

**UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN MAEGERI
CHUDAN MELALUI MODIFIKASI LATIHAN SQUAT JUMPS
DAN LATIHAN SPLIT JUMPS PADA ATLET KARATE
WADOKAI DOJO SMA NEGERI 11 MEDAN**

¹Pangondian Hotliber Purba, ²Sabaruddin Yunis Bangun, ³David Siahaan,

Correspondence: Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia
E-mail: pangondianpurba@yahoo.co.id, unisbgn@unimed.ac.id,
davsfik@gmail.com,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan mae geri chudan melalui modifikasi latihan squat jumps dan latihan split jumps pada atlet karate. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet karate Wadokai dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2018 yang berjumlah 10 atlet. Instrument yang digunakan adalah test kecepatan tendangan maegeri chudan menggunakan stopwatch berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil pre-test ternyata 10 atlet atau keseluruhan atlet karate Wadokai dojo SMA Negeri 11 Medan belum mencapai batas pencapaian target personal dan kelompok. Dari 10 atlet, belum ada atlet yang telah mencapai target personal dan batas ketercapaian kelompok sebesar 0% dengan nilai persentase kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 76,14%. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Hasil siklus-I setelah diberikan perlakuan bentuk modifikasi latihan squat jumps dan latihan split jumps. Dari 10 atlet, terdapat 8 atlet (80%) yang telah mencapai batas target personal, 2 atlet (20%) yang belum mencapai batas target personal dan batas ketercapaian kelompok sebesar 80% dengan nilai persentase kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 82,41%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan latihan modifikasi latihan squat jumps dan latihan split jumps dapat meningkatkan kecepatan tendangan maegeri chudan pada atlet karate Wadokai dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2018.

Kata Kunci: Kecepatan, Squat Jumps, Split Jumps

Journal Physical Education, Health and Recreation
Published by

Abstract

This study aims to increase the speed of the maegery chudan with modification of squat jumps and split jumps in karate. The subjects were Wadokai karateka in dojo SMA Negeri 11 Medan, they are totaling 10 athletes. The instrument is the speed test of maegery chudan and using a stopwatch. Based on the pre-test results it turns out that 10 athletes or overall Wadokai dojo karate athletes in Medan 11 High School have not reached the limit of achieving personal and group targets. Of the 10 athletes, there are no athletes who have achieved personal targets and group achievement limits of 0% with the average athlete's ability score of 76.14%. The methodology used in this study is Class Action Research. The results of the first cycle after being given treatment in the form of modification of squat jumps and split jumps. Of the 10 athletes, there were 8 athletes (80%) who had reached the personal target limit, 2 athletes (20%) who had not reached the personal target limit and a group achievement limit of 80% with an average athlete's ability score of 82.41%. Based on the results of data analysis it can be said that through the application of modification exercises in squat jumps and split jumps training can increase the speed of the chudan kicks in the Wadokai dojo karate athletes in Medan 11 Public High School in 2018.

Keyword: Speed, Squat Jumps, Split Jumps

Introduction

Sering dengan perkembangannya olahraga karate sudah banyak di pertandingkan baik “kata” maupun “kumite” pada sekarang ini. Dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia berkembang pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang di ikuti karateka Indonesia di tingkat regional dan internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* yang disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komprehensif, spesifik, dan individualisasi* serta *overload*.

Sajoto (1988) mengemukakan “kemampuan fisik merupakan salah satu syarat yang sangat di perlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet”. Harsono (1988) mengemukakan bahwa, “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan secara sempurna”. *Faktor* yang sangat penting dilatih agar atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan tidak kalah pentingnya mental. Salah satu teknik yang digunakan dalam ilmu beladiri karate adalah tendangan.

James dan Frantinos (1975) mengemukakan, “*latihan plyometrics* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya eksplosif anggota gerak bagian bawah atau otot tungkai yang bentuk latihannya mengarah kepada bentuk latihan *bound, jump, dan hop*”. Salah satu faktor kondisi fisik yang di perlukan dalam olahraga karate adalah *power* otot tungkai. Untuk memiliki *power* otot tungkai yang baik dapat dilakukan dengan latihan, salah satu jenis latihannya adalah latihan *Squat Jump* dan *Split Jump*.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa tanpa kemampuan fisik yang prima seorang atlet akan sulit untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik dan mental sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tercapai setelah suatu masa latihan kondisi tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna.

Adapun kondisi fisik yang diamati oleh penulis adalah mengenai kecepatan. Karena kecepatan tendangan *maegeri chudan* merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga secara umum, secara khusus pada cabang olahraga beladiri karate. Tinggi rendahnya kecepatan tendangan juga mempengaruhi kecepatan tendangan *maegeri chudan*, karena semakin cepat tendangan maka semakin cepat pula tendangan *maegeri chudan*.

Dari hasil pengamatan terhadap atlet Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan, masih banyak kekurangan dalam melakukan tendangan *Maegeri Chudan*. Karena masih lemahnya kecepatan tendangan dilihat dari teknik dan kemampuan fisik untuk melakukan tendangan *Maegeri Chudan* masih banyak yang belum

tepat seperti: posisi kaki saat melakukan tendangan *Maegeri Chudan*, sehingga saat melakukan tendangan sering sekali di tangkis/ di blok lawan dan kurangnya bentuk dan lecutan tendangan dan pada saat kaki kembali ke posisi siap menendang kaki tidak seimbang atau goyang, sehingga hasil yang di dapat tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Dari hasil yang diamati peneliti pada pertandingan Tebing Tinggi Open V Tahun 2018 bertempat di GOR Tebing Tinggi pada bulan Nopember tahun 2018, bahwasanya dalam pertandingan beladiri karate (*kumite*) seorang karateka membutuhkan kecepatan tendangan guna mengantisipasi serangan lawan agar tidak dapat ditangkis yang akhirnya menghasilkan nilai (*point*)

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, bahwasanya para atlet Wadokai *Dojo* SMA Negeri 11 Medan pada saat latihan hanya terfokus ke tangan dan jarang melakukan latihan-latihan yang mengarah ke bagian tungkai. Adapun selama ini yang dilakukan dalam melatih tendangan *Maegeri Chudan* hanya dengan melakukan bentuk tendangan tersebut tanpa ada memberikan bentuk latihan tertentu untuk meningkatkan prestasi atlet, sehingga hal ini peneliti tertarik untuk memberikan bentuk latihan yang berbeda dimana dengan bentuk yang peneliti tawarkan didapatkan peningkatan prestasi khususnya dalam melakukan tendangan *maegeri chudan*, adapun bentuk latihan yang ditawarkan peneliti adalah sebagai berikut: modifikasi latihan *Squat Jumps* dan latihan *Split Jumps*. Berdasarkan acuan atlet nasional bahwa target tendangan *maegeri chudan* yang di tes kecepatannya adalah 30 detik.

Sesuai dengan pengamatan penulis, dalam pertandingan di kejuaraan-kejuaraan karate, baik di tingkat Daerah maupun Nasional yang diselenggarakan di Sumatera Utara dan pada salah satu pembinaan karateka di perguruan Wadokai *dojo* SMA Negeri 11 Medan sehubungan dengan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti melalui modifikasi latihan *squat jumps* dan *split jumps* apakah dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka Wadokai *dojo* SMA Negeri 11 Medan Tahun 2018.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh anggota tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula hanya sebagian anggota – anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Harsono (1998) mengatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat – singkatnya atau suatu kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya”.

Dalam beladiri karate tendangan ditentukan oleh gerakan paha/ kaki yang dilakukan secara tepat. Menurut Harsono (1997) mengatakan “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak waktu yang sesingkat-singkatnya dalam beladiri karate pada saat melakukan tendangan *maegeri chudan*.” Peningkatan kondisi fisik yang baik memungkinkan peningkatan prestasi seseorang atlet, dapat mempersiapkan latihan dan melakukan dengan baik seperti yang dikatakan oleh Harsono (1997)

Pada dasarnya gerakan tubuh adalah merupakan senjata dalam karate. Tangan dan kaki sangat memegang peranan dalam mencapai kemahiran dalam olahraga karate. Tangan dan kaki ini selalu digunakan dalam pertandingan, maka kedua jurus ini harus memiliki gerak yang kuat dan cepat agar *Tendangan* dan tendangan mengenai tepat pada sasaran. 70% dari semua teknik karate banyak menggunakan tendangan sebagai senjata yang cukup ampuh, oleh sebab itu seorang karateka harus memiliki *Tendangan* yang benar – benar baik untuk dapat memperoleh angka atau *point* bila dalam pertarungan atau *kumite*”.

Untuk mengoptimalkan gerakan seluruh tubuh untuk dijadikan senjata sebagai seorang karateka, harus diawali dengan mempelajari secara total teknik-teknik dasar dalam olahraga karate yang sangat memegang peranan penting adalah tendangan. Teknik – teknik dasar tendangan dalam olahraga karate ada banyak, seperti: *maegeri*, *mawashigeri*, *keikomegeri*, *keage*, *tubigeri*, *assimawassigeri*, dan sebagainya. Dari banyak jenis teknik tendangan tersebut di atas, tendangan *maegri* yang sering digunakan dalam pertandingan *komite* dan memperoleh nilai dua jika sempurna dan masuk sasaran.

Teknik tendangan dalam karate tidak terlepas dari gerakan pinggang. Seorang karateka harus memahami pentingnya gerakan pinggang untuk dapat melakukan teknik yang cepat dan keras. Rahman Situmeang (2006) mengemukakan bahwa “gerakan memutar pinggang adalah dasar dari gerakan untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan dalam setiap teknik”. Dalam karate menangkis, memukul, dan menendang semua didukung oleh gerakan pinggang yang cepat dan lentur jika tidak maka ssetiap teknik yang dihasilkan akan kaku, lambat dan tidak memiliki kecepatan dan kekuatan maksimal. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 1: Teknik pelaksanaan Tendangan *Maegeri Chudan*

Dalam beladiri karate menendang ditentukan oleh gerakan kaki yang dilakukan secara cepat dan tepat, kecepatan tendangan *maegeri chudan* ditentukan dengan singkat setidaknya kaki dalam menempuh sasaran yang di tendang.

Kecepatan tendangan *maegeri chudan* sangat penting dalam latihan dan pertandingan *kata* (jurus) maupun *kumite* (bertarung), seorang karateka harus memiliki kecepatan yang tinggi agar pada saat aba-aba mulai (*hajime*) terdengar dengan sesingkat itu pula seorang karateka harus melepaskan tendangan/serangan kesasaran yang ditentukan. Kecepatan menunjukkan waktu diantara saat seseorang diberi rangsangan dan reaksi otot, atau gerakan permulaan dilakukan.

Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukan latihan, latihan yang dilakukan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram, dan berkesinambungan. Dengan latihan yang baik akan meningkatkan daya kerja jantung menjadi lebih efisien dan dapat mengedarkan lebih banyak darah dalam jumlah denyut yang lebih cepat dan pada istirahat /pemulihan pada waktu tubuh dihentikan tekanan darah pada orang terlatih denyut jantung dan tekanan darah lebih kembali ke keadaan normal sebelum aktivitas dimulai.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih secara berulang-ulang, maka kian hari akan bertambah jumlah beban latihan proses". Sementara Harsono (1998) mengungkapkan bahwa "latihan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang-ulang". Bumpa (2000): "Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada cirri-ciri fungsi *fisiologis* dan *psikologis* untuk mencapai sasaran yang ditentukan".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet. Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan komponen-komponen fisik diantaranya kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), stamina, dan kelincahan (*agility*). Dalam melakukan latihan harus sesuai dengan prosedur dan metode yang dapat dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Harsono (1998) mengatkan prinsip-prinsip latihan itu antara lain: 1). Prinsip beban lebih, 2). Prinsip spesialisasi, 3). Prinsip individualisasi, 4). Prinsip penggunaan beban secara bertahan, 5).prinsip reversibilitas, 6). Prinsip latihan beraturan, 7). Prinsip pemulihan.

Beban berlebih bukan berarti penambahan beban angkatan seperti pada *weight training*, namun dikenakan pada penambahan set dan repetisi dengan beban berat yang sama. Set adalah banyaknya perlakuan yang dilakukan dalam sesi latihan. Sedangkan repetisi adalah jumlah gerakan yang dilakukan dalam satu set/pengulangan gerakan.

Plyometrics merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk meningkatkan kekuatan maksimum yang lebih cepat. Jadi latihan *plyometricss* adalah metode yang lebih mengarah kepada pengembangan *power* yang gunanya untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan.

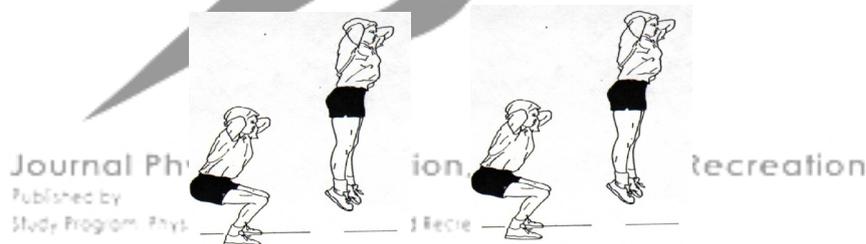
Secara umum pengertian modifikasi adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan

penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian).

Modifikasi merupakan sebuah pendekatan yang menekankan pada kegembiraan, kesenangan dan kecakapan jasmani. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap pelatih sebagai salah satu alternatif atau solusi mengatasi permasalahan yang terjadi selama proses latihan.

Modifikasi yang dilakukan tidak ditujukan untuk mengubah atau menyalahi teknik dasar cabang olahraga, modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan dengan situasi, kondisi dan agar mempermudah penyampaian latihan yang diberikan kepada atlet. Modifikasi tersebut timbul berdasarkan tuntutan pengembangan untuk memecahkan beberapa masalah yang dijumpai di lapangan seperti kejenuhan atlet saat mengikuti latihan dan menarik keinginan atlet untuk bisa lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti latihan, khususnya pada penelitian ini mengikuti latihan *squat jump* dalam meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada cabang olahraga karate.

Dalam pengertiannya *Squat jumps* adalah latihan *power* yang dilakukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai sehingga dapat meningkatkan prestasi, dimana latihan ini merupakan latihan *plyometrics* yang memanfaatkan berat tubuh sebagai beban, Dalam hal ini bentuk latihan yang di modifikasi berada pada saat tubuh diangkat keatas ditambah dengan gerakan tendangan *maegeri chudan*. Untuk lebih jelasnya bentuk latihan *squat jump* dapat dilihat melalui gambar di bawah ini:



Gambar 2 : Teknik Pelaksanaan *Squat Jump*

Sejalan dengan uraian di atas, dan jika dikaitkan dengan topik permasalahan yang membahas tentang kecepatan tendangan *maegeri chudan*, maka otot tungkai yang sangat besar pengaruhnya. Maka latihan yang dilakukan adalah latihan *squat jump*. Karena gerakan dasar dari *squat jump* melibatkan otot tungkai sehingga ada kesesuaian gerak dengan mengangkat tubuh untuk meningkatkan gerakan tendangan *maegeri chudan* pada atlet .

Split jump merupakan salah satu latihan *plyometrics* yang diharapkan dapat meningkatkan kekuatan dan kemampuan otot tungkai sehingga dapat meningkatkan *power* otot tungkai khususnya dalam kemampuan tendangan *maegery chudan*. Menurut James C. Radcliffe, BS dan Robert C. Farentinos, PhD (1975) mengatakan bahwa *split jump* dilakukan dengan cara posisi tubuh tegak

kemudian melangkahkan kaki kanan/kiri kedepan, dengan lutut membentuk siku-siku, sedangkan kaki bagian belakang lurus, kemudian melompat dan melangkahkan kaki kedepan ketika mendarat mulai lagi dengan posisi awalan dan begitu seterusnya. Dilakukan 2-3 set dengan 5-8 lompatan dan istirahat masing-masing set 1-2 menit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat melalui gambar *split jump* di bawah ini:



Gambar 3: Teknik Pelaksanaan Split Jump

Method

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Perguruan Wadokai Dojo SMA Negeri 11 Medan yang beralamat Jl. Pertiwi No.93. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 (dua) minggu untuk siklus I dengan jumlah 8 kali pertemuan dengan rincian latihan 4 (empat) kali seminggu, Senin, Rabu, Jumat, dan Sabtu. Penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berlatih pada *dojo* SMA Negeri 11 Medan, dengan jumlah sebanyak 10 orang. Penelitian menetapkan untuk mengambil seluruh populasi menjadi sampel yaitu atlet Wadokai *dojo* SMA Negeri 11 Medan, dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik “*total sampling*”. Kolaboratif dalam penelitian ini adalah *sensei Drs.Rahman Situmean, M.Pd* yang bertugas sebagai pengamat sekaligus penilai pada saat peneliti memberikan materi latihan yaitu latihan menggunakan modifikasi latihan *Squat Jumps* dan *Split Jumps*.

Variabel terikat yang akan diukur adalah hasil latihan kecepatan tendangan maegeri chudan pada karateka dojo SMA Negeri 11 Medan. Untuk mengukur hasil latihan tendangan Maegeri Chudan karateka dojo SMA Negeri 11 Medan, instrumen penelitiannya adalah sebagai berikut: (1) Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang kecepatan tendangan maegeri chudan yang dilakukan karateka dojo SMA Negeri 11 Medan, (2) Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas atlet dan pelatih selama kegiatan latihan dan pendekatan modifikasi latihan *squat jumps* dan *split jumps*.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah, tes hasil tendangan maegri chudan. (1) Alat yang digunakan: Sasaran tendangan, alat tulis, formulir pencatatan hasil, *stop watch*. (2) Cara pelaksanaan: Atlet karateka berdiri menghadap sasaran tendangan dengan posisi awal membentuk kuda-kuda *fudo dachi* (posisi/cara berdiri siap bertempur) dan melakukan tendangan dengan 3 kali pemberian kesempatan dan hasil yang terbaik yang akan diambil, dan dengan di

amati oleh wasit. Suatu teknik dinilai apabila teknik yang dilancarkan memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) Bentuk yang baik, (2) Sikap sportif (3) Ditampilkan dengan semangat/spirit yang teguh, (4) Kesadaran (*zanshin*), (5) Waktu yang tepat, (6) Jarak yang benar. (3) Score: Setiap tendangan *maegeri chudan* yang dilancarkan yang memenuhi kriteria *point* berdasarkan pengamatan wasit yang sesuai dengan Buku Peraturan Pertandingan Karate (WKF *rules of competition*) PB.FORKI, mendapat nilai Nihon 2 angka. Angka/ *point* yang diambil yaitu tendangan yang menghasilkan *point* berdasarkan pengamatan wasit.

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransfortasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan atlet dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan tersebut.

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil latihan atlet dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui persentase kemampuan atlet digunakan Norma Hasil Kecepatan tendangan *maegeri chudan* Atlet Karateka Putera Nasional:

$$\text{Persentase Penilaian Hasil (PPH)} = \frac{\text{Waktu Tercepat}}{\text{Waktu Perolehan}} \times 100\%$$

Dengan kriteria:

$$0\% \leq P < 40,00 \quad = \text{Atlet belum sesuai target latihan}$$

$$39,90 \leq PPH \leq 100\% \quad = \text{Atlet telah sesuai target latihan}$$

Dari uraian di atas dapat diketahui atlet yang belum meningkat dalam latihan dan atlet yang belum meningkat secara individual. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah peningkatan hasil latihan secara klasikal dapat tercapai. Dilihat dari persentase hasil latihan atlet yang meningkat dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$PKK = \frac{\text{Banyak Atlet yang PPH} \geq 80\% (39,90)}{\text{Banyaknya Atlet}}$$

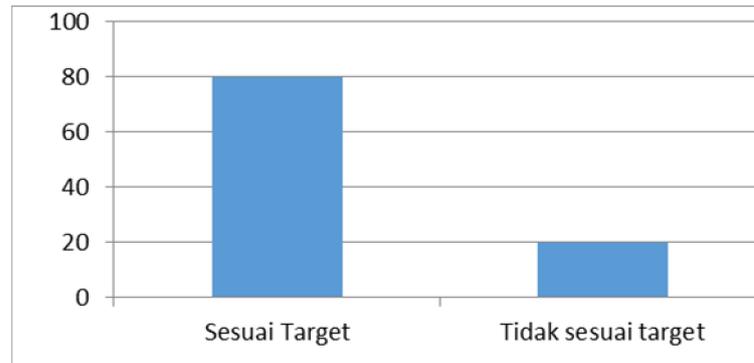
Keterangan:

PKK = Persentase Ketuntasan Klasikal

Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar (latihan), jika dilapangan telah tercapai 80% yang telah mencapai persentase penilaian hasil $\geq 39,90$ maka ketuntasan latihan secara klasikal telah tercapai, Suryosubroto (1997).

Discussion

Proses modifikasi latihan *Squat jumps* dan *Split Jumps* yang tertuang pada hasil peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* siklus I mengalami peningkatan dari Data Awal dan peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* baik secara individual dan klasikal, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini:



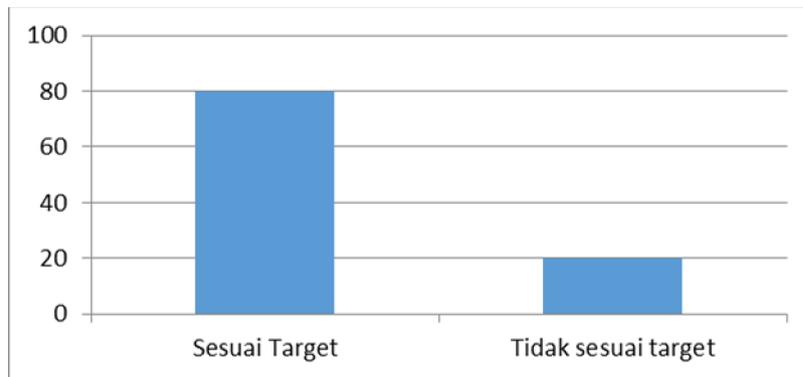
Gambar 4: Diagram Nilai *Pre- Test*

Untuk mempermudah dalam melihat hasil modifikasi latihan atlet dari siklus I secara visual dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



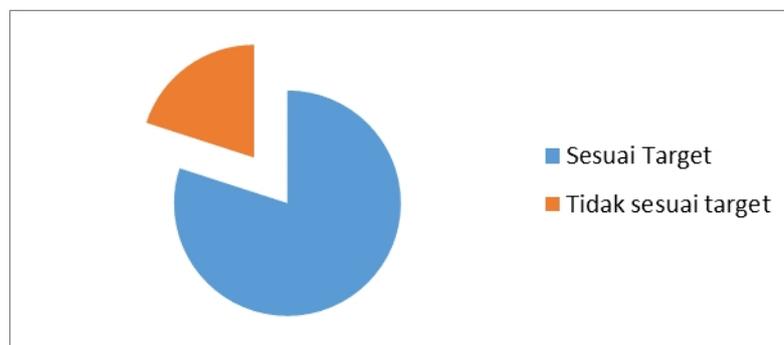
Gambar 5: Nilai Target Modifikasi latihan Pada *Pre- Test*

Pengamatan selama berlangsungnya kegiatan peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai berakhirnya tindakan. Peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* melalui modifikasi latihan *Squat jumps* dan *Split Jumps* yang tertuang pada hasil peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* siklus I mengalami peningkatan dari *Pre- Test* dan peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* baik secara individual dan klasikal, untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar diagram dibawah ini:



Gambar 6: Diagram Nilai Siklus I

Untuk mempermudah dalam melihat hasil modifikasi latihan dari siklus I secara visual dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 7: Nilai Target Modifikasi latihan Pada Siklus I

Dari hasil pengamatan selama berlangsungnya kegiatan peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* melalui modifikasi latihan *Squat jumps* dan *Split Jumps* atlet dari awal pelaksanaan tindakan sampai berakhirnya tindakan.

Berdasarkan hasil diskusi dan wawancara dengan pelatih Wadokai *dojo* SMA Negeri 11 Medan bahwa program peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* melalui modifikasi latihan *Squat jumps* dan *Split Jumps* mengalami peningkatan. Pada pelaksanaan tindakan I melalui siklus I diperoleh hasil rata-rata sebesar 36,40 dengan persentase sebesar 82,41%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet terlibat aktif dalam latihan, disamping itu masih banyak atlet yang kurang memahami teknik *Squat jumps* dan *Split Jumps* dalam proses peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan*. Sehingga diperoleh target latihan sebanyak 80% atau 8 orang dari 10 orang.

Dari uraian diatas dapat dikemukakan bahwa dalam meningkatkan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* atlet tentu harus dilakukan berbagai cara dalam menyampaikan program latihan kepada atlet. Efektivitas proses peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* sangat dipengaruhi oleh program dan bentuk modifikasi latihan yang diberikan.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa proses peningkatan kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* melalui modifikasi latihan *Squat jumps* dan *Split Jumps* yang tertuang pada siklus I mengalami peningkatan target latihan baik secara individual maupun klasikal.

Conclusion

Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus-I setelah diberikan bentuk modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps*, maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet *dojo* Wadokai tahun 2018. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 10 atlet, yang mencapai target personal atlet sebanyak 8 atlet (80%) dan yang belum mencapai 2 atlet target personal (20%) dengan nilai rata-rata peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* sebesar 36,40% dengan presentase 82,41%.

References

- Bompa, 2000. *Total Training for Young Champions*. York University. Canada.
- Harsono, 1997. *Garuda Emas, Rencana Induk Olahraga Prestasi Di Indonesia 1992-2007-Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI-Pusat
- Harsono, 1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: KONI-Pusat.
- James. C.R. dan R.C. Farentinos, 1975. *Explosive Power Training*. United State of America: Human Kintic Publisher.
- Rahman Situmeang, 2006. *Diktat Karate*. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.
- Sajoto, Mochamad, 1988. *Pembinaan Kondisi fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- Suryosubroto, 1997. *Proses Belajar Mengajar Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.