

Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Keterampilan Kuda-Kuda *Zenkutsudachi* Atlet Putra Forki Kerinci

Ramona Murlisa¹, Muhammad Ali²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence Author : ramon13@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Split squat jump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* atlet putra FORKI Kerinci. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian Eksperimen dengan populasi atlet putra FORKI kerinci yang berjumlah 10 orang. Dalam menganalisis data menggunakan uji-t yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dengan uji *liliefors* dan uji homogenitas varians dengan adanya tes awal yaitu tes yang dilakukan sebelum melakukan latihan *split squad jump* dan tes akhir yaitu tes setelah melakukan latihan *split squad jump*. Dari perhitungan Uji-t kaki kanan yaitu $t_{hitung} = 10 > T_{tabel} 1,833$ dan hasil Uji-t kaki kiri $T_{hitung} 9,56 > T_{tabel} 1,833$. Dari analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *split squad jump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*.

Kata Kunci : *Split squad jump*, keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*

Effect of Split Squat Jump Training On The Skills of Zenkutsudachi Horses Men's Karate Athletes Kerinci

Abstract

This study aims to determine whether or not there is an effect of the Splitsquatjump exercise on the Zenkutsudachi stance skills of the male FORKI Kerinci athletes. In analyzing the data using the t-test, the normality test was previously carried out with the Liliefors test and the homogeneity of variance test with the initial test, namely the test carried out before doing the split squad jump exercise and the final test, namely the test after doing the split squad jump exercise. From the calculation of the leg t-test right foot, namely $t_{count} = 10 > T_{table} 1,833$ and left leg t-test results $T_{count} 9,56 > T_{table} 1,833$. From the analysis carried out, it can be concluded that there is a significant effect of split squad jump training on the skills of Zenkutsudachi's horses.

Keywords: *Split squad jump, Zenkutsudachi stance skills*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar th. 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain dari manfaat yang telah di sebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga

stamina tubuh agar selalu fit.

Olahraga dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Seni beladiri tela ada dan berkembang dari jaman dahulu di medan pertempuran. Seni beladiri juga terbagi mejadi beberapa jenis diantaranya seni tempur bersenjata tajam, senjata tidak tajam seperti kayu dan seni tempur tangan kosong.

Prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Menurut Nastiti (2008:3) seni beladiri karate salah satunya adalah seni beladiri yang berasal dari kempo alias seni bela diri tinju cina (*china boxing*). Awalnya karate diciptakan oleh darma guru budha yang agung, yang berakar di Okinawa melalui kontaknya dengan cina pada pertengahan abad ke-14. Dalam budaya bahasa jepang karate didasarkan pada istilah “*kara*” yang berarti kosong dan “*te*” berarti tangan. Pada hikakatnya seni beladiri karate merupakan beladiri yang menghandalkan tangan kosong.

Lahirnya karate sebagai seni beladiri diketahui pada abad ke-19. Orang yang berjasa melahirkan seni beladiri ini adalah Matsumara Shukon (1797-1896), seorang prajurit samurai dan pelindung raja soko Okinawa. Ia menciptakan karate dengan menggabungkan unsure seni militer jepang (*bushido*).

Menurut Simanjuntak (2004:2) karate-Do adalah suatu latihan dengan cara melakukan gerakan-gerakan dari seluruh anggota tubuh seperti halnya, menunduk, melompat menjaga keseimbangan maju, mundur bergerak kekiri/kanan, naik dan turun secara seragam dan bebas. Karate adalah gerak penentu atau *kime*, yaitu serangan atau tangkisan yang meledak kesasaran yang dituju dengan penggunaan teknik yang tepat dan tenaga yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kime dapat dilakukan dengan tangan untuk memukul atau menangkis, dan kaki untuk menendang atau menangkis.

Cabang olah raga beladiri karate ada dua jenis komponen garak yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. *kata* adalah bukan pertunjukan tarian atau gerakan sandiwara, kata harus terkait dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip tradisional. Kata harus realistis dalam artian perkelahian dan menampilkan konsentrasi, tenaga dan potensi dari dampak teknik yang dilakukan.

Kumite adalah pertandingan individu atau perorangan yang di lakukan dalam lapangan, pertandingan kumite hanya diperbolehkan memakai sabuk merah(*aka*) dan biru(*ao*).

Karate dikembangkan teknik kuda-kuda pukulan dan tendangan hingga ketinggian mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan kuda-kuda pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. didalam karate kuda-kuda merukan salah satu teknik dominan karena disetiap melakukan gerakan pukulan atau tendangan selalu memakai posisi kuda-kuda. Dalam karate kuda-kuda merupakan salah satu gerakan dasar yang sangat penting karena kuda-kuda merupakan tumpuan dari semua gerakan. salah satu kuda-kuda dalam karate adalah *zenkutsudachi*, *kuda-kuda zenkutsudachi* yaitu dimana kaki berada salah satu di depan dan satunya lagi di belakang, dengan lutut kaki depan di tekuk dan kaki belakang lurus, berat badan berada di tangan tengah. Kekuatan bertumpu pada kaki depan. Menurut Dunnette keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil training dan pengalaman yang didapat. Adapun atlet forki kerinci melakukan gerakan kuda-kuda *zenkutsudachi* pada saat latihan atau pun bertanding, kemampuan kuda-kuda mereka masih goyang, tidak kuat dan tidak focus pada gerakan, maka dari itu agar dapat meningkatkan kemampuan para atlet ataupun meningkatkan ketrampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*. Penulis tertarik memberikan latihan yang akan menunjang keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* yaitu dengan latihan *Splitsquatjump*.

Saat melakukan kuda-kuda *Zenkutsudachi* diperlukan tungkai kaki yang kuat dan kemampuan. terutama dalam latihan tahap awal dilatih untuk bisa melakukan gerakan kuda-kuda *Zenkutsudachi* sebaik-baiknya dengan memfokuskan diri dan mengetahui kihon

yang benar (tenik dasar) .

Berdasarkan pengamatan penulis, dalam pelaksanaangerakan kuda-kuda *Zenkutsudachi* tersebut kurang adanya ketepatan gerakan dalam melakukan kuda-kuda dan kuda-kuda masih sangat lemah sehingga kuda-kuda menjadi goyang. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik memberikan modal latihan untuk mendukung keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* yaitu latihan *Splitsquatjump*.

Splitsquatjump adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga ototnya secara eksplosif unsur yang mempengaruhi daya ledak otot disamping kekuatan otot juga kecepatan rangsangan saraf, dan kecepatan kontraksi otot. *Split squat jump* suatu gerakan yang dilakukan pada permukaan datar seperti : matras lantai, tanah dan rumput.

Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* diantaranya adalah *Splitsquatjump*. Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Splitsquatjump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* atlet putra FORKI kerinci.

Karate merupakan seni beladiri warisan budaya orang timur khususnya dari okinawa yang sudah berabad-abad lainnya karena hubungan perdagangan, sosial, politik dan lain-lain (Marta Dinata,2004:1). Sementara itu menurut Nastiti (2008:4) pada hakekatnya, seni beladiri karate merupakan seni beladiri mengandalkan tangan kosong. Lahirnya karate sebagai seni beladiri diketahui pada abad ke-19. Orang yang berjasa melahirkan seni beladiri ini adalah Matsumara Shuko di dalam buku nastiti (1997-1896). Seorang prajurit samurai dan pelindung raja soko Okinawa. Ia menciptakan karate dengan menggabungkan unsur seni militer jepang (bushido).

Menurut Simbolon (2014:1) karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri yang ada didunia, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh orang banyak. Seni beladiri karate ini berasal dari Okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari Negara jepang. Seni beladiri ini pertama kali disebut “tote” yang berarti seperti “tangan cina”.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa olah raga karate merupakan cabang olah raga beladiri tangan kosong olah raga karate sekarang dipertandingan dengan dua katagori yaitu *kata* (seni) dan *kumite* (tarung).

Di beladiri Karate dikenal dengan berbagai macam aliran Karate. Di jepang pun berkembang banyak berbagai macam aliran karate, dan sebagian aliran karate tersebut sudah masuk ke Indonesia. Namun meskipun demikian hanya ada 4 macam aliran karate yang terkenal di dunia dan diakui oleh JKF (Japanzo Karate Federation).

Victor G Simanjuntak (2004:6) keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* ialah teknik kuda-kuda dimana kaki depan ditekuk sehingga posisi lutut berada tegak lurus dengan ibu jari, dan posisi telapak kaki lurus kedepan dengan ibu jari sedikit masuk kearah dalam. Sedangkan kaki belakang lurus, telapak kaki menapak dengan rata pada lantai, diupayakan diputar kedalam semaksimal mungkin. Pembebanan berat badan (pusat gaya berat) pada kuda-kuda ini lebih kurang 60% pada kaki depan, dan 40% pada kaki belakang.

Inkanas Sumatra barat (2013:9) keterampilan kuda-kuda *zenkutsudachi* yaitu dimulai dengan

1. Posisi berdiri tegap dan pandangn lurus kedepan, jarak telapak kaki depan dan belakang kira-kira dua kali lebar bahu, dan lebarnya selebarpinggul.
2. Kencangkan kedua lutut dan pergelangan kaki, jika telapak kaki rapat dengan lantai
3. Arahkan telapak kaki depan sedikit kearah dalam, putar telapak kaki belakang kearah depan sebanyak mungkin, sehingga kedua telapak kaki sejajar.
4. Distribusikan berat badan 60% kedepan dan 40% kebelakang, sehingga titik pusat berat badan mengarah ke kaki depan.
5. Lutut depan ditarik keluar. Sehingga kaki depan tegak lurus lantai, dan kaki belakang dijaga lurus.
6. Badan tegap lurus dengan lantai, dan memungkinkan diarahkan kedepan atau “hanmi” (agak miring, dengan pinggul 45 terhadap garis lurus kedepan), dan pandangan kedepan.

Ketrampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* merupakan posisi yang cukup sering

digunakan, hampir seluruh gerakan jalan menggunakan posisi *Zenkutsudachi*.

Split squat jump adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga ototnya secara eksplosif. Unsur yang mempengaruhi daya ledak otot di samping kekuatan otot juga memiliki kecepatan rangsangan saraf, dan kecepatan kontraksi otot memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Sehingga akan sangat berpengaruh baik terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data dilaksanakan di dojo FORKI Kerinci. Penelitian dilakukan selama 2 bulan yaitu 28 November 2017 sampai 28 Januari 2018. Waktu penelitian dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dengan 1 kali pertemuan tes awal dan 1 kali pertemuan tes akhir.

Penelitian ini berbentuk Eksperimen (perlakuan). Sebelum diberi perlakuan sampel melakukan tes awal melakukan keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*. Setelah itu sampel diberi perlakuan sesuai dengan apa yang dijelaskan. Perlakuan diberi selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Setelah diberi perlakuan diadakan tes akhir (*post-test*). Untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *Splitsquatjump*.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk menentukan informasi kuda-kuda. Pengaruh latihan *Split squat jump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka penulis menggunakan metode yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti menggunakan metode Eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya. Hasil pengukuran jumlah keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* atlet putra FORKI Kerinci, adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil tes keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Nilai Maximum	Nilai Minimum
Pretest kaki kanan didepan	5,2	1,47	2,17	7	3
Posttest kaki kanan didepan	6,6	1,17	1,37	8	5
Pretest kaki kiri didepan	4,5	1,07	1,16	6	3
Posttest kaki kiri didepan	6,4	1,42	2,04	8	4

Penelitian Eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenalkan pada sampel yang akan diselidiki (Arikunto, 2006:23) berdasarkan hasil Analisis data dan pengujian Hipotesis yang menggunakan Uji-t dalam penelitian ini.

Dari penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisis yang telah diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan metode latihan *Split squad jump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* pada atlet putra FORKI Kerinci.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal bertujuan untuk melihat kondisi awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan. Cara mengetahui kemampuan sampel yaitu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan menconteng poin-poin yang terdapat pada lembar Observasi.

Berdasarkan hasil Analisis dari tes awal sampai tes akhir *Zenkutsudachi* kaki kanan di depan diperoleh harga pada t_{hitung} sebesar 10 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,833. dan *Zenkutsudachi* kaki kiri di depan diperoleh harga pada t_{hitung} sebesar 9,56 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,833. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan *Split squat jump* yang melatih otot tungkai sehingga berpengaruh pada daya tahan otot tungkai pada atlet putra FORKI Kerinci.

Pada saat penelitian dilakukan, latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Dari Analisis data yang dilakukan, ternyata Hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penelitian latihan *Split squad jump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* pada atlet putra FORKI Kerinci. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *Split squad jump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* atlet putra FORKI Kerinci. Latihan *Split squad jump* yang mengarah pada gerakan kaki yang dilakukan dengan terprogram serta seimbang akan dapat memberikan peningkatan pada keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* pada atlet putra FORKI Kerinci.

Menurut Apriyanto (2010:34) Latihan *Heavy Bag Thrust* pada prinsipnya bertujuan untuk meningkatkan *power* anggota gerak atas khususnya *power* otot lengan. Latihan *heavy bag thrust* menggunakan samsak yang digantungkan dengan tali. Latihan *heavy bag thrust* melibatkan otot-otot *triceps*, *pectoralis*, *deltoid*, *biceps* (lengan), *trapezeus*, perut, *obliques external*, serta *extensor* pinggul. Latihan *heavy bag thrust* sangat sesuai untuk gerakan-gerakan melempar. Menurut Kurniadi (2016:2) latihan *Heavy Bag Thrust* harus menggunakan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan beban berlebih (*over load*). Latihan *Heavy Bag Thrust* ini merupakan bentuk latihan yang terdapat dalam teori pliometrik.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat diketahui bahwa latihan *Heavy Bag Thrust* merupakan kegiatan latihan yang dilakukan mendorong samsak secara bergantian dari tangan kanan dan kiri. Latihan ini juga merupakan gerakan-gerakan yang melibatkan bagian-bagian otot lengan dan pinggul agar selalu bekerja dan berlatih dengan seringnya kerja (dilatih) maka diharapkan akan terjadi peningkatan kemampuan otot dalam melakukan usaha. Latihan *heavy bag thrust* manfaatnya ialah meningkatkan *power* otot lengan dan pinggul gerakan mendorong samsak dengan kuat, sambil melatih otot dan putaran pinggul secara eksplosif yang dilakukan secara berulang-ulang antara tangan kanan dan kiri sehingga pukulan menjadi lurus dan tepat sekaligus dapat membentuk *power* otot lengan secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan Analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *Split squat jump* terhadap keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* pada atlet putra FORKI Kerinci. Pada tes awal kuda-kuda *Zenkutsudachi* kaki kanan di depan terdapat nilai rata-rata 5,2 dan setelah diberi perlakuan latihan *Split squad jump* nilai rata-rata meningkat yaitu 6,6. Begitu juga dengan keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi* kaki kiri di depan terdapat nilai rata-rata 4,5 dan setelah diberi perlakuan latihan *Split squad jump* nilai rata-rata meningkat yaitu 6,4. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Split squad jump* dapat meningkatkan keterampilan kuda-kuda *Zenkutsudachi*. Kesimpulan didukung hasil Uji-t kaki kanan yaitu $t_{hitung} = 10 > T_{tabel} 1,833$ dan hasil Uji-t kaki kiri $T_{hitung} 9,56 > T_{tabel} 1,833$. hal ini berarti Hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, M. 1994. *Teknik dasar karate*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Ferdenan, Marathion Corry. 2010. *Pengaruh latihan weigh training dan pliometrik terhadap kecepatan tendangan AP CHAGI Taekwondo putri usia 9-15 tahun di pms Surakarta 2010*. Universitas sebelas maret. Surakarta.
- Harsono. 1988. *Cooching dan aspek psikologi dalam cooching*. Tambal kurnia. Jakarta
- Hazeldine. 1989. *Fitnes for sport*. Marlborough the crowood Press-london.
- Mutalip. 1984. *Teori umum latihan*. IKIP. Semarang.
- Nastiti. 2008. *Menjadi karateka*. Be Champion. Jakarta

- Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat jendral olahraga. Jakarta
- PB.PASI. 1993. *Prinsip-prinsip Latihan*. PB.PASI. Jakarta
- Simanjuntak, Victor G. 2004. *Teknik dasar karate*. Cerdas Jaya. Jakarta
- Simbolan, Midun Santosa. 2016. *Pengaruh latihan split jump dan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan mawashi geri paa atlet karate inkai perternakan jambi*. Universitas jambi. Jambi.
- Simbolon, B. 2014 *Latihan dan melatih karate*. Griyapustaka. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta. Bandung
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung. Bandung
- Sunarno agung. 2011. *Metode penelitian keolahragaan*. Yuma pustaka. Surakarta
- Suparno. 2014. *Tingkat ketrampilan dasar dalam bermain futsal siswa kelas V SD Negeri Gondoloyu Yogyakarta tahun 2014/2015*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta