

THE EFFECT OF SPLIT TRAINING ON STORE EXTENSION IN KARATE KUMITE ATHLETES OF DOJO BEGINNERS SD STATE 03 MINAS

Cindy Mustika Putri¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd,M.Pd³

E-mail: cindymustikap@gmail.com, , mr.ramadi59@gmail.com ardiahjuita79@gmail.com

Phone Number: 082268990891

*Sports Training Education
Faculty Of Education And Educational Science
University Of Riau*

Abstract: *Based on the observations of researchers at the Dojo of SD Negeri 03 Minas and the results of interviews with coach Ardilah, where the beginner athletes of the Karate Dojo at SD Negeri 03 Minas, have shortcomings which are influenced by one of the factors of physical condition, namely the flexibility (flexibility) where the tone when carrying out the attack is flexibility of the legs. still lacking so that the opponent can anticipate by parrying his attacks and cannot earn points. The title that the researchers examined was "The effect of split training on leg extension in the novice athletes of Karate Dojo SD Negeri Minas so that the purpose of this study was to determine the effect of split training on leg extension in the novice athletes of Karate Dojo SD Negeri 03 Minas. The form of this research is (one group pretest-posttest design) with a population of 10 athletes. The instrument used in this study is to use split exercises which aim to determine how flexible the athlete's foot is. The results obtained were analyzed using the t-test which resulted in a tcount of 5.747 with a ttable of 1.833, Ha was accepted at the alpha level (α) 0.05. It can be concluded that there is an effect of split training on leg extension in the novice athletes of Karate Dojo SD Negeri 03 Minas.*

Key Words: *Split Exercise, Leg Extension, Karate Athletes*

PENGARUH LATIHAN SPLIT TERHADAP EKSTENSI TUNGKAI PADA ATLET KARATE KUMITE PEMULA DOJO SD NEGERI 03 MINAS

Cindy Mustika Putri¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd,M.Pd³
E-mail: cindymustikap@gmail.com, , mr.ramadi59@gmail.com ardiahjuita79@gmail.com
Nomor HP: 082268990891

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan pengamatan penelliti di Dojo SD Negeri 03 Minas dan hasil wawancara dengan pelatih Ardilah dimana atlet pemula karate Dojo SD Negeri 03 Minas, memiliki kekurangan yang dipengaruhi oleh salah satu faktor kondisi fisik yaitu daya lentur (fleksibility) dimana nada saat melakukan serangan kelenturan kaki masih kurang sehingga lawan bisa mengantisipasi dengan menangkis serangannya dan tidak dapat menghasilkan poin. Judul yang di teliti peneliti adalah “Pengaruh latihan split terhadap ekstensi tungkai pada atlet pemula karate Dojo SD Negeri Minas sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan split terhadap ekstensi tungkai pada atlet pemula karate Dojo SD Negeri 03 Minas. Bentuk penelitian ini adalah (one group pretest-postes design) dengan populasi atlet berjumlah 10 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan latihan split yang bertujuan untuk mengetahui seberapa lentur kaki atlet. Hasil yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t yang menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,747 dengan t_{tabel} 1,833 naha H_a diteima pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan split terhadap ekstensi tungkai pada atlet pemula karate Dojo SD Negeri 03 Minas.

Kata Kunci: Latihan Split, Ekstensi Tungkai, Atlet Karate

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi yang maksimal (Kosasih, 1993:7). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut: 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu di tandai dengan denyut istirahat menurun. Kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang. 3. Meningkatkan kelenturan tubuh sehingga dapat 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 diastolic. 6. Meningkatkan system hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh. 7. Meningkatkan aktivitas system kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Dalam undang-undang system keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan Nasional yang dapat menjamin pemerataan terhadap akses olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system keolahragaan nasional. Sehingga perlu dilakukan pembinaan dalam rangka membentuk olahragawan yang berkualitas dan berprestasi dalam berbagai bidang olahraga salah satunya dibidang olahraga karate.

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Seni beladiri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut “*Tote*” yang berarti seperti “Tangan China”. Dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan nomor *kumite*.

Prestasi dalam olahraga merupakan sebuah dambaan setiap atlet, namun cukup sulit untuk mencapainya. Banyak faktor yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi olahraga yang optimal, diantaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995 :07). Beberapa Kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah dayatahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatanotot (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan, stamina kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan(*stenght endurance*) (Harsono 2015:40).

Hasil observasi bersama pelatih dilapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada atlet kumite karate dipengaruhi oleh salah satu faktornya yaitu kelenturan kaki, Banyak atlet yang melakukan serangan yang dapat di hindari lawan sehingga serangan yang di luncurkan tidak mendapat poin, dan melakukan tendangan lamban, sehingga pengenaan tendangan ke lawan tidak masuk sasaran karna lawan dapat menghindar dan merespon lebih cepat ketimbang tendangan atlet. Faktor yang mempengaruhi hal ini diantaranya disebabkan kurangnya latihan untuk dapat meningkatkan kelenturan atau kelenturan kaki.

Berdasarkan permasalahan, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelenturan kaki. Adapun macam-macam latihan untuk meningkatkan kelenturan pada kaki yaitu: Sit and Reach,

Bridge-up, split, Side split, shoulder and wrist elevation (Widiastuti, 2015:76). Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada satu bentuk latihan saja yaitu latihan split dengan judul **“Pengaruh Latihan Split Terhadap Ekstensi Tungkai Pada Atlet Karate Kumite Pemula Dojo SD Negeri 03 Minas”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini 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 latihan split dan variabel terikat (Y) ekstensi tungkai.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini didiskripsikan melalui latihan split dengan menggunakan instrumen split. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 10 orang sampel yang merupakan atlet pemula karate dojo SD Negeri 03 Minas. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan split, dan variabel terikat (Y) adalah ekstensi tungkai.

Distribusi frekuensi pre-test split

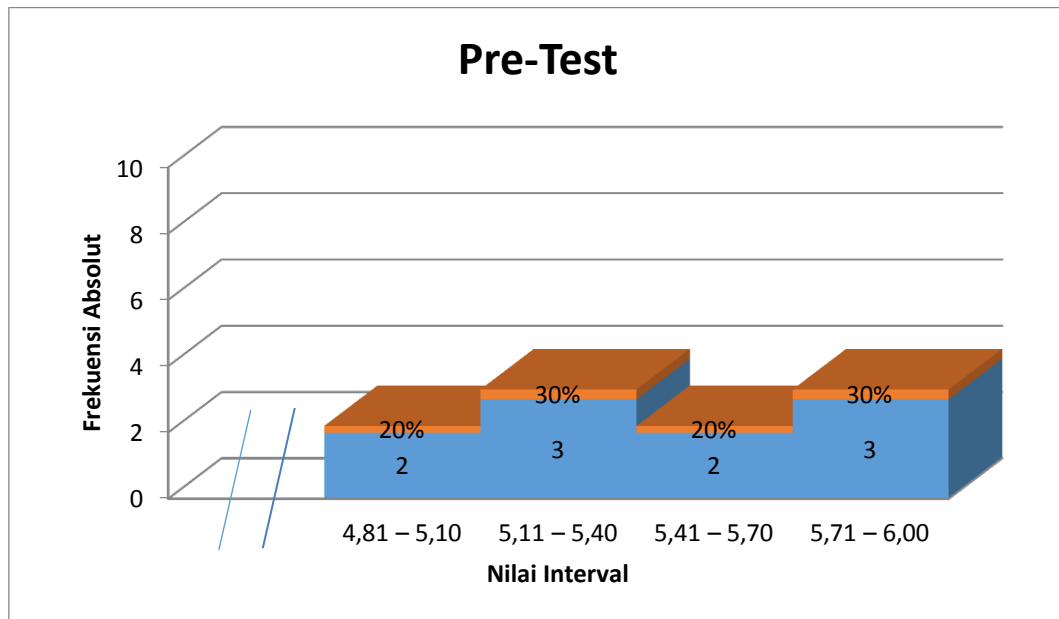
Berdasarkan analisis hasil pre-test split dapat disimpulkan sebagai berikut: Skor tertinggi 5,98 skor terendah 4,81 dengan rata-rata 5,44, standar deviasi 0,40 dan variance 0,16. Distribusi frekuensi dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi data split

No	Nilai Rentang	Frekuensi	
		Absolut	Relatif%
1	4,81 – 5,10	2	20%
2	5,11 – 5,40	3	30%
3	5,41 – 5,70	2	20%
4	5,71 – 6,00	3	30%
Jumlah		10	100%

Pada tabel penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log n$; rentang = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2006:29).

Berdasarkan tabel frekuensi pree-test *Split* diatas pada kelas satu terdapat 2 orang (20%) memperoleh ekstensi tungkai dengan nilai *interval* 4,81 – 5,10 dengan kategori sangat baik, kemudian di kelas kedua terdapat 3 orang (30%) memiliki ekstensi tungkai dengan nilai *interval* 5,11 – 5,40 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas tiga terdapat 2 orang (20%) memiliki ekstensi tungkai dengan nilai *interval* 5,41 – 5,70 dengan kategori sangat baik, dan kemudian dikelas terakhir terdapat 3 orang (30%) memiliki nilai *interval* 5,71 – 6,00 dengan kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Distribusi frekuensi *Pree-test Split*

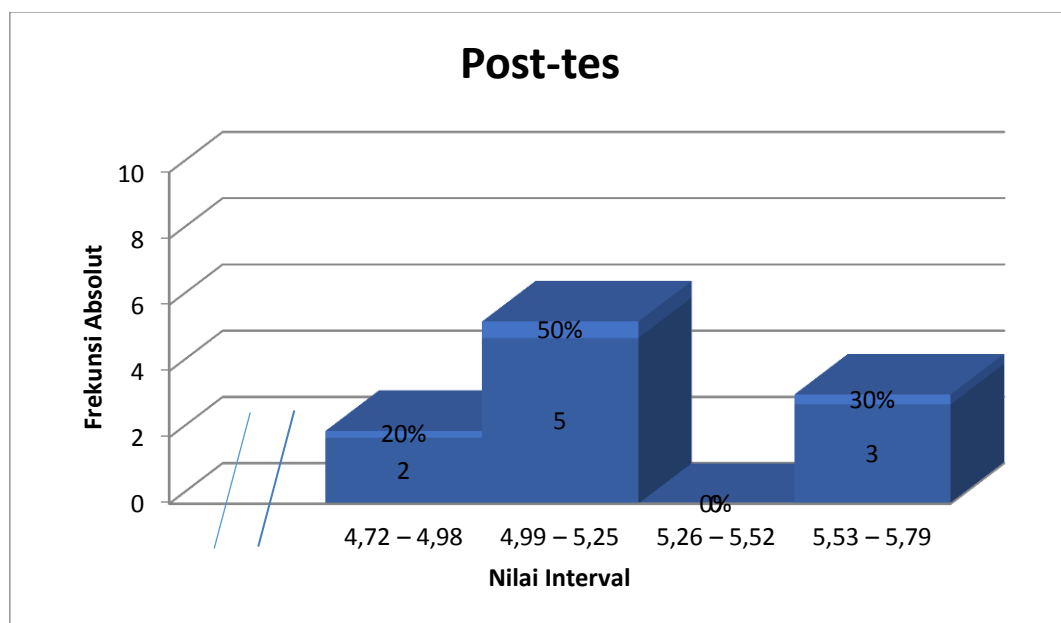
Berdasarkan analisis hasil data pos-test split diatas dapat disimpulkan sebagai berikut skor tertinggi 5,77, skor terendah 4,72 dengan rata-rata 5,23, standar deviasi 0,35, dan variance 0,12. Distribusi frekuensi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi post-tes split

No	Nilai Rentang	Frekuensi	
		Absolut	Relatif%
1	4,72 – 4,98	2	20%
2	4,99 – 5,25	5	50%
3	5,26 – 5,52	0	0%
4	5,53 – 5,79	3	30%
Jumlah		10	100%

Pada tabel penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log n$; rentang = nilai maksimum – nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2006:29).

Berdasarkan Tabel postes di atas dari 10 sampel dengan 4 kelas interval pada kelas pertama terdapat 2 orang (20%) memiliki ekstensi tungkai nilai interval 4,72 – 4,98 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas kedua terdapat 5 orang (50%) memiliki ekstensi tungkai nilai interval 4,99 – 5,25 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas ketiga terdapat 0 orang (0%) memiliki ekstensi tungkai nilai interval 5,26 – 5,52 tidak ada orang dan dikelas empat terdapat 3 orang (30%) memiliki ekstensi tungkai nilai interval 5,53 – 5,79 dengan kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Distribusi hasil *post-test Split*

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 *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan split (X), ekstensi tungkai (Y)

Tabel 3. Pengujian persyaratan analisis

Variabel	L_{oMax}	L_{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Split</i>	0.119	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test Split</i>	0,188	0,258	Normal

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yaitu: Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan *Split* (X) dengan ekstensi tungkai (Y). berdasarkan analisis Uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 5,747 dan T_{tabel} sebesar 1,833. T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $10 - 1 = 9$ (1,833) yang didapat dari tabel Uji t, maka dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan H_a diterima yaitu:

H_a : “Terdapat Pengaruh Latihan *Split* (X) Terhadap ekstensi tungkai (Y) Pada atlet karate komite dojo 03 Minas”. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Split* (X) Terhadap ekstensi tungkai (Y) Pada atlet karate komite dojo 03 Minas, dengan taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 4. Uji hipotesis

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	5,747	1,833	H_a diterima

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan split terhadap ekstensi tungkai pada atlet karate kumite pemula dojo SD Negeri 03 Minas. Sebelum dilaksanakan latihan perlakuan (*Split*) peneliti terlebih dahulu mengambil data dari hasil tes awal (*Split*) (Nurhasan:2001:268) dengan hasil tes awal (*pree-test*) sampel menghasilkan L_{hitung} sebesar **0.119** dan L_{tabel} sebesar **0.258** dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal, dengan data distribusi frekuensi dari 10 orang sampel, pada kelas satu terdapat 2 orang (20%) memperoleh ekstensi tungkai dengan nilai *interval* 4,81 – 5,10 dengan kategori sangat baik, kemudian di kelas kedua terdapat 3 orang (30%) memiliki ekstensi tungkai dengan nilai *interval* 5,11 – 5,40 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas tiga terdapat 2 orang (20%) memiliki ekstensi tungkai dengan nilai *interval* 5,41 – 5,70 dengan kategori sangat baik, dan kemudian dikelas terakhir terdapat 3 orang (30%) memiliki nilai *interval* 5,71 – 6,00 dengan kategori sangat baik. Dan dari pengambilan data akhir (*post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} **0,188** dan L_{tabel} sebesar **0,258** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal, dengan data distribusi frekuensi dari 10 orang sampel, pada kelas pertama terdapat 2 orang (20%) memiliki ekstensi tungkai nilai *interval* 4,72 – 4,98 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas kedua terdapat 5 orang (50%) memiliki ekstensi tungkai nilai *interval* 4,99 – 5,25 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas

ketiga terdapat 0 orang (0%) memiliki ekstensi tungkai nilai interval 5,26 – 5,52 tidak ada orang dan dikelas empat terdapat 3 orang (30%) memiliki ekstensi tungkai nilai interval 5,53 – 5,79 dengan kategori sangat baik.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terhadap pengaruh yang signifikan pada latihan Split terhadap Ekstensi Tungkai pada atlet Komite Dojo SD Negeri 03 Minas, peningkatannya bisa dilihat dari T_{hitung} **5,747** dan T_{tabel} **1,833**. T_{tabel} dilihat dari db (derajat bebas) dengan rumus $V = n-1$, $10-1 = 9$ (1,833) berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun saat bertanding mengikuti kejuaraan komite dalam karate. Berdasarkan hasil pembahasan diatas, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *split* terhadap ekstensi tungkai pada atlet komite Dojo SD Negeri 03 Minas. Pada taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

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 split (X) terhadap ekstensi tungkai (Y). Berdasarkan statistik analisis uji-t maka didapatkan nilai thitung (5,747) > ttabel sebesar 1,833 berarti thitung > ttabel dan dapat disimpulkan bahwa latihan split yang dilakukan selama 16 kali memberikan pengaruh terhadap ekstensi tungkai pada atlet karate kumite pemula dojo SD Negeri 03 Minas.

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah H_a ; terdapat pengaruh latihan split (X) ekstensi tungkai (Y) pada atlet karate kumite pemula dojo SD Negeri 03 Minas.

Rekomendasi

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi khususnya pada atlet kumite karate perlu diperhatikan secara baik.
2. Bagi para pelatih karate serta guru maupun calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam meningkatkan split maka harus meningkatkan latihan pada *Ekstensi* tungkai.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan diuji- cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.
4. Diharapkan kepada atlet kumite dojo SD Negeri 03 Minas menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Faizah Karim. 2002. Paduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Dasar Olahraga*. Bandung
- Kosasih. 1993. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Akademi prasindo. Jakarta
- Sajoto. 1995. *Peningkatan &Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Widiasuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya