

THE EFFECT OF JUMP TO BOX TRAINING MUSCLE POWER IN THE SIBAM CLUB KARATEKA PEKANBARU

Loyo C. Panggabean¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes.AIFO², Ali Mandan, S.Pd. M.Pd³
E-mail: loyocitrapanggabean@gmail.com, No. HP: 082165780487, ramadiyunita@gmail.com,
alimandan@gmail.com

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problem in this research is that their strength is very low, and it may also cause them to perform poorly. Because without good power, the technique itself is not enough to win the match. The title of this research is "the effect of jumping into the training box on leg strength at the Pekanbaru Sibate karate club", so that the goals of future athletes can perform and play much better. The form of this research is (a group of pre-test-post-test design) with Doam Sibam Karate team population in Pekanbaru. the data in this study were all populations of 6 people. The tool used in this research was to use a vertical jump test, which aims to find out how much of an impact the leg muscle has. to test the normality with the Lilifour test at a significance level of 0.05 α . Based on the analysis of normality test data X, it produces Lhitung 0.138 and Ltable 0.319, which means Lhitung <Ltable. while the variable Y gives Lhitung 0.153 and L table 0.319. This means Lhitung <L Table. then the data is normally distributed. It can therefore be concluded that for the effect of variable x with variable y the value of $t = 4.556$, then $t_{arithmetic} > t_{table} (4.556) > (2.015)$, then H_a is accepted, in other words there is a significant effect on the effect of jumping in the training box on the strength of karate Sibam Dojo Pekanbaru leg muscle athlete.*

Key Words: *Jump To Box Exercise, Leg Muscle Strength*

PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA CLUB SIBAM KARATE PEKANBARU

Loyo C. Panggabean¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes.AIFO², Ali Mandan, S.Pd. M.Pd³
E-mail: loyocitrapanggabean@gmail.com, ramadiyunita@gmail.com, alimandan@gmail.com
No. HP: 082165780487

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstark: Masalah dalam penelitian ini yaitu *power* mereka sangat rendah, dan mungkin ini juga yang membuat mereka kurang berprestasi. Karena tanpa *power* yang bagus teknik saja tidak cukup untuk memenangkan pertandingan. Judul yang di teliti penelitian ini adalah “pengaruh latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada club sibam karate pekanbaru” sehingga tujuan kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi. Bentuk penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*) dengan populasi tim Dojo Sibam Karate Pekanbaru. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 6 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *vertical jump*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh *power* otot tungkai atlet. untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,138 dan L_{tabel} 0,319, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,153 dan L_{tabel} sebesar 0,319. Ini berarti $L_{hitung} < L_{Tabel}$. maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk pengaruh antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $t = 4,556$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(4,556) > (2,015)$, maka H_a diterima, dengan kata lain terdapat Pengaruh yang signifikan pada Pengaruh Latihan *jump to box* Terhadap *power* otot tungkai Atlet Karate Dojo Sibam Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Jump To Box*, *Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Suatu pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis dan secara sadar menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Sesuai dengan undang-undang disebutkan diatas, manfaat olahraga menurut Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut: 1. Meningkatkan fungsi kerja jantung, yaitu ditandai denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang. 2. Meningkatkan kepadatan otot dan kepadatan tulang. 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga mengurangi cedera. 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. 5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolik. 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh. 7. Meningkatkan aktivitas sitem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Kemajuan olahraga sekarang ini tidak terlepas dari kemauan masyarakat dan instansi terkait dalam membantu mengembangkan olahraga. Perkembangan ini terlihat dari banyaknya kejuaraan – kejuaraan atau pertandingan olahraga yang ada di tingkat nasional atau di tingkat internasional, dan dari banyaknya prestasi yang telah dihasilkan oleh anak bangsa. Dalam proses pencapaian prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terlepas dari kondisi fisik yang prima dalam menghasilkan prestasi olahraga yang lebih baik dan lebih besar.

Dalam olahraga Karate terdapat tiga latihan teknik utama, yaitu: latihan teknik dasar (*Kihon*), latihan jurus (*Kata*), dan latihan pertarungan (*Komite*). (Sabeth Muchsin, 1980:131). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor *katadan* nomor *komite*. Pertandingan kejuaraan karate-do pertama seluruh Jepang pada bulan Oktober 1957 dan sebulan kemudian disusul dengan pertandingan kejuaraan federasi karate mahasiswa seluruh Jepang (Sabeth Muchsin, 1980:132).

Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan *power* seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan, dan apabila dipadukan akan menghasilkan *power* (Nala, dalam Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 2017:2) Dalam pertandingan, tendangan merupakan teknik yang paling efisien digunakan, karena memiliki bobot poin paling tinggi yaitu, *ipong* atau 3 poin. Biasanya karateka menggunakan tendangan *mawashi geri* sebagai senjata utamanya. Sabeth Muchsin (1980:84) mengemukakan bahwa umumnya dalam semua beladiri cara yang simple untuk melatih *power* tendangan adalah dengan menggunakan media samsak. Menendang samsak secara terus-menerus sampai goyangan samsak semakin jauh. Karena latihan itu perlu proses dan diulang secara terus menerus agar otot terbentuk dan terbiasa untuk menggunakan sebuah teknik. Satu hal yang harus diperhatikan ketika menendang, harus dirasakan bahwa seluruh kekuatan tubuh disalurkan ketendangan. Penggunaan pinggu seutuhnya, tetapi segera tariklah cepat-cepat kaki yang menendang dan persiapkan posisi untuk teknik berikutnya.

Beladiri karate selain memerlukan kondisi fisik dasar, juga mempelajari kondisi fisik khusus diantaranya: *Power*, Koordinasi, Ketepatan, dan Reaksi. *Power* atau daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik, yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan Arief Phrihastono (1994:9). Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari *power* otot tungkai adalah untuk meningkatkan dan menyempurkan teknik dari tendangan *mawashi geri* tersebut. Untuk mencapai hasil yang maksimal tidak cukup hanya mempunyai teknik saja melainkan harus ditunjang dengan beberapa komponen kondisi fisik, salah satunya daya ledak atau *power*. Pelatihan karate meliputi 4 unsur teknik, taktik, mental, dan fisik. Salah satu dari unsur tersebut adalah fisik yang merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan landasan titik tolak suatu awalan olahraga (Sajoto, 1988).

Latihan pliometrik adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan- gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif, salah satu bentuk latihan plyometric yang digunakan dalam penelitian ini yaitu latihan *Jump To box* (Donald A. Chu, 1992:31).

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada Sibam Karate Club kota Pekanbaru pada saat latihan. Menurut wawancara, pelatih/*sensei* mengatakan bahwa atlet komite di kota Pekanbaru telah dibina 2 tahun lamanya, tetapi tidak banyak atletnya yang mampu meraih prestasi tingkat kota dan hanya terhitung jari yang mampu menembus capaian prestasi di tingkat provinsi. Lalu, hasil observasi peneliti, atlet komite Sibam Karate Pekanbaru secara teknik dasar sudah menguasai, tetapi tidak pada kondisi fisik. Jadi peneliti mencoba memberikan test kondisi fisik kepada mereka, dimana pelatih setuju akan hal itu dan juga menyarankan saya untuk melakukan test tersebut, yaitu dengan *vertikal jump* untuk mengukur kekuatan *power* otot tungkai atlet, karena pondasi awal dalam olahraga beladiri adalah *power*.

Setelah peneliti memberikan test awal kepada atlet komite Sibam Karate Pekanbaru peneliti mendapatkan masalah pada mereka yaitu *power* mereka sangat rendah, dan mungkin ini juga yang membuat mereka kurang berprestasi. Karena tanpa *power* yang bagus teknik saja tidak cukup untuk memenangkan pertandingan, bahkan kalau *power* dan fisik sudah prima walaupun tidak didukung dengan sempurna teknik justru ini lebih baik. Untuk meningkatkan *power* kaki bisa melakukan *theratment-theratment* latihan seperti, lari-lari kaki diangkat sampai dada, melakukan squat (jongkok-berdiri, jongkok-tendang- berdiri), cara ini paling *powerfull* untuk melatih *power* kaki. banyak-banyak latihan mengulang suatu teknik tendangan sampai terbiasa, menahan posisi tendangan, misal *side kick* (*yeop change* dalam istilah taekwondo) setelah kaki lurus kemudian ditahan selama mungkin untuk melatih otot, *jogging* yang rutin, *jump to box*, dengan melompati box otot-otot kaki akan kuat, *skipping*, lakukan dengan berbagai macam variasi dan berbagai macam kecepatan saat melakukan gerakan *skipping* karena semakin cepat akan semakin bagus (Bermanhot Simbolon: 78-79). Ketertarikan untuk memberikan bentuk latihan ini setelah mengetahui ada nya sarana-prasarana box yang biasa digunakan untuk latihan atlet karate dan ingin memberikan latihan *jump to box*

Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Sibam Karate Pekanbaru**”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah *jump to box*, dan variabel terikat (Y) adalah Power otot tungkai.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan *jump to box* dengan menggunakan instrumen *vertical jump*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 6 orang sampel yang merupakan Atlet Karate Sibam Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah *jump to box*, dan variabel terikat (Y) adalah power otot tungkai.

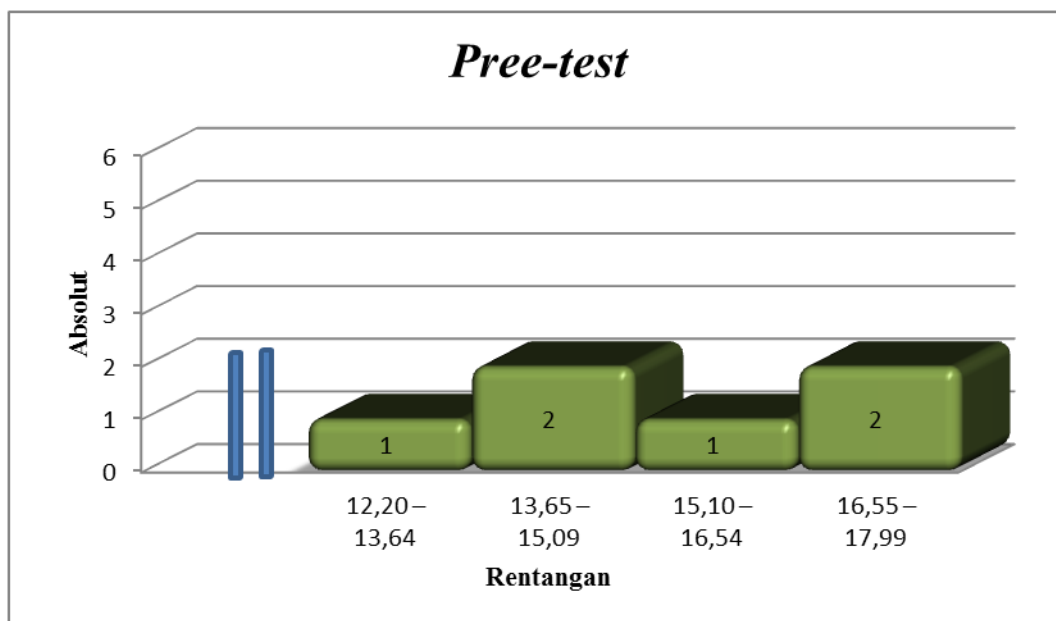
1. Distribusi Frekuensi *Pree-Test Vertical Jump*

Berdasarkan analisis hasil *Pree-test vertical jump* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pree-test* sebagai berikut: jumlah keseluruhan adalah 91,31; skor tertinggi adalah 17,21; skor terendah adalah 12,20; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 15,21; varians 3,38; dan standar deviasi nya adalah 1,83, untuk lebih jelasnya bias dilihat frekuensi berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi *Pree-Test Vertical Jump*

Nilai Interval	Frequency	
	Absolute	Relative
12,20 – 13,64	1	16,67%
13,65 – 15,09	2	33,33%
15,10 – 16,54	1	16,67%
16,55 – 17,99	2	33,33%
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan tabel frekuensi *pree-test vertical jump* diatas terdapat 1 orang (16,67%) rentang interval 12,20 – 13,64 dengan kategori kurang sekali; kemudian 2 orang (33,33%) rentangan interval 13,65 – 15,09 dengan ketegori kurang; dan 1 orang (16,67%) pada rentang interval 15,10 – 16,54 dengan kategori kurang, selanjutnya terdapat 2 orang (33,33%) rentangan interval 16,55 – 17,99 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Distribusi Frekuensi *Pree-Test Vertical Jump*

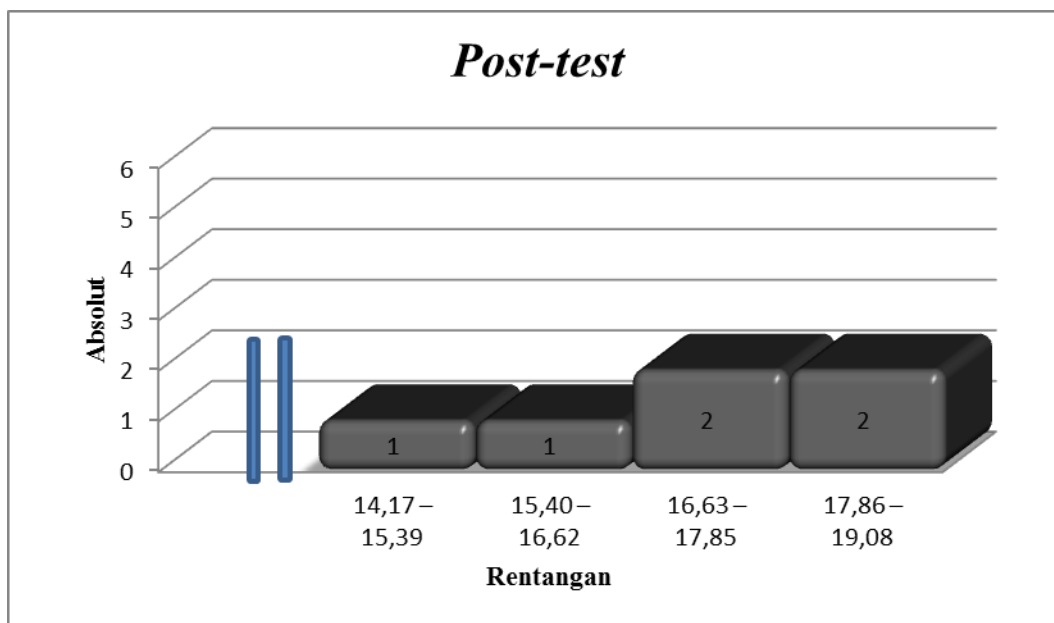
Distribusi Frekuensi *Post-Test Vertical Jump*

Analisis hasil *Post test Vertical Jump* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil sebagai berikut: jumlah keseluruhan adalah 101,15; skor tertinggi adalah 18,50; skor terendah adalah 14,17; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 16,85; varians 2,70; dan standar deviasi 1,64.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test Vertical Jump*

Nilai Interval	Frequency	
	Absolute	Relative
14,17 – 15,39	1	16,67 %
15,40 – 16,62	1	16,67 %
16,63 – 17,85	2	33,33 %
17,86 – 19,08	2	33,33 %
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas terdapat 1 orang (16,67 %) rentang interval 14,17 – 15,39 dengan kategori kurang; kemudian 1 orang (16,67%) rentangan interval 15,40 – 16,62 dengan kategori kurang; sedangkan ada 2 orang (33,33%) pada rentang interval 16,63 – 17,85 dengan kategori kurang; selanjutnya 2 orang (33,33%) rentang interval 17,86 – 19,08 dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test Vertical Jump*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *jump to box* (X) power otot tungkai (Y) dapat dilihat sebagai berikut:

Dari hasil uji normalitas data *Pree-Test* didapat Lo Max sebesar 0.138 dan hasil perhitungan uji normalitas *Post-Test* didapat Lo max sebesar 0.153 dengan nilai L tabel sesuai dengan banyak sampel adalah 0,319. sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3. Pengujian Persyaratan Analisis

<i>Lilifors</i>	LoMax	Ltabel
<i>Pree-Test</i>	0,138	0,319
<i>Post-Test</i>	0,153	

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu: “Terdapat pengaruh Latihan *Jump to box* (X) yang signifikan terhadap power otot

tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,556 dan T_{tabel} 2,015. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat pengaruh Latihan *Jump to box* (X) terhadap Power Otot Tungkai (Y) pada Club SIBAM Karate Pekanbaru. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Jump to box* (X) dengan power otot tungkai (Y) pada Club SIBAM Karate Pekanbaru, taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
6	4,556	2,015	Ha diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang di mulai dari bulan September 2019 sampai bulan November 2019 pada club SIBAM Karate Pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *One Group Preetest-Posttest Design* sebanyak 6 orang sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada *Vertical Jump*. Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pre-test*), lalu diberikan perlakuan berupa metode latihan *jump to box* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3x dalam satu minggu. Setelah itu, diakhiri dengan tes akhir (*post-test*).

Data hasil tes awal saat (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan dengan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan yang didapatkan setelah itu di analisis dengan uji statistik secara akurat guna menjawab hipotesis dalam penelitian ini, yaitu : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Jump to box* terhadap power otot tungkai pada club SIBAM Karate.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pre-test* dengan *post-test*, para *testee* menunjukkan adanya peningkatan pada power mereka. Data yang di dapatkan para *testee* juga berbeda-beda pada setiap *testee*, hal itu disebabkan oleh berbagai macam hal yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. *Testee* dengan nama Albert mendapat kenaikan perolehan 1,97 inchi pada *Vertical Jump*. Albert ini kategorikan power otot tungkainya kurang saat *pre-test*, dan pada saat *post-test* tetap dengan kategori kurang hal ini dikarenakan *testee* semangat dalam mengikuti latihan.
2. Selanjutnya, Galang juga mendapatkan kenaikan sebesar 2,36 inchi pada *Vertical Jump* dengan kategori kurang saat *pre-test* lalu saat di *post-test* masih dalam kategori kurang yang dikarenakan kurangnya semangat dan gerakan yang benar dalam latihan dan beberapa kali izin latihan.
3. Lalu, ada 1 orang *testee* dengan nama Ryan mendapat kenaikan 2,75 inchi pada *Vertical Jump* dengan kategori kurang pada saat *pre-test* dan juga masih sama pada hasil *post-test* yaitu kategori kurang dikarenakan atlet sering mengikuti latihan dan rajin, dari 6 sampel Ryan inilah kenaikannya yang paling tinggi.
4. Kemudian, ada 1 orang *testee* dengan nama Herbert S. mendapatkan kenaikan 0,39 inchi pada *Vertical Jump* dengan kategori kurang pada saat test awal *pre-test* dan terjadi sama pada saat *post-test* dikarenakan gambaran performa latihan atlet tersebut cukup semangat dan mengikuti anjuran peneliti.

5. Lalu, ada 1 orang *testee* dengan nama William B. mendapat kenaikan 0,79 inchi pada *Vertical Jump* dengan kategori kurang pada saat test *pre-test* dan terjadi kenaikan kategori menjadi sedangsaat *post-test*, walaupun masih dalam kategori cukup tetapi sudah menjadi peningkatan yang cukup signifikan yang dikarenakan tekun dan semangat nya ia berlatih.
6. Terakhir, ada 1 orang *testee* dengan nama Andre mendapatkan kenaikan 1,58 pada *Vertical Jump* dengan kategori sedang pada saat *pretest* dan menunjukkan kenaikan menjadi kategori cukup untuk di *post-test*, kenaikan yang sangat signifikan dari sampel yang lainnya dikarenakan ia adalah sampel yang paling banyak datang latihan dan sangat menunjukkan ketekunan dan semangat dalam latihan.

Kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan *jump to box* dalam upaya untuk meningkatkan power otot tungkai pada club SIBAM Karate Pekanbaru. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir.

penelitian yang diawali dari pengambilan data awal *Pree-test Vertical Jump* didapatkan jumlah keseluruhan nilai beda 91,31 dengan rata-rata nilai beda 15,21. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 138 dan L_{tabel} sebesar 0,319. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Lalu, untuk pengujian data hasil *Post-test Vertical Jump* menghasilkan L_{hitung} 0,153 dan L_{tabel} sebesar 0,319. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Jump to Box* terhadap power otot tungkai dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (5) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,556) $>$ t_{tabel} (2,015) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Maka, diyatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Jump to box* terhadap power otot tungkai pada club SIBAM Karate Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “Terdapat pengaruh latihan *Jump to box* (X) terhadap power otot tungkai (Y). Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *jump to box* terhadap power otot tungkai dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (5) hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,556) $>$ t_{tabel} (2,015). Berarti singkatnya $T_{hitung} > T_{tabel}$, bahwa hipotesis peneliti yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan *Jump to box* (X) terhadap power otot tungkai (Y) pada club SIBAM Karate Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : H_a : Terdapat pengaruh Latihan *Jump to box* (X) power otot tungkai (Y) pada club SIBAM Karate Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi dan program latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kondisi fisik.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan di uji cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurun waktu yang lebih lama untuk hasil yang maksimal.
4. Diharapkan bagi atlet SIBAM Karate Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Muchsin. Sabeth. (1980). *Karate Terbaik*. Jakarta: PT Indira.
- Prihastono. Arief. (1994). *Pembinaan Kondisi Fisik Karate Optimalisasi Kondisi Fisik Atlet Menuju Pretasi Puncak*. Solo: Aneka. (2005). *Pedoman Karate*.
- Ritonga. Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Isna.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Simbolon. Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. dan R&D*. Bandung: Alfabeta