

Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kecepatan Tendangan pada Cabang Olahraga Karate SMAN 1 Sooko

Tedi Saputra¹, Purbodjati¹

¹ Universitas Negeri Surabaya, Jalan Kampus Lidah Unesa Surabaya, 60213, Indonesia

Korespondensi: tedisaputra98@gmail.com

(Dikirim: 10 Juni 2022 | Direvisi: 10 Juni 2022 | Disetujui: 16 Juni 2022)

ABSTRACT

Background: This study aims to determine the effect of skipping exercise on kick speed in karate at SMAN 1 SOOKO.

Methods: This research is a quantitative descriptive research using statistics from two variables, namely: Skipping Exercise and Kick Speed. The population in this study was 25 people of karate athletes at SMAN 1 SOOKO (15 boys and 10 girls). The proportional sampling technique because the researcher got advice from the coach with a sample of 14 people consisting of 7 male and 7 female karate athletes at SMAN 1 SOOKO.

Results: Based on the results of this study, it can be concluded that there is an effect of skipping exercise on kick speed in karate at SMAN 1 SOOKO (Mean = 141.50).

Conclusions: Based on the results of the research and discussion in the description above, it can be concluded that there is an effect of skipping exercise on the speed of the athletes of SMAN 1 SOOKO X.1, X.2 and Y.1, Y.2 results (Mean = 141.50 and 40.0). Researchers recommend doing skipping exercises for 2 meetings/week to increase athlete's strength.

Keywords: skipping exercise; kick speed.

ABSTRAK

Latar Belakang: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan tendangan pada cabang olahraga karate SMAN 1 SOOKO.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan statistik dari dua variabel, yaitu: Latihan Skipping dan Kecepatan Tendangan. Populasi dalam penelitian ini atlet karate SMAN 1 SOOKO yang berjumlah 25 orang (15 putra dan 10 putri). Sampel menggunakan teknik *proporsional sampling* karena peneliti mendapatkan saran dari pelatih dengan sampel 14 orang yang terdiri dari 7 putra dan 7 putri atlet karate SMAN 1 SOOKO.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan tendangan pada cabang olahraga karate SMAN 1 SOOKO (Mean = 141.50).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada uraian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan pada atlet SMAN 1 SOOKO X.1, X.2 dan Y.1, Y.2 hasil (Mean= 141,50 dan 40,0). Peneliti merekomendasikan melakukan latihan skipping selama 2 pertemuan/minggu meningkatkan kekuatan atlet.

Kata kunci: latihan skipping; kecepatan tendangan.

1. Latar belakang

Perkembangan seni bela diri terus membaik setiap tahunnya. Banyak lahir organisasi olahraga dengan cabang seni bela diri di dunia, bahkan di Indonesia yang dikenal dengan Karate. (Ihsan & Djalal, 2014) seni bela diri Karate lahir di Okinawa dengan sebutan "Tote" yang berarti tinju Cina.

Karate memiliki tingkat kepopuleran yang sangat baik dikalangan pemuda Indonesia. Berbagai tingkatan sekolah menjadikan Karate sebagai salah satu ekstrakurikuler yang kian diminati para siswa. Minat tersebut

bukan hanya berasal dari keinginan mempelajari seni bela diri namun juga sebagai ajang motivasi untuk meraih prestasi di berbagai kejuaraan cabang karate. (Smith, 2016).

SMAN 1 SOOKO Mojokerto memfasilitasi cabang olahraga karate dengan track record prestasi yang sangat baik. Tidak sedikit atlet Karate dojo yang tercatat di SMAN 1 SOOKO Mojokerto dengan tingkat prestasi yang tinggi. Namun menurut (Ahmad Yanuar Syaui et al., 2021). sebagai pelatih, beberapa atlet sering memenangkan pertandingan di semua negara bagian atau negara masih pelatih atau atlet belum bisa cepat menguasai teknik kecepatan tinggi, sehingga akan menjadi satu seri kalah dalam permainan.

Mendalami hal tersebut, terdapat permasalahan yang timbul dari atlet karate dojo SMAN 1 SOOKO yaitu tidak menguasai teknik kecepatan tinggi. Oleh karena itu, perlu dilakukan sebuah latihan untuk meningkatkan kecepatan para atlet SMAN 1 SOOKO. Latihan disebut juga aktivitas berjalan beban sama hari, atau aktivitas meningkat hari, tergantung program latihan kita buat. Karena olahraga sistematis latihan berulang, beban pelatihan meningkat hari ke hari.

Meningkatkan kecepatan atlet karate dojo, dapat dilakukan dengan latihan skipping atau lompat tali. Skipping dapat meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, dan keseimbangan seorang atlet. Skiping yang baik untuk melatih sekaligus meningkatkan daya tahan dan kecepatan berbentuk latihan CV (Cardio Vaskuler).

Menurut (Muhammad Rezal et al., 2018) tujuan lompat tali untuk melatih (1) pengembangan daya tahan, (2) pengembangan kekuatan kaki dan lengan, (3) pengembangan kekuatan ardio vaskular, (4) Dukungan pemahaman. Irama gerakan kegiatan membantu mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki dan (5) mengembangkan keseimbangan tubuh. Pendapat sama juga dikemukakan (Engel, 2014) menyatakan tujuan olahragalompat tali : (1) melatih keterampilan lompat dan loncatan, (2) melatih koordinasi antara tangan dan kaki. (3) kaki dan mendapatkan lompatan baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti mengangkat judul penelitian “Pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan pada cabang olahraga SMAN 1 SOOKO” dengan tujuan untuk menunjukkan ada tidaknya kelemahan pada sisi kecepatan pada siswa serta mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan di cabang olahraga SMAN 1 SOOKO.

2. Metode

Jenis Penelitian

Penelitian jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan one group pretest-posttest design yaitu jenis kegiatan penelitian dengan memberikan pretest sebelum diberikan tindakan inti, dan posttest untuk menilai dari hasil tindakan yang telah dilakukan. Terdapat 2 variabel, yaitu: Latihan Skipping dan Kecepatan tendangan.

Tempat dan Waktu penelitian

1. Tempat penelitian dilaksanakan Lapangan Effos SMAN 1 SOOKO Mojokerto.
2. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 13 - 14 Maret 2022.

Populasi Dan Sampel

Menurut (Muna, 2014) menjelaskan bahwa Populasi adalah seluruh kumpulan jumlah yang terdiri dari banyak elemen yang menunjukkan ciri-ciri tertentu yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan. Populasi dalam penelitian atlet SMAN 1 SOOKO Mojokerto berjumlah 25 orang (15 Putra dan 10 Putri). Menurut (Luis & Moncayo, n.d.) menjabarkan bahwa Sampel adalah jumlah yang dimiliki populasi tersebut. Maka Sampel dalam

penelitian ini menggunakan teknik *proporsional sampling* karena peneliti mendapatkan saran pelatih sampel 14 orang terdiri 7 putra dan 7 putri atlet SMAN 1 SOOKO Mojokerto .

Variabel Penelitian

Latihan Skipping dan Kecepatan Tendangan.

Instrument Penelitian

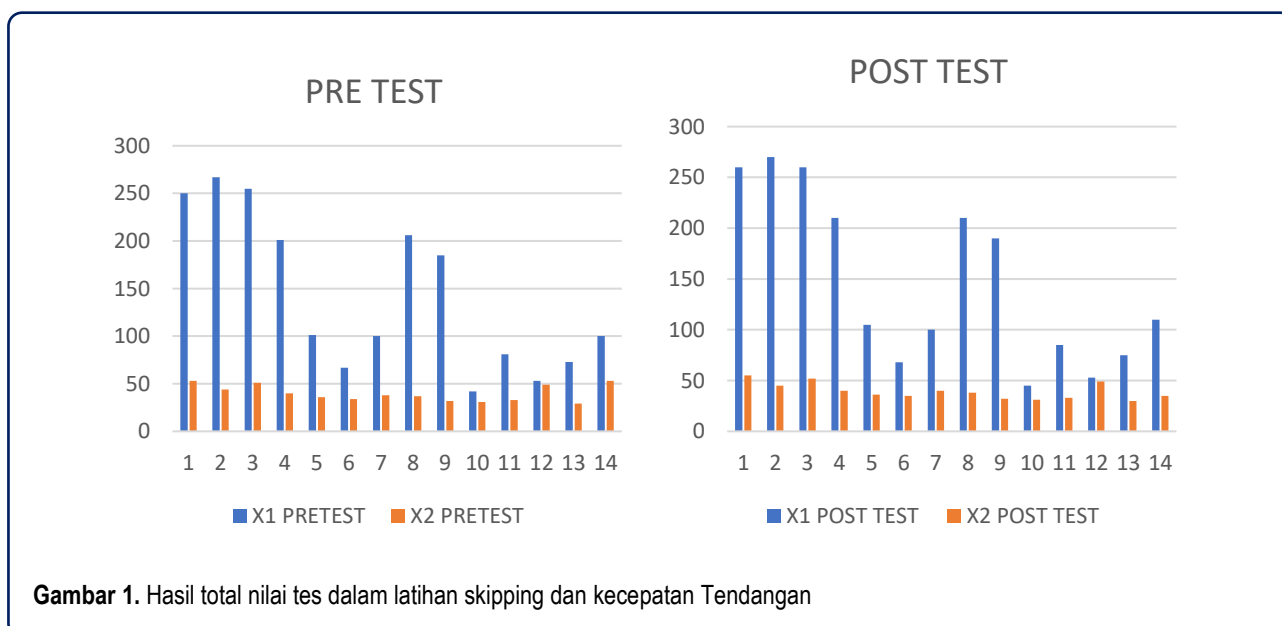
Dalam penelitian menggunakan 2 instrument :

- a. Instrument Skipping.
 - 1) Tali skipping
 - 2) Stopwatch
 - 3) Peluit
 - 4) Alat tulis petugas seorang pencatat mengambil data latihan skipping dan pengambil waktu.
- b. Instrument Kecepatan Tendangan.
 - 1) Target (handbox/patching pad).
 - 2) Stopwatch
 - 3) Alat tulis petugas, pengambil waktu dan pencatat hasil kecepatan.

3. Hasil

Dalam hal semua data diperoleh data hasil eksekusi dapat di deskripsikan. Data dalam penelitian berasal hasil uji validitas (T-Test), menggunakan pengujian hipotesis pengaruh gerak lompat dan kecepatan . Data hasil pretest dan posttest himpunan dua variabel yaitu gerak lompat dan kecepatan mengayuh. Atlet dilakukan sebagai sampel survei di SMAN 1 SOOKO di mana diidentifikasi selama survei.

Data telah diperoleh berasal penelitian berupa hasil dan . Pada hasil penelitian memakai SPSS 28.0.1 menggunakan uji-t test sebelumnya, serta di uji hasil mean.



Gambar 1. Hasil total nilai tes dalam latihan skipping dan kecepatan Tendangan

Gambar 1. merupakan data hasil penelitian yaitu pada hasil total nilai tes dalam latihan skipping dan kecepatan Tendangan.

Tabel 1. Hasil t-test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	X.1 PRE TEST (SKIPPING)	141.50	14	81.674	21.828
	X.2 PRE TEST ()	40.00	14	8.485	2.268
Pair 2	Y.1 POST TEST (SKIPPING)	145.79	14	83.336	22.273

Tabel 1 pada Hasil t-test yaitu menjelaskan tentang pretest dan posttest terhadap latihan skipping dan kecepatan Tendangan. Berdasarkan hasil Sig Deviation X1 Skipping menunjukkan hasil 81.674 dan Y1 Skipping menunjukkan hasil 83.336.

Tabel 2. Mean X1 , X2 dan Y1

Y.1 POST TEST (SKIPPING)	X.1 PRE TEST (SKIPPING) X.2 PRE TEST* Y.1 POST TEST (SKIPPING)					
	Mean		N		Std. Deviation	
	X.1	X.2	X.1	X.2	X.1	X.2
45	42.00	31.00	1	1	.	.
53	53.00	49.00	1	1	.	.
68	67.00	34.00	1	1	.	.
75	73.00	29.00	1	1	.	.
85	81.00	33.00	1	1	.	.
100	100.00	38.00	1	1	.	.
105	101.00	36.00	1	1	.	.
110	100.00	53.00	1	1	.	.
190	185.00	32.00	1	1	.	.
210	203.50	38.50	2	2	3.536	2.121
260	252.50	52.00	2	2	3.536	1.414
270	267.00	44.00	1	1	.	.
Total	141.50	40.00	14	14	81.674	8.485

Tabel 2 menjelaskan tentang hasil X1 , X2 dan Y1 menunjukkan hasil total Mean yaitu 141.50.

Tabel 3. Mean X1, X2, dan Y2

Y.2 POST TEST ()	X.1 PRE TEST (SKIPPING) X.2 PRE TEST (* Y.2 POST TEST ())					
	Mean		N		Std. Deviation	
	X.1	X.2	X.1	X.2	X.1	X.2
30	73.00	29.00	1	1	.	.
31	42.00	31.00	1	1	.	.
32	185.00	32.00	1	1	.	.
33	81.00	33.00	1	1	.	.
35	83.50	43.50	2	2	23.335	13.435
36	101.00	36.00	1	1	.	.
38	206.00	37.00	1	1	.	.
40	150.50	39.00	2	2	71.418	1.414
45	267.00	44.00	1	1	.	.
49	53.00	49.00	1	1	.	.
52	255.00	51.00	1	1	.	.
55	250.00	53.00	1	1	.	.
Total	141.50	40.00	14	14	81.674	8.485

Tabel 3 menjelaskan tentang hasil X1, X2 dan y.2 menunjukkan hasil total Mean yaitu 141.50.

4. Diskusi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan pada saat *pretest*, didapatkan sebanyak 14 orang memiliki kategori kurang. Setelah dilakukan *posttest*, sebanyak 3 orang memiliki kategori sangat baik, 3 orang memiliki kategori baik, dan 8 orang memiliki kategori cukup. Menurut (Simbolon & Siahaan, 2020) menyimpulkan bahwa latihan skipping dan kecepatan tendangan diberikan di awal setiap sesi latihan, sebelum latihan skipping dan latihan tendangan dilakukan. Tujuan ini untuk mendapatkan daya tahan. Hal ini dijelaskan dalam tabel 4.4 Mean yang menjelaskan tentang hasil dari X1, X2 dan Y1 Mean dengan total 141.50. Maka dari hasil total dinyatakan valid dari hasil tes tersebut.

Hasil yang diperoleh dari Tabel 4.2. yang menampilkan hasil analisis dari tabel pre-test dan post-test. Skala pre-test dan post-test adalah hasil dari latihan normal tanpa pengujian oleh peneliti. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk pengukuran dan pengetahuan tentang kecepatan mengayuh tendangan dari atlet Karate SMAN 1 SOOKO Mojokerto. Tujuan kedua dalam penelitian, yaitu memberikan model latihan kepada para pelatih terkait kecepatan pada atlet SMAN 1 Mojokerto, dan menjadikan temuan sebagai pandangan untuk menentukan dan merancang desain pelatihan tepat para atlet SMAN 1 Mojokerto, khususnya atlet putra melakukan latihan kedua tujuan tersebut.

Menurut (Hidrus et al., 2020), Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan latihan sistematis dan berulang, serta jumlah beban diberikan semakin hari semakin bertambah dan meningkat harinya. Gaya dihasilkan kaki juga mempengaruhi kecepatan. Seni bela diri, latihan melompat dianggap dapat meningkatkan kekuatan kaki, sehingga Anda dapat memaksimalkan kaki pada saat memicu kecepatan (Gribble et al., 2012). Menurut (Rachman, 2018) menjelaskan tentang studi lain yang menunjukkan ketika kekuatan dan ketangkasan meningkat, keterampilan keseimbangan harus beradaptasi untuk mengontrol pola gerakan fungsional, mengarah pada peningkatan kinerja karena itu, temuan tersebut dapat dijadikan acuan pelatih dalam menyusun program latihan untuk mencetak atlet unggul dan terampil.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada uraian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan pada atlet SMAN 1 SOOKO X.1, X.2 dan Y.1, Y.2 hasil (Mean= 141,50 dan 40,0). Peneliti merekomendasikan melakukan latihan skipping selama 2 pertemuan/minggu meningkatkan kekuatan atlet.

Untuk peneliti selanjutnya, perlu adanya pengembangan pada saat pengambilan data agar dapat mengetahui hasil yang lebih relevan pada penelitian selanjutnya untuk mengetahui Pengaruh Latihan Skipping dan Kecepatan Tendangan Pada Cabang Olahraga Karate.

6. Daftar Pustaka

- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270>
- Engel. (2014). 濟無No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 6–50.
- Gribble, P. A., Hertel, J., & Plisky, P. (2012). Using the star excursion balance test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: A literature and systematic review. *Journal of Athletic Training*, 47(3), 339–357. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.3.08>
- Hidrus, A. Bin, Kueh, Y. C., Arifin, W. N., Konter, E., & Kuan, G. (2020). Sports courage in Malaysian silat athletes: Confirmatory factor analysis of the Malay language version. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051736>
- Ihsan, A., & Djalal, D. (2014). Pengaruh Latihan Gerobak Dorong Terhadap Power Otot Lengan Atlet Karate Kki Sulsel (Champion H3 Kushin Ryu Makassar). *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 86–93.
- Luis, F., & Moncayo, G. (n.d.). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 30, 69–80.
- Muhammad Rezal, Ifwandi, & Amir, N. (2018). Otot Tungkai Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Pemain Pb Malaka Samahani Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 4(2), 70–75.
- Muna, N. (2014). Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri ANALISIS PENERAPAN METODE. *Ekonomi Akuntansi*, 01(08), 1–13.
- Rachman, T. (2018). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Serta Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pemain Sepakbola Di Man 1 Bangka Barat. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). *Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate The Development of Mawashi Geri ' s Kick Speed Test Instrument in Karate*. 4(2), 49–54.
- Smith, T. A. (2016). No Title血清及尿液特定蛋白检测在糖尿病肾病早期诊断中的意义. 2(August), 119–127.