

PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSH OFF* DAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP POWER TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI

(SKRIPSI)

Oleh:

ANANDA NOVITA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTRACT

THE EFFECT OF LATERAL PUSH OFF AND PLYOMETRIC DEPTH JUMP EXERCISES ON MAWASHI GERI KICK POWERATHLETES SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGORMUARA BUNGO JAMBI DISTRICT

By

ANANDA NOVITA

This study aims to determine the kick power of mawashi geri after being given lateral push off and plyometric depth jump treatment. The research method used is a quasi-experimental method, with a pre-test and post-test research design, a sample of 30 athletes which were divided into two experimental groups using ordinal pairing techniques. The instrument used was kinovea. The results of this study: 1) Lateral Push Off, $t_{count} 13,436 > t_{table} 2.145$ with $\alpha = 0.05$, $N = 15$ there is a significant effect. 2) Plyometric Depth Jump, $t_{count} 10.515 > t_{table} 2.145$ with $\alpha = 0.05$, $N = 15$ there is a significant effect. 3) Different test with $t_{count} 0.586 < t_{table} 2.048 = 0.05$, $N = 30$, there is no significant difference between lateral push off and plyometric depth jump exercises on the increase in kick power of Mawashi Geri.

Keywords: *lateral push off, mawashi geri, plyometric depth jump.*

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSH OFF* DAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP POWER TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI

Oleh

ANANDA NOVITA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui power tendangan mawashi geri setelah diberikan perlakuan *lateral push off* dan *plyometric depth jump*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan populasi dan sampel berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrument yang digunakan adalah kinovea. Hasil penelitian ini: 1) Untuk meningkatkan power otot tungkai yang signifikan dari latihan *Lateral Push Off* terhadap power tendangan mawashi geri. 2) Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *Plyometric depth Jump* terhadap power tendangan mawashi geri. 3) tidak ada perbedaan yang signifikan latihan *lateral push off* dan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan power tendangan *Mawashi Geri*.

Kata kunci: *lateral push off, mawashi geri, plyometric depth jump.*

**PENGARUH LATIHAN LATERAL PUSH OFF DAN PLYOMETRIC
DEPTH JUMP TERHADAP POWER TENDANGAN MAWASHI
GERI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR
KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI**

OLEH

ANANDA NOVITA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSHOFF*
DAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP
POWER TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET
SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR
KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI**

Nama Mahasiswa : Ananda Novita

No Pokok Mahasiswa : 1613051018

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi.
NIP 196309261989011001

Pembimbing II

Drs. Surisman, M.Pd.
NIP 196208081989011001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

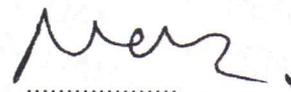
Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP.197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

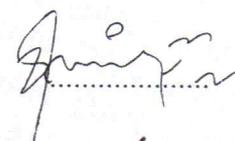
Ketua

:Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi.



Sekretaris

:Drs. Surisman, M.Pd.



Penguji

Bukan Pembimbing

:Drs. Ade Jubaedi, M.Pd



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd

NIP.196208041989051001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 11 Agustus 2021

PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ananda Novita
NPM : 1613051018
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Lateral Push off* dan *Plyometric Depth Jump* Terhadap Power Tendangan Mawashi Geri Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengans sebenarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, Februari 2021
Yang membuat pernyataan



Ananda Novita
NPM 1613051018

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ananda Novita, lahir di Bandar Lampung pada tanggal, 13 Juli 1998. Penulis merupakan anak pertama . Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Nofrizal dan Ibu Lesmarina. Penulis menempuh pendidikan

formal pertama kali di TK Pertiwi 1 Muara Bungo selesai pada tahun 2004, Penulis menyelesaikan pendidikan lanjutan Sekolah Dasar (SD) Negeri 104 Sungai Pinang Muara Bungo pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Sei Kerjan Muara Bungo selesai pada tahun 2013, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Muara Bungo selesai pada tahun 2016.

Tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Unila melalui jalur SNMPTN. Selama menjadi mahasiswa penulis pernah menjadi Ketua Umum UKM Kempo Universitas Lampung. Pada tahun 2019 semester enam, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kependidikan Terintegrasi Universitas Lampung (KKN-KT Unila) dan PPL di SMA AR-Rahman, Pekon Tapak Siring Kecamatan Sukau Kabupaten Lampung Barat. Pada tahun 2008 penulis mengikuti olahraga kempo dan penulis berhasil meraih beberapa prestasi.

MOTTO

“Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan,
Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”

(Ananda Novita)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtuaku . Ayah dan Ibu, terimakasih telah memberikan kepercayaan, kasih sayang, dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilaku. Terimakasih banyak atas segala jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku.

Do'a dan restu kalian adalah kunci dari keberhasilanku kelak.

Terimakasih Almamater Tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalamualaikum, wr.wb

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah – Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan FKIP Unila.

Dengan Judul **“PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSH OFF* DAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP POWER TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI”**

Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi S-1 Penjaskes Universitas Lampung.

5. Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi., selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Drs. Surisman, M.Pd., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
7. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan arahan kepada penulis.
8. Keluarga, (alm) Ayah Nofrizal, Ibu Lesmarina, Tante Mira, terimakasih atas Doa-doa dan Dukungan kalian.
9. Bapak Andri Sanusi, S.AB., Ketua PERKEMI Muara Bungo yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
10. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjaskes Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman terbaik di Penjas Monica, Indri, Mulyani, Puji, Wahyuni,angga Shinta larasati, Herni andani dan keluarga Penjas Angkatan 2016.

Akhir Kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, aamiin.

Wassalamualaikum wr.wb

Bandar Lampung, 11 Agustus 2021

Ananda Novita

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Latihan	11
B. Prinsip Latihan	12
C. Latihan <i>Lateral Push Off</i>	14
D. Latihan <i>Plyometric Depth Jump</i>	15
E. Pengertian <i>Power</i>	27
F. Teknik Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	18
G. Hakekat Olahraga Beladiri	19
H. Komponen Biomotor	20
I. Penelitian Yang Relevan	21
J. Kerangka Berpikir	23
K. Hipotesis.....	23
L. Shorinji Kempo	24
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	30
B. Variabel Data Penelitian	31
C. Desain Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional Variabel	32
E. Sampel	33
F. Tempat dan Waktu Penelitian	34
G. Instrumen Penelitian	34
H. Prosedur Penelitian	36

I. Teknik Analisis Data	39
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Analisis Data	48
C. Pembahasan	52
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil Penelitian <i>Power</i> Tendangan Mawashi Geri (Data Skor Baku)	43
2. Uji Normalitas.....	48
3. Uji Homogenitas	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sarana Kempo	20
2. Denah Tempat Pertandingan Kempo	21
3. Sikap Dalam Melakukan Latihan <i>Lateral Push Off</i>	14
4. Latihan <i>depth jump</i>	16
5. Teknik Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	18
6. Interpedensi Komponen Kondisi Fisik	20
7. Desain Penelitian	32
8. <i>Ordinal Pairing</i>	34
9. <i>Pecing Pad</i>	35
10. Diagram Batang Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan <i>Lateral Push Off</i>	44
11. Diagram Peningkatan <i>Power</i> Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Kelompok Latihan <i>Lateral Push Off</i>	45
12. Diagram Batang Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan <i>Plyometric Depth Jump</i>	46
13. Diagram Peningkatan <i>Power</i> Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Kelompok Latihan <i>Plyometric Depth Jump</i>	46
14. Diagram Perbandingan Hasil Tes Akhir Antara Kelompok Latihan <i>Lateral Push Off</i> dan Latihan <i>Plyometric Depth Jump</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	60
2. Surat Balasan Izin Penelitian	61
3. Tes Awal Tendangan Mawashi Geri Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.....	62
4. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	63
5. Perhitungan Data Skor Baku Tes Awal Kelompok <i>Lateral Push Off</i> ..	64
6. Perhitungan Data Skor Baku Tes Awal Kelompok <i>Plyometric Depth Jump</i>	65
7. Tes Akhir dan Perhitungan Data Skor Baku Kelompok <i>Lateral Push Off</i>	66
8. Tes Akhir dan Perhitungan Data Skor Baku Kelompok <i>Plyometric Depth Jump</i>	67
9. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Lateral Push Off</i>	68
10. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Lateral Push Off</i>	69
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Plyometric Depth Jump</i>	70
12. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Plyometric Depth Jump</i>	71
13. Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok <i>Lateral Push Off</i> dan <i>Plyometric Depth Jump</i>	72
14. Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok <i>Lateral Push Off</i> dan <i>Plyometric Depth Jump</i>	73
15. Latihan <i>Lateral Push Off</i> terhadap <i>Power</i> Tendangan Mawashi Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi (Data Skor Baku).....	74

16. Pengaruh Latihan <i>Plyometric Depth Jump</i> terhadap <i>Power</i> Tendangan Mawashi Geri Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi (Data Skor Baku).....	76
17. Perbandingan Tes Awal Antara Kelompok Latihan <i>Lateral Push Off</i> dan <i>Plyometric Depth Jump</i> (Data Skor Baku).....	78
18. Perbandingan Tes Akhir Antara Kelompok Latihan <i>Lateral Push Off</i> dan <i>Plyometric Depth Jump</i> (Data Skor Baku)	80
19. Tabel L	82
20. Tabel T	83
21. Dokumentasi Penelitian	84

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dalam masyarakat kita memegang peran penting dan sangat diperlukan. Menurut Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga sering disebut juga sebagai aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh masyarakat, olahraga semakin terkenal di masyarakat dan sudah menjadi bagian dari kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat.

Cukup banyak jenis olahraga yang ada di Indonesia, salah satunya adalah olahraga beladiri. Seni beladiri merupakan salah satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Menurut (Maulana, 2010 :2). Olahraga seni beladiri merupakan perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang. Fakta bahwa olahraga seni beladiri merupakan alat untuk mencari persaudaraan kini telah berkembang dan terjadinya perluasan tujuan, sehingga tujuan orang mempelajari seni beladiri antara lain untuk berprestasi sebagai atlet melalui cabang olahraga beladiri (Haryo, 2005:5).

Seni beladiri pada mulanya berkembang di medan pertempuran sebelum adanya penggunaan senjata modern secara leluasa. Bisa dikatakan seni beladiri terdapat di berbagai belahan dunia secara merata dan hampir setiap Negara mempunyai seni beladiri asli atau pun berasal dari negara lain yang pada akhirnya berkembang di Negara yang bersangkutan. Indonesia sendiri telah berkembang berbagai macam jenis seni beladiri salah satunya adalah *Shorinji Kempo* yang telah berkembang diseluruh penjuru tanah air.

Shorinji Kempo adalah salah satu dari seni beladiri yang berasal dari Jepang. Di Indonesia biasa disebut dengan Kempo saja. *Shorinji Kempo* diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947 sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri (修行: gyo atau disiplin dalam bahasa jepang). Kata *Shorinji Kempo* sendiri berasal dari kata sho = hutan, rin = bambu, ji = kuil, ken = aturan dan kempo bermakna "jalan hidup". *Shorinji Kempo* adalah seni olahraga beladiri yang berasal dari Jepang yang mengandalkan teknik pertahanan diri dengan tangan kosong, di Indonesia biasa disebut dengan Kempo. Kempo juga merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik dalam regional, nasional, maupun internasional. Perkembangan kempo saat ini dapat dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan, mulai dari sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi. Jenjang kejuaraan juga sudah ada mulai dari antar perguruan sampai kejuaraan tingkat dunia.

Teknik kempo dibagi menjadi empat bagian utama yaitu; (1) Goho, yaitu latihan keras seperti pukulan dan tendangan; (2) Juho, yaitu teknik kuncian, elakan, dan bantingan; (3) Zazen, yaitu teknik dasar; (4) Taisabaki,

yaitu gerakan tubuh menghindar. Pertandingan kempo ada dua kategori yang dipertandingkan yaitu nomer randori (perkelahian bebas) dan nomer embu (keterampilan teknik). Randori adalah pertarungan hard contact dimana peraturannya sudah ditetapkan oleh WOSKO (World Shorinji Kempo). Poin pertandingan randori yaitu dua kali wazari dengan nilai poin (sepuluh).

Tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam olahraga bela diri kempo. Beladiri kempo secara umum terdapat teknik tendangan yang bervariasi, tetapi pada dasarnya bersumber pada empat sisi telapak kaki yaitu: punggung kaki, ujung kaki, sisi telapak kaki, dan tumit. Menurut Masutatsu Oyama dikutip oleh Sujoto (2006), mengemukakan bahwa: “Kira-kira 70% beladiri menggunakan teknik tendangan dan kekuatan tendangan kurang lebih lima kali lebih besar dari teknik pukulan”. Teknik tendangan dalam kempo ada beberapa macam, diantaranya adalah mawashi geri (tendangan memutar, maegeri (tendangan kedepan), yokogeri (tendangan menyamping), kedepan yang lintasannya berupa jalur setengah lingkaran yang menggunakan punggung kaki), ushiro geri (tendangan memutar yang menggunakan telapak kaki).

Tendangan mawashi geri merupakan teknik sangat penting, yang diutamakan harus dikuasai oleh seseorang atlet kempo karena teknik tendangan ini bisa digunakan untuk menyerang lawan maupun untuk memotong serangan lawan. Selain itu mawashi geri juga kerat digunakan untuk mengejar perolehan nilai/poin bahkan membalikan keadaan bila seorang atlet perolehan poinnya tertinggal. Teknik tendangan mawashi geri memerlukan kelincahan kaki agar

serangan tendangan mampu mengenai sasaran dengan cepat, akurat dan tepat . Tak luput juga cepat membalikan kaki ke posisi semula. Kecepatan penempatan kaki ke posisi semula memungkinkan atlet untuk menghindari dari serangan balik lawan maupun melakukan serangan lanjutan.

Di dalam tendangan mawashi geri juga sangat diperlukan pada saat atlet kempo mendapat perlawanan serangan dari lawan. Point yang didapatkan dari tendangan mawashi geri dalam pertandingan randori (pertarungan) masuk dalam kategori yang cukup sulit yaitu 5 poin. Apabila tendangan mawashi geri mengenai sasaran dengan cepat, akurat dan tepat pada body protektor yang berada di perut lawan. Sehingga untuk mendapatkan point pada tendangan mawashi geri tersebut cukup sulit didalam sebuah pertandingan kempo randori (pertarungan) dan harus memiliki tingkat keterampilan gerak motorik yang tinggi serta fokus yang terjaga. Salah satu cara agar dapat melakukan tendangan mawashi geri dengan benar adalah dengan melakukan sebagian rangkaian gerak terutama gerakan dalam motorik atlet.

Latihan dengan keterampilan gerak yang kompleks sangat membutuhkan persiapan yang matang, bukan hanya dari sisi keterampilan gerak mengingat gerakan yang baik akan sangat didukung oleh kondisi fisik dan mental yang baik Harsono (2017: 36). Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental (Yunyun Yudiana, 2010: 26).

Menurut sandler (2007:97), “ Untuk meningkatkan daya ledak yang baik banyak bentuk latihan berbanyak menggunakan berat badan sendiri “ salah

satunya bentuk latihan lateral push off. Lateral push off adalah latihan pliometrik melompati dengan satu kaki tumpuan berada di atas kotak dan satu kaki lagi berada di bawah kotak . pelaksanaannya 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 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.

Kenyataan di lapangan atlet Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi, dalam pertandingan banyak atlet yang tidak mampu melakukan serangan tendangan mawashi geri dengan sasaran bagian perut dengan maksimal dan dengan baik, sehingga tidak dapat menghasilkan nilai/poin. Kondisi tersebut disebabkan karena kecepatan reaksi menendang para atlet masih lambat. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan pliometrik yang diberikan pelatih untuk atlet. Sehingga atlet belum bisa melakukan tendangan mawashi geri dengan maksimal dan benar. Agar atlet dapat mencapai prestasi pucaknya tanpa adanya hambatan baik di dalam teknik latihan secara internal maupun secara *eksternal*.

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, terkodiner dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Menurut syafuddin

(2011:53) olahraga prestasi yaitu: “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga 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 olahraga secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi 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 menampakan 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.

Dalam pencapaian 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 di tentukan dan di pengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga seorang atlet harus berdasarkan 4 faktor , yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dari faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga serta didukung oleh pelatih yang berkualitas, dan sarana dan prasarana yang memadai. Sehingga dapat terciptanya atlet *Shorinji Kempo* yang berkualitas dan potensial. Salah satunya dengan mengikuti latihan kempo di dojo *Shorinji Kempo* yang tersebar di Indonesia.

Salah satu lembaga persatuan olahraga yang telah di resmikan oleh KONI Indonesia adalah PERKEMI (Persaudaraan *Shorinji Kempo* Indonesia). Salah satu dojo yang berada di kota jambi yaitu adalah dojo Semagor. Dojo semagor merupakan dojo yang telah melakukan pembinaan olahraga beladiri

Shorinji Kempo dari tahun 2008 yang didirikan oleh Senpai Mery sebagai guru besar perguruan *Shorinji* Kempo di kabupaten Bungo tidak hanya mengajarkan atau membina teknik dan taktik saja, akan tetapi perguruan *Shorinji* Kempo ini salah satunya bentuk latihan lateral kondisi fisik.

Upaya mengetahui Pengaruh dalam Latihan *Lateral Push Off* dan Latihan *Plyometric Depth Jump* Terhadap Power Tendangan Mawashi Geri perlu dilaksanakan dengan judul Pengaruh Latihan *Lateral Push Off* dan Latihan *Plyometric Depth Jump* Terhadap Power Tendangan Mawashi Geri Atlet *Shorinji* Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet pada saat menendang mawashi Geri tendangan yang dilakukan tidak sampai kepada sasaran
2. Sudah menendang mawashi Geri gerakan yang dilakukan atlet pada saat menendang tendangan mawashi Geri lambat.
3. Tendangan mawashi Geri yang dilakukan atlet pada saat pertandingan tidak menghasilkan *point* karna kurang *power* pada atlet tersebut.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *lateral push off* terhadap *power* tendangan mawashi geri pada atlet *shorinji* kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric depth jump* terhadap *power* tendangan mawashi geri pada atlet *shorinji* kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi
3. Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *lateral push off* dan latihan *plyometric depth jump* terhadap *power* tendangan mawashi geri pada atlet *shorinji* kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang signifikan dari latihan *lateral push off* terhadap *power* tendangan mawashi pada atlet *shorinji* kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.
2. Untuk mengetahui ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric depth jump* terhadap *power* tendangan mawashi geri pada atlet *shorinji* kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.

3. Untuk mengetahui ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *lateral push off* dan latihan *plyometric depth jump* terhadap *power* tendangan mawashi geri pada atlet *shorinji* kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk para atlet, pelatih, dan mahasiswa :

1. Bagi atlet, sebagai masukan dan dapat melakukan latihan sendiri untuk melatih ketepatan pada mawashi geri.
2. Pelatih, sebagai pedoman dan masukan untuk melatih para atlet dengan bentuk-para atlet untuk mawashi geri yang benar dan tepat.
3. Mahasiswa, sebagai bahan kajian pembelajar.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Latihan

Pengertian Latihan Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang demikian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu.

Menurut Bompa (1994) dalam Awan Hariono(2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Menurut Sukadiyanto (2005:1),

latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut Harsono (2017: 3) latihan adalah pemberian rangsangan, yang mana rangsangan tersebut akan menyebabkan organ tubuh mengadakan penyesuaian atau kompensasi.

Menurut Bompa (2015: 211) latihan adalah sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan ketrampilan dan kapasitas energi.

Menurut Suharjana (2012: 13-14) latihan kebugaran jasmani berarti suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus menerus.

B. Prinsip Latihan

Menurut Bompa dan Haff (2009: 42-52) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip Adaptasi Khusus (*Specific Adaptation Demand*) Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.
2. Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*)
Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa

diatasi.

3. Prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*)

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progresif* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi, atau lama latihan.

4. Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*)

Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

5. Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*)

Latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

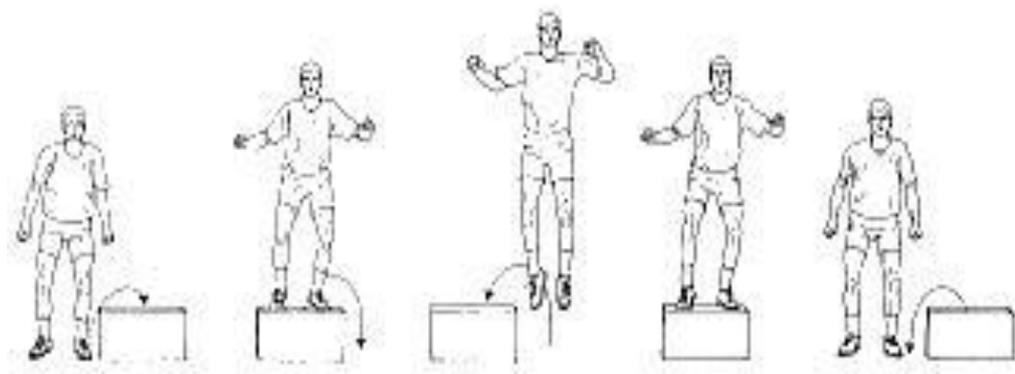
6. Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

C. Latihan *Lateral Push Off*

Latihan *lateral push off* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik, khususnya untuk meningkatkan *power* tendangan. Menurut Sandler (2007:97) “latihan ini dapat di lakukan pada permukaan lantai yang datar” Menurut Sandler (2007:95) cara melakukan latihan ini adalah”.

1. Berdiri dengan satu kaki berada di lantai dan satu kaki lagi berada di atas kotak.
2. Kedua tangan berada di sisi tubuh.
3. Tumpukan kaki dengan kuat untuk melakukan ayunan kedua lengan ke atas 120° .
4. Lakukan lompatan keatas setelah mendarat ganti posisi kaki yang diatas kotak turun ke lantai dan begitu sebaliknya.



Gambar 3. Sikap Dalam Melakukan Latihan *Lateral Push Off*

D. Latihan *Plyometric Depth Jump*

Depth jump adalah metode yang paling populer dan paling efektif untuk pengembangan *power* dan juga merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan reaktif dari sistem neuromuskuler. Ketika otot ditarik, itu mengembangkan kekuatan elastis. Ini bukan proses metabolisme, itu adalah murni fisik. *Depth Jump* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan kekuatan reaktif atau eksentrik. Bahkan bisa menjadi latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan *vertical jump*.

Tujuan dari latihan *depth jump* adalah untuk meningkatkan kekuatan reaktif seorang atlet, semakin sedikit lentur dari lutut dan semakin sedikit waktu kaki berada dalam kontak dengan tanah akan lebih efektif. *Depth jump* membutuhkan berat tubuh atlet dan gravitasi untuk menggunakan kekuatan yang berlawanan dengan tanah. *Depth jump* dilakukan dengan melangkah keluar dari kotak dan menjatuhkan ketanah, kemudian berusaha untuk melompat kebelakang hingga setinggi kotak.

Depth jump memerlukan intensitas yang ditentukan, maka seharusnya gerakan *depth jump* dilakukan dengan melompat bukan melangkah diatas kotak, sebagai tambahan tinggi dan peningkatan tekanan saat mendarat. Pengendalian ketinggian untuk mengukur intensitas juga diperlukan asalkan tidak mengurangi manfaatnya, dan gerakan ini dilakukan secepat mungkin. Kuncinya membentuk latihan ini dan menurunkan fase amortisasi adalah

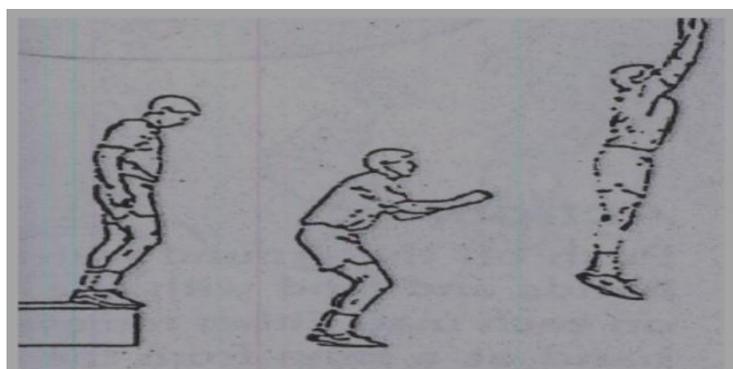
untuk menekan aksi “sentuhan dan pergi” mendarat ke tanah (Donald A. Chu, 1992:5).

Uraian gerakan *depth jump* adalah sebagai berikut :

Awalan : Berdiri di atas kotak atau *platform*, dengan kaki membuka selebar bahu

Pelaksanaan :

1. Lompat perlahan dari kotak ke tanah dengan mendaratkan kedua kaki secara bersama.
2. Gunakan tangan untuk menarik dan mengayun yang berfungsi untuk menambah kecepatan pada saat melompat
3. Bereaksi secepat mungkin dari tanah lompat ke kotak
4. Berhenti sejenak pada *platform* atau kotak untuk mendapatkan kembali keseimbangan.
5. Punggung dalam keadaan netral tidak melengkung dan pandangan lurus kedepan
Perlengkapan



Gambar 4. Contoh gerakan latihan *depth jump* (Donald A. Chu, 1992:49).

Depth jump adalah jenis latihan *plyometric*, yang melibatkan produksi cepat, gerakan kuat secara berulang untuk periode waktu yang singkat. Latihan ini penting untuk cabang olahraga seperti sepakbola, gulat dan voli. Metode ini tidak hanya membantu meningkatkan stamina otot tetapi, juga untuk meningkatkan metabolisme setelah latihan, sehingga tubuh akan terus menggunakan lemak sebagai sumber utama energi selama tiga sampai enam jam.

E. Pengertian *Power*

Kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. *Power* adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (force) dengan waktu pelaksanaan tersebut $P=f \times t$ (Mochamad Sajoto, 1995: 34). Menurut Harsono (1988: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*. *Power* merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya Shorinji Kempo, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan *power* sebagai

komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

F. Teknik Tendangan *Mawashi Geri*

Menurut Putra (2005 : 5) *Mawashi geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung.

Cara melakukan tendangan *mawashi geri* adalah pertama angkat lutut (dari sisi luar) setinggi tinggi nya kemudian diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki. Terkadang dalam sebuah pertandingan banyak atlet yang menggunakan tendangan ini , agar bisa memperoleh nilai 2 (*wazari*) dengan nilai 10 poin (*ippon*).



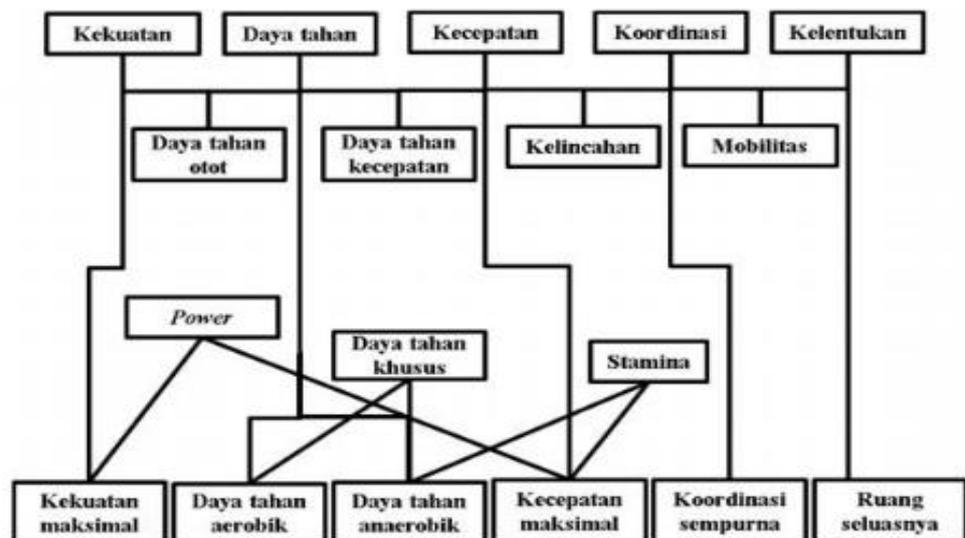
Gambar 5. Teknik Tendangan *Mawashi Geri*
(Sumber : Putra, 2005:5)

G. Hakekat Olahraga Beladiri

Menurut Hairan (2014) pengertian beladiri adalah sebagai berikut : Ada dua pengertian beladiri yakni secara sempit dan secara luas, beladiri dalam arti sempit adalah seni bertarung yang secara meandasar dibentuk oleh Dharma Taishi (Tatmo Cawsu), Pendeta Budha Generasi ke-28. Pada tahun 550 Masehi, ia bepergian ke Cina dari India untuk mengajarkan agama Budha. Disamping itu, ia juga mengajarkan Indo Kempo (Seni Bertarung AlaIndia). Hal ini memang penting diajarkan karena pendeta Budha saat itu sering bepergian dari Cina ke India atau sebaliknya untuk belajar agama Budha. Jalur Sutra saat itu tidak pernah sepi dari perampok. Pengertiannya disini lebih luas dari pada dalam arti sempit. Mencakup metode apapun yang digunakan manusia untuk membela dirinya. Tidak masalah bersenjata atau tidak karena Gulat, Tinju, permainan pedang, menembak, dan seni beladiri yang terurai diatas termasuk bagian di dalam pengertian ini". Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa beladiri merupakan satu kesenian yang timbul dari diri manusia sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan ataupun membeladiri dengan bertarung/ berperang yang awalnya menggunakan tangan kosong yang kemudian berkembang menjadi menggunakan senjata.

H. Komponen Biomotor

Komponen Biomotor Jarang sekali suatu aktivitas atau gerakan didominasi oleh satu komponen dasar saja atau unsur fisik saja, suatu aktifitas sering merupakan hasil dari dua atau lebih unsur fisik atau kombinasi dari berbagai unsur fisik, *Strength* digabungkan dengan *speed* menghasilkan *power*, *endurance* digabungkan dengan *speed* menghasilkan stamina, *coordination* dengan *speed* menghasilkan kelincahan, Koordinasi dengan *flexibility* menghasilkan mobilitas. Harsono (2007 : 75) mengilustrasikan interpedensi komponen kondisi fisik sebagai berikut:



Gambar 6. Interpedensi Komponen Kondisi Fisik
(Sumber: Harsono, 2007:75)

Olahraga kempo membutuhkan hampir semua komponen biomotor yang harus dikembangkan, yaitu *power*, daya tahan, kecepatan, kelentukan, stamina, keseimbangan, koordinasi, mobilitas, dan kelincahan. Pada dasarnya, dari sekian komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan tadi

tentu saja ada beberapa komponen biomotor yang sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga kempo, misalkan *power*, daya tahan, kecepatan dan kelentukan, komponen biomotor dasar ini sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena komponen-komponen tersebut merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik dan penguat stabilitas sendi-sendi. Akan tetapi, bila kita telah dari peraturan pertandingan kempo dimana perolehan angka didapat dari hasil teknik serangan baik serangan pukulan maupun tendangan yang dilakukan harus kuat, cepat, terarah, terkontrol (tanpa mencederai lawan), tentu saja unsur kecepatan dan koordinasi sangat dominan, akan tetapi seorang bisa melakukan gerakan dengan cepat, kuat, tepat, kalau dia telah memiliki *power*, kelentukan yang memadai.

I. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Efri Fernando (2019) yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Lateral-Push Off* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi”. Hasil pengujian hipotesis dengan uji t sebesar 9% yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 7.530 > t_{tabel} = 1.761$ dengan $\alpha = 0.05$. Sehingga latihan *Lateral-Push Off* memberikan pengaruh terhadap

peningkatan daya ledak otot tungkai Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Bungo Jambi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sepriadi (2018) yang berjudul: Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan mawashi geri yaitu sebesar 41.46%; (2) Kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan mawashi geri yaitu sebesar 20.85%; (3) Kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan mawashi geri, yaitu sebesar 48.93%
3. Penelitian yang dilakukan oleh Awaluddin (2015) yang berjudul: “Pengaruh Latihan Beban Squat Terhadap *Power* Tendangan Mawashi geri Pada Atlet KempoAceh Tahun 2015”. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh Latihan Beban Squat Terhadap *Power* Tendangan Mawashi geri Pada Atlet KempoAceh Tahun 2015 dengan nilai rata-rata sebesar 9,4375 kg, dengan pengujian t-tes sebesar 0,377 kg dan t-tabel sebesar 0,131, demikian jelas bahwa t-tes lebih besar daripada t-tabel, dapat disimpulkan bahwa latihan beban squat (X) terhadap peningkatan *power* tendangan mawashi geri (Y) adalah signifikan. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Beban Squat Terhadap *Power* Tendangan Mawashi geri Pada Atlet Kempo Aceh Tahun 2015 dapat diterima kebenarannya.

J. Kerangka Berpikir

Dalam beladiri shorinji kempo banyak di kenal dengan teknik-teknik dasar yang harus di kuasai oleh kenshi terutama pada gerakan (kihon), jurus (waza) dan laga atau tarung (randori). Pembagian gerakan tersebut dalam beladiri shorinji kempo adalah teknik pukulan, tangkisan, tendangan dan teknik gerakan melangkah. Tendangan dalam shorinji kempo beberapa teknik salah satunya yaitu tendangan mawashi geri. Tendangan mawashi geri sangat berperan ketika dalam pertandingan randori dan embu. Dalam melakukan tendangan mawashi geri *power* sangat di butuhkan dan berperan penting terhadap keberhasilan tendangan. *Power* akan memberikan kekuatan dan kecepatan terhadap tendangan yang dilakukan sehingga hasil tendangan tepat dan akurat pada sasaran.

Treatment yang akan dilakukan dalam penelitian ini, untuk dapat meningkatkan *power* tendangan mawashi geri yaitu latihan *lateral push off* dan *plyometric depth jump*. Latihan *lateral push off* dan *plyometric depth jump* merupakan latihan pliometrik. Dengan demikian diduga latihan ini dapat meningkatkan *Power* tendangan Mawashi Geri pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo, Jambi.

K. Hipotesis

Hipotesis menurut Margono (2007:67) adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya. Selanjutnya Husaini usman (2008:38) juga menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara

terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan. Berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H₁ : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *lateral push off* terhadap *Power* Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.

H₂ : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric depth jump* terhadap *Power* Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.

H₃ : Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *lateral push off* dan latihan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan *Power* Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.

L. Shorinji Kempo

Shorinji Kempo berasal dari daerah Tiongkok. Namun, anggapan seperti itu tidaklah semuanya benar pada tahun 550 M, pendeta budha ke-28, yang bernama Dharma Taishi, pindah dari tempat tinggalnya di Baramon (India) ke dataran Tiongkok. Ia menetap di sebuah kuil yang bernama Si Liem Sie atau yang di kenal dengan sebutan Shorinji yang terletak di provinsi Kwa Ham. Selama dalam perjalanan dan pengembaraannya, Dharma Taishi juga menyebarkan ajaran agama budha.

Dalam tugasnya ini, tak sedikit tantangan, ancaman, dan hinaan yang di terimanya, bahkan hampir merenggut nyawanya, dari pengalaman ini

timbulahlah anggapan dalam dirinya bahwa seorang calon Biksu juga harus melatih ketahanan jasmaninya di samping membersihkan rohaninya untuk mencapai nirwana dalam bersemedi. Dhrma Taishi atau yang bergelar pendeta Budha ke-28 selama di india pernah belajar Indo Kempo (Silat India), dan arena tantangan- tantangan yang di hadapinya dalam pengembaraannya di Tiongkok, kemudian ia mempelajarinya pula berbagai aliran-aliran silat Tiongkok kuno.

Selama 9 Tahun ia bertapa, tekadnya menyusun suatu ilmu mempertahankan diri dan di maksudkan sebagai syarat dan mata pelajarannya bagi calon pendeta Budha. Seni bela diri ini di latih secara kepada calon biksu didikannya, dan didikannya, dan di ajarkan secara rahasia di dalam kuil Shorinji. Selain anggota , tidak boleh melihat atau masuk ke dalam kuil. Namun, keampuhan seni beladiri ciptaan nya itu dengan cepat pula menjadi buah bibir masyarakat sekitarnya, bahkan menjalar secara luas di dataran Tiongkok.

Shorinji Kempo sendiri mengalami perkembangan pesat di dataran Tiongkok. Pengikutnya kian bertambah banyak. Sebab itu, Shorinji Kempo kian berpengaruh dalam masyarakat Tiongkok. Lahirnya Shorinji Kempo di jepang di awal abad XX yakni di tahun 1900-1901, di Tiongkok meletuslah perlawanan rakyat menentang masuknya kolonialisme barat. Dan banyak pengikut Shorinji Kempo melibatkan diri dengan perlawanan rakyat. Pemberontakan di awal abad XX tersebut akhirnya menjadi suatu pergerakan nasional dan disokong oleh ratu Tze-

Sji, yang juga ingin membersihkan tanah airnya dari penjajahan bangsa barat.

Dengan mengerahkan bantuan yang besar dan juga menggunakan peralatan perang yang mutakhir, pihak kolonialisme akhirnya mampu mematahkan perlawanan rakyat Tiongkok. Perang yang menelan jutaan korban itu dikenal dengan sebutan “Perang Boxer “. Dan oleh kolonialisme barat pengikut dharma Taishi di kejar dan di bunuh, organisasinya di larang dan kuil-kuil Shorinji di rusak dan di bakar. Namun demikian, masih banyak pengikut Shorinji Kempo dan biksu-biksu yang sempat meloloskan diri dari kerajaan pasukan penjajah. Kebanyakan mereka yang meloloskan diri tersebut masih berusia muda dan belum menguasai seni bela diri yang di wariskan oleh Dharma Taishi tersebut. Kebanyakan mereka melarikan diri ke arah timur dan selatan, dan mengajarkan aliran Shorinji yang mereka kuasai kepada pedagang-pedagang di Okinawa, Taiwan, dan juga Muangtai. Pada tahun 1928 seorang pemuda dari Jepang bernama So Doshin di kirim ke Tiongkok dalam ekspedisi pasukan perang tentara Jepang ke Manchuria. So Doshin yang kemudian yang tak sepaham dengan pasukannya dan mengembara di dataran Tiongkok. Dalam pengembaraan di perbaiki oleh pengembaraannya ia bertemu dengan seorang pendeta Budha yang akhirnya membawanya ke kuil Siau Lim Sie. Kuil ini telah di perbaiki oleh penerus-penerus Dharma Taishi, setelah di musnahkan oleh kolonialisme barat dalam perang boxer. Di kuil Shorinji , So Doshin

akhirnya mempelajari ilmu Shorinji Kempo, langsung di bawah asuhan maha guru (sihang) ke-20 yaitu Wen Tai Son dengan tekun ia berlatih oleh karena kesetiannya dan penguasaan yang sempurna akan shorinji kempo maka, So Doshin di beri penghargaan tertinggi menjadi maha guru ke-21 dan di perbolehkan meninggalkan kuil shorinji untuk meneruskan ajaran kempo di dataran Jepang.

Tahun 1945, setelah 17 tahun melatih dirinya di kuil Shorinji kempo, So Doshin yang bergelar menjadi sihang ke-21 kembali ke Jepang. Di Jepang ia membuat DOJO (tempat latihan) sendiri. ia memilih tempat kota tadotsu yang terletak di provinsi kagawa, di pulau shikoku yang kemudian di kenal sebagai pusat shorinji kempo. Murid-murid mulai berdatangan di dojanya, tidak saja dari daerah sekitarnya, juga dari daerah-daerah lain yang berada di Jepang dan juga di luar Jepang sendiri (terutama mahasiswa asing yang sedang belajar di Jepang), namun si balik berbagai latihan mental dan fisik yang keras, guru besar Shorinji Kempo ini tetap menepatkan seni bela diri ini sebagai pengayoman hati dan jiwa dengan penuh rasa damai bagi para kenshinya.

Di Indonesia, konsekuensi yang di harus di laksanakan oleh pemerintahan Jepang setelah kekalahannya pada perang dunia II kepada Indonesia adalah pampasan Jepang. Salah satu bentuk cara atau pembayaran pampasan itu, adalah sejak akhir tahun 1959 pemerintah Jepang menerima mahasiswa Indonesia dan juga pemudanya belajar dan berlatih di negeri tersebut. Maka sejak saat itu bergelombang dari tahun

sampai tahun 1965 ratusan mahasiswa dan pemuda Indonesia mendapat kesempatan untuk belajar di Jepang.

Dari jumlah tersebut, tidak sedikit pula dari mereka yang memanfaatkan waktu-waktu libur untuk belajar seni bela diri kempo. Pada tahun 1962, dalam suatu acara kesenian yang di pertunjukkan oleh mahasiswa Indonesia untuk menyaambut kunjungan tamu-tamu penting dari tanah airnya, seorang pemuda Indonesia bernama Utin Syahraz mendemonstrasikan kebolehannya dalam seni bela diri shorinji kempo dari antraksinya itu akhirnya menarik minat pemuda Indonesia lainnya, mereka antara lain Indra Kartasasmita dan Ginandjar Kartasasmita yang ingin mempelajari shorinji kempo di kota Tadotsu.

Pemuda-pemuda tersebut sadar tidak ada lagi kebanggaan mereka, dan selain memberikan yang terbaik apa yang mereka terima di Jepang kepada pemuda-pemudanya sendiri sekembalinya ke tanah air. Hal tersebut tidak lain untuk kejayaan bangsa dan Negara mereka, agar tidak tertinggal dengan bangsa-bangsa lain baik dalam bidang ilmu maupun olahraga. Untuk meneruskan warisan seni bela diri *Shorinji Kempo* seperti apa yang telah mereka peroleh di jepang ketiga pemuda ini bertekat melahirkan dan membentuk suatu wadah yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia) wadah ini secara resmi di bentuk pada tanggal 2 februari 1966.

Dari hanya beberapa murid dan hanya berlatih di teras rumah waktu itu, kini PERKEMI telah melahirkan ribuan kenshi-kenshi yang tersebar seluruh tanah air selain merupakan salah satu anggota top organisasi yang bernaung dalam wada KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) PERKEMI juga menjadi anggota penuh dari federasi se-Dunia atau WSKO (World Shorinji Kempo Organization) yang berpusat di kuil Shorinji Kempo di kota Tadotsu, Jepang.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah termasuk keabsahannya. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2015: 2). Jenis atau metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan data kuantitatif.

Arikunto (2010: 16) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Jadi metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Dalam hal ini faktor yang diuji coba yaitu latihan *lateral push off* dan latihan *plyometric depth jump* untuk diketahui pengaruhnya terhadap *Power Tendangan Mawashi Geri* pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi, dengan menggunakan Instrumen berupa alat yang bernama Kinovea.

B. Variabel Data Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2000:38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini adalah :

a. Variabel bebas (*independen variable*)

Variabel bebas (X1): *Lateral push off*

Variabel bebas (X2): *Plyometric depth jump*

b. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat (Y): *Power Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo, Jambi.*

2. Data Penelitian

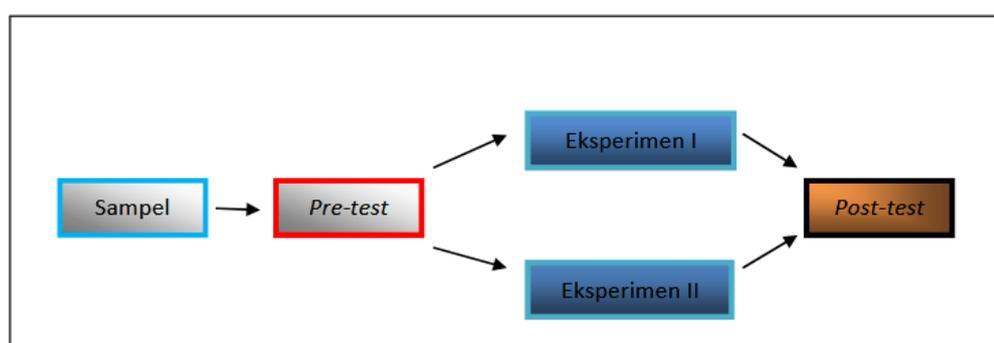
Dalam menyelidiki suatu masalah selalu diperlukan data. Menurut Surisman (2010:2) Data dapat diartikan sebagai keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. Data dalam penelitian ini bersifat data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk bilangan (Surisman,2010:30). Di dalam penelitian ini menggunakan penyajian data dalaam bentuk diagram.

C. Design Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Suharsimi Arikunto (2010:124) mengatakan pre-test adalah

observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. Pre-test dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi nilai test awal dan nilai test akhir.

Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian

Keterangan:

- Sampel : Subjek penelitian
 Pre-test : Tes Awal
 Post-test : Tes Akhir
 Eksperimen I : Latihan *Lateral Push Off*
 Eksperimen II : Latihan *Plyometric Depth Jump*

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah memberikan pengertian terhadap variabel dengan menspisifikasi kegiatan yang di perlukan peneliti untuk mengukur atau manipulasinya. Untuk menghindari pemakaian istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu di kemukakan beberapa definisi operasional sebagai berikut:

1. Variabel bebas

Bentuk latihan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Lateral Push Off*

Latihan *Lateral Push Off* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik, khususnya untuk meningkatkan *power* tendangan.

b. *Plyometric Depth Jump*

Depth jump adalah jenis latihan *plyometric*, yang melibatkan produksi cepat, gerakan kuat secara berulang untuk periode waktu yang singkat.

2. Variabel Terikat

Power Tendangan Mawashi Geri merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan tendangan yang dilakukan Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.

E. Sampel

Sampel

Sugiyono (2015:116) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. sampel dalam penelitian ini yaitu 30 Atlet Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi. penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, pemisahan sampel digunakan teknik *Oredinal Peiring*. Sutrisno Hadi (2000:111) *Oredinal Peiring* adalah pemisah sampel yang didasari atas kriteria *ordinal*.

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing sebagai berikut:



Gambar 8. *Ordinal Pairing*

F. Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Dojo Semagor Shoriji Kempo Muara Bungo Provinsi Jambi. Waktu penelitian di rencanakan lebih kurang 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

G. Instrument Penelitian

Menurut arikunto (2013:203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen dan tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan alat bantu *kinovea*. *Kinovea* merupakan alat analisis video yang biasa didedikasikan untuk olahraga. Fungsi *software kinovea* sendiri untuk mengamati gerakan yang dilakukan video, gerakan tersebut dapat di selow motion (diperlambat) sehingga dapat direkam dan diamati hasilnya Menurut Valdivia et al (2003). Keuntungan utama menggunakan *kinovea* adalah kemudahan penggunaan analisis tanpa menggunakan sensor fisik. Instrument yang digunakan berbentuk tes

berstandar (standardized test) yakni tes yang telah tersedia dan teruji kendalanya dengan validitas 0,83 dan reabilitas tes 0,9.

Metode ini digunakan untuk mengukur hasil tendangan mawashi geri melakukan tendangan secepatnya. Sampel melakukan tes sebanyak 3 kali, dilaksanakan diruangan terbuka, hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan tes tersebut adalah merupakan patokan nilai yang dimiliki testi dalam kecepatan tendangan dan jumlah tendangan.

1) Alat dan fasilitas:

- a) Peking Pad
- b) Kamera
- c) Kinovea
- d) Pakaian Kempo (Dogi)
- e) Blangko pengukuran melakukan teandangan Mawashi Geri
- f) Alat tulis



Gambar 9. *Peking Pad*

2) Pelaksanaan

Testi/ atlet beladiri dengan sikap kuda-kuda didepan samsak (*Pecking Pad*), siap untuk melakukan tendangan, setelah ada aba-aba “ya” seorang testi/atlet melakukan teknik mawashi geri. Dari saat aba-aba “YA” testi/ atlet meneandang ke arah target. Selama testi melakukan tendangan, testor mendokumentasikan berupa video sampai salah satu testi mampu melakukan tendangan ke depan lawan. Waktu diberikan testi, untuk melakukan tendangan diberi kesempatan 3 kali. Setiap kesempatan melakukan tendangan mawashi geri di berikan 10 kali tendangan.

3) Penilaian

Testi dapat melakukan tendangan ke arah pecking ped dengan teknik tendangan Mawashi Geri sebanyak 3 kali pengulangan, perolehan nilai tendangan tersebut akan dimasukkan ke aplikasi kinovea dan diambil yang tercepat.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah *One-Group Pretest - Posttest Design*. Pelaksanaan penelitian meliputi :

1. Tes Awal atau *Pre-test*

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes dilakukan di Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan tes kecepatan teandangan Mawashi Geri.

Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan, setelah itu sampel melakukan tes tendangan Mawashi Geri.

2. *Treatment* atau Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama dengan latihan *Lateral Push Off* dan kelompok kedua latihan *Plyometric Depth Jump*. Pembagian kelompok dilakukan sesuai hasil perangkingan data tes awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukkan ke dalam *Ordinal Pairing*, lalu dimasukkan dalam kelompok tersebut. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu, kegiatan pembelajaran *power* tendangan menggunakan media untuk meningkatkan tendangan ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu :

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Atlet diwajibkan untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 15 menit dan diawali dengan peregangan otot (*statis*) kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan (*dinamis*).

b. Latihan inti (Perlakuan atau *Treatment*)

Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen, setiap pertemuan latihan inti.

c. Pendinginan

Setelah melakukan latihan atau aktivitas, sampel perlu melakukan pendinginan dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktivitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan lahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

d. Tes akhir (*Post-test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan. Tes terakhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan tes kecepatan teandangan mawasi geri setelah melakukan beberapa latihan menggunakan dan target (packing pad). Tes akhir, pertama diawali dengan sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan tes yang akan dilaksanakan, sebelum melakukan tes, dengan waktu yang disesuaikan dengan sistem tes yang dilaksanakan dan dilakukan pengulangan apabila diperlukan per-item tes. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistic untuk mengetahui berpengaruh atau tidak latihan menggunakan *pecing pad* untuk meningkatkan kecepatan *power* teandangan Mawashi Geri pada atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi.

I. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Menurut Sugiyono (2012:7), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Teknik analisis data selain uji t, penulis akan menggunakan rata-rata dan standar deviasi. Tujuan atau kegunaannya adalah untuk melihat seberapa jauh hasil perlakuan yang mampu melampaui di atas rata-rata dan di bawah rata-rata dalam persentase. Data yang dinilai adalah variabel bebas: pembelajaran *power* tendangan menggunakan media (X), serta variabel terikat yaitu *power* tendangan mae geri (Y) dengan rumus uji t, untuk melakukan uji t ada persyaratan antara lain uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut:

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi normal atau tidak. Menurut Sudjana (2005:466) langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji liliefors. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

a) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n , dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ dan S masing-

masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel).

b) Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.

c) Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.

d) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .

e) Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak. Pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus :

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0,05 maka dicari pada tabel F, dengan kriteria pengujian:

Jika : F hitung \geq F tabel tidak homogen

F hitung \leq F tabel berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen.

Sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

b. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2013:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok latihan *Lateral Push Off* dengan kelompok latihan *Plyometric Depth Jump*, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2013:272) pengujian

hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separate, maupun pool varian, untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian.
- c. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separate varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$), untuk ini dapat digunakan t-test dengan separate varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila t-hitung \leq t-tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a .

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \cdot s_1^2 + (n_2 - 1) \cdot s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

- \bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A
- \bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B
- S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A
- S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B
- n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A
- n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *lateral push off* terhadap *power* tendangan mawashi geri pada atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric depth jump* terhadap *power* tendangan mawashi geri pada atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *lateral push off* dan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan *power* tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Semagor Kabupaten Muara Bungo Jambi

B. Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar;

- b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding
2. Pelatih dapat menggunakan bentuk latihan *lateral push off* dan *plyometric depth jump* dalam upaya meningkatkan *power* tendangan Mawashi Geri
 3. Bagi atlet/ siswa agar dapat meningkatkan *power* tendangan Mawashi Geri maupun keterampilan lain dalam Shorinji Kempo guna memperoleh prestasi Shorinji Kempo yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu Donald. 1992. *Jumping Into Pliometrics, California*:Leisure Press
Champaign, Illinois
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*.
Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: Rineka Cipta.
- Awan, Hariono. 2006 .*Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta.
- Bompa, T.O., and Haff, G.G. 2009. *Perioddization, Theory And Methodology Of
Training 5thed*. Human Kinetics, United State of America.
- David Sandler, McNeely. 2007. *Power Plymetrics The Complete: leisure press
champaign, illions*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta.
- Djoko PekikIrianto. 2006. *Penilaian Status Gizi*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*. Andi Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2017. *Falsafah Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji
Kempo*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*.
CV.Kesuma, Jakarta
- Harsono. 2007.*Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. PT. Remaja
Rosdakarya, Bandung.
- Haryo, Ben. 2005. *Seniman Beladiri*. Jakarta:Fukaseba
- Husaini Usman. 2008. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara, Jakarta.

- Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid I*. Depdikbud, Jakarta.
- Kartini Kartono. 1990. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Mandar Maju, Bandung.
- Lolly. 2001. *Cara Meremidi Kesalahan Belajar Teknik Lompat Jauh Gaya Lenting dalam Pembelajaran Atletik di UNY*. Skripsi: FIK UNY.
- Maulana, A. 2010. *Analisis Aikido Di Jepang Dan Silat Di Minangkabau Sebagai Seni Beladiri Tradisional*. Skripsi Universitas Sumatra Utara.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Surisman. 2010. *Evaluasi Penjas*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press Padang, Padang.
- Undang - undang RI Tahun. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian. Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia: Jakarta.