*).

Penelitian ini menggunakan Instrumen untuk mengumpulkan data dengan melakukan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data mentah dilakukan tes *sit and reach*, tes *vertical jump* dan tes kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Data tersebut akan diolah sesuai dengan analisis statistik yaitu membuktikan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Untuk pengujian hipotesis, ditempuh beberapa prosedur statistik yang mengaju pada metode statistika.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Data	Kecepatan <i>Maegery Chudan</i>			
	<i>split squat jump</i>		<i>maegeri</i> dari posisi jongkok	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post- test</i>
Rentang	13 – 16	15 – 18	13 – 16	15 – 18
Nilai rata- rata	14,5	16,67	14,67	16,50
Simpangan baku	1,05	1,21	1,21	1,38
Beda rata- rata	2,17		1,83	
Simpangan baku beda	1,17		0,75	
t- hitung	4,14		5,45	
t- table	2,015		2,015	
Simp baku gabungan	1,2974			
t- hitung	0,22			
t- table	1,812			

Dari hasil *pre- test* pada kelompok latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* diperoleh rentang antara 13 – 16 dengan rata- rata 14,5 dan simpangan baku 1,05. Dari hasil *post- test* diperoleh rentang antara 15 – 18 dengan rata- rata 16,67 dan simpangan baku 1,21. Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda 2,17 dengan simpangan baku beda 1,17 sehingga didapat t_{hitung} 4,15.

Dari hasil *pre- test* pada kelompok latihan *maegeri* dari posisi jongkok terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* diperoleh rentang antara 13 – 16 dengan rata- rata 14,67 dan simpangan baku 1,21. Dari hasil *post- test*

diperoleh rentang antara 15 – 18 dengan rata- rata 16,5 dan simpangan baku 1,38. Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda 1,83 dengan simpangan baku beda 0,75 sehingga didapat t_{hitung} 5,45.

Dari pengolahan data untuk melihat perbedaan kedua kelompok latihan diperoleh nilai simpangan baku gabungan 1,2974 sehingga didapat t_{hitung} gabungan sebesar 0,22.

Tabel Uji Normalitas Data

Variabel Terikat	Kelompok Latihan	Rata-rata & Simp Baku	L_o	L_{tabel}	α	Ket
Kecepatan Tendangan <i>Maegery Chudan</i>	Kelompok latihan <i>Split squat jump</i>	<i>Pre- test</i> $\bar{x}_i = 14,5$ $S = 1,05$	0,1844	0,3190	0,05	Normal
		<i>Post- test</i> $\bar{x}_i = 16,67$ $S = 1,21$	0,2088	0,3190	0,05	Normal
	Kelompok latihan <i>Maegeri</i> dari posisi jongkok	<i>Pre- test</i> $\bar{x}_i = 14,67$ Normal $S = 1,21$	0,2088	0,3190	0,05	
		<i>Post- test</i> $\bar{x}_i = 16,50$ Normal $S = 1,38$	0,1954	0,3190	0,05	

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Lilifors*, dari kolom daftar *pre- test* latihan *Split squat jump* pada kecepatan tendangan *maegery chudan* didapat $L_o = 0,1844$ dan $L_{tabel} 0,3190$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $\alpha=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post- test* latihan *Split squat jump* pada kecepatan tendangan *maegery chudan* didapat $L_o = 0,2088$ dan $L_{tabel} 0,3190$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $\alpha=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Dari kolom daftar *pre- test* latihan *Maegeri* dari posisi jongkok untuk kecepatan tendangan *maegery chudan* didapat $L_o = 0,2088$ dan $L_{tabel} =0,3190$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $\alpha=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post - test* latihan *Maegeri* dari posisi jongkok untuk kecepatan tendangan *maegery*

chudan didapat $L_o=0,1954$ dan $L_{table}=0,3190$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $\alpha=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Tabel Uji Homogenitas

Variabel Terikat	Kecepatan tendangan <i>maegery chudan</i>			
Variabel bebas	Kelompok latihan <i>split squat jump</i> dan latihan <i>maegeri</i> dari posisi jongkok			
Uji Homogenitas	<i>Pre- Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post- Test</i>	<i>Post- Test</i>
Varians	1,10	1,47	1,47	1,90
N	6	6	6	6
F_{hitung}	1,33		1,30	
F_{Tabel}	5,05		5,05	
α	0,05		0,05	
Keterangan	Homogen		Homogen	

Uji homogenitas data *pre- test* dan *post- test* untuk kecepatan tendangan *maegery chudan* pada kelompok latihan *Split squat jump* didapat $F_{hitung}=1,33$ diketahui bahwa $n_1 = 6$, $v_1 = 6-1 = 5$ sedangkan $n_2 = 6$, $v_2 = 6-1 = 5$ sehingga di dapat $F_{0,5 (5,5)} = 5,05$ pada taraf nyata $\alpha=0,05$, maka $F_{hitung} < F_{table}$ ($1,33 < 5,05$). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen. Uji homogenitas data *pre- test* dan *post- test* untuk kecepatan tendangan *maegery chudan* pada kelompok latihan *Maegeri* dari posisi jongkok didapat $F_{hitung}=1,30$ bahwa $n_1 = 6$, $v_1 = 6-1 = 5$ sedangkan $n_2 = 6$, $v_2 = 6-1 = 6$ sehingga di dapat $F_{0,5 (6,6)} = 5,05$ pada taraf nyata $\alpha=0,05$, maka $F_{hitung} < F_{table}$ ($1,33 < 5,05$). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen.

Untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegery chudan* diperlukan latihan fisik yang terprogram dan terlaksana dengan baik. Pada prinsipnya latihan adalah proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis, berkesinambungan dengan peningkatan beban berupa rangsangan yang nantinya dapat menambah kemampuan organ tubuh dengan sendirinya, melalui pendekatan ilmiah yang pada prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik dan daya tahan latihan. Bempa (1983:5) mengatakan “tujuan latihan adalah untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh”. Dengan demikian metode latihan adalah cara yang sistematis dan terencana yang berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan program latihan untuk merangsang dan meningkatkan fungsi

fisiologis, psikologis dan keterampilan tertentu. Prestasi adalah tujuan akhir dari suatu program latihan, untuk mencapai itu semua, seseorang yang akan melakukan suatu gerakan olahraga harus didukung dengan kualitas yang ada pada dirinya.

Di dalam merancang sebuah program latihan, hal yang tidak boleh dilupakan adalah repetisi dan set. Menurut Harsono (1988:188) “repetisi adalah ulangan angkatan yang dilakukan pada waktu mengangkat beban. Sedangkan set adalah setiap jumlah angkatan tersebut”. Sedangkan menurut Yosef Nossek (1982:13) Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahragawati tersebut mencapai standard penampilan yang tinggi.

Untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik yaitu kecepatan, dapat dilakukan bentuk latihan seperti, menurut James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinos (1992:1) cara pelaksanaan latihan yaitu “Lompat ke atas dengan tolakan kedua kaki, kemudian loncat setinggi tingginya ke atas depan dan mendarat dengan kedua kaki mengeper”. *Split squat jump* adalah salah satu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan *maegeri chudan*. Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *maegeri* dari posisi jongkok terhadap kecepatan *maegeri chudan* pada karateka Putera sabuk hijau perguruan Wadokai *dojo* Ketsu 1 Palembang.

Maegeri dari posisi jongkok adalah suatu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai. *Maegeri* dari posisi jongkok juga merupakan prinsip gerak untuk melatih *power*. *Power* adalah salah satu kemampuan fisik yang menunjang dalam prestasi olahrag. Latihan dengan menggunakan *maegeri* dari posisi jongkok termasuk dalam “*Compound Exercise* “. Tujuan utamanya adalah untuk melatih otot kaki dan paha. Pada saat latihan *Maegeri* dari posisi jongkok otot-otot tubuh yang bekerja adalah otot-otot paha depan (*quadriceps*), Paha belakang (*hamstring*), *Gluteus maximum* serta otot-otot betis (*partial*). Latihan ini sangat baik untuk membentuk massa otot paha, karena otot paha dapat dikonsentrasikan sehingga otot-otot lain tidak terlibat.

Pelaksanaan latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dan taktik dalam karate perlu dilakukan dengan memperhatikan prinsip – prinsip latihan sehingga tujuan dari latihan tersebut bisa tercapai dengan maksimal. Menurut Harsono (1988:10) bahwa : “ latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan yang dilakukan haruslah dengan benar, terprogram dan berkesinambungan. Lebih lanjut dalam Bompa (1983:4) mengatakan bahwa “ latihan adalah proses sistematis atau bekerja berulang-ulang dan jangka waktu yang panjang ditingkatkan secara bertahap dan individual yang ditujukan pada pembentukan fungsi *fisiologis* dan *psikologis* untuk memenuhi tuntutan”.

Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume*, *frekwensi*, dan *recovery internal* atau masa istirahat selama latihan, terutama dalam prinsip beban berlebih (*overload principle*). Harsono (2000:56) mengemukakan “apabila beban latihan terlalu ringan, maka berapa lama pun ia latihan, berapa sering pun ia latihan atau sampai bagaimanapun lelahnya ia mengulang-ulang latihan itu, peningkatan prestasi tidak akan meningkat”. Latihan *maegeri* dari posisi jongkok *dalam penelitian ini terbukti* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegery chudan*.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis disimpulkan bahwa latihan *split squat jump* tidak lebih baik daripada latihan *maegeri* dari posisi jongkok terhadap kemampuan kecepatan *maegeri chudan*, disebabkan oleh beberapa variabel lain diluar yang dibahas didalam penelitian ini seperti motivasi atlet yang kurang pada saat mengikuti latihan, atlet yang kurang serius pada saat melaksanakan latihan, gizi yang dikonsumsi atlet selama latihan, kondisi cuaca atau iklim di sekitar tempat latihan pada saat program latihan berlangsung.

Maegeri chudan yang baik mempunyai power dan tepat pada sasaran pada saat pelaksanaanya. *Maegeri chudan* yang mempunyai power yang baik akan memberikan hasil yang lebih baik yaitu bisa menghasilkan point pada saat pertandingan komite dan kata. Untuk itu sangat penting melatih *maegeri*

chudan dengan memberikan metode latihan *split squat jump* dan latihan *maegeri* dari posisi jongkok dimana dalam penelitian ini terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dalam karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Power Training For Speed. Canada, York Univercity Toronto Ontario, Second Prainting*.
- Harsono. 1988. *Choacing dan Aspek-aspek Psikologi dalam Choacing*. Depdikbud. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK.
- _____. 2000. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinos 1992. *High-Powered Plyometrcs*. Ulysses Press.
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharto, Ign. dkk. 2004. *Perekayasaan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: NDI Offset.
- Simbolon, Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.