

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *SQUAT* TERHADAP *POWER*
TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET
KEMPO ACEH TAHUN 2015**

Awaluddin

(Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) FKIP Unsyiah)

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Beban *Squat* Terhadap *Power* Tendangan *Mawashigeri* Pada Atlet Kempo Aceh Tahun 2015”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Beban *Squat* Terhadap *Power* Tendangan *Mawashigeri* Pada Atlet Kempo Aceh Tahun 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Kempo Aceh yang berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *totalsampling*, yaitu sampel diambil seluruhnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) tes tendangan *mawashigeri* dilakukan dengan cara melakukan tes *leg dynamometr*. Data diolah dengan menggunakan rumus statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata (t_{tes}). Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh Latihan Beban *Squat* Terhadap *Power* Tendangan *Mawashigeri* Pada Atlet Kempo Aceh Tahun 2015 dengan nilai rata-rata sebesar 9,4375 kg, dengan pengujian t_{tes} sebesar 0,377 kg dan t_{tabel} sebesar 0,131, demikian jelas bahwa t_{tes} lebih besar daripada t_{tabel} , dapat disimpulkan bahwa latihan beban *squat* (X) terhadap peningkatan *power* tendangan *mawashigeri* (Y) adalah signifikan. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Beban *Squat* Terhadap *Power* Tendangan *Mawashigeri* Pada Atlet Kempo Aceh Tahun 2015 dapat diterima kebenarannya. Saran dari penelitian ini adalah apabila latihan dilakukan sesuai dengan pengertiannya dan konsepnya maka akan ada peningkatan kualitas fisik, teknik dan mental dalam diri atlet.

Kata Kunci: *latihan beban squat, power tendangan mawashigeri*.

PENDAHULUAN

Saat ini di Indonesia Kempo berkembang dengan baik, bahkan merupakan salah satu cabang olahraga yang berpotensi menyumbangkan medali di setiap kejuaraan baik di tingkat regional, nasional, bahkan internasional. Banyak atlet berprestasi lahir di Indonesia. Tetapi untuk menjadi atlet yang berprestasi, maka diperlukan latihan yang disiplin dan teratur.

Istilah kata latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga dapat menyempurnakan gerakan. Dalam Penerapan latihan, diharapkan dapat meningkatkan fungsi otot tubuh, salah satunya adalah untuk meningkatkan kekuatan atau power otot.

Dalam hal ini, Olahraga beladiri Kempo juga sangat mementingkan peran sebuah otot tungkai dalam teknik tendangan. Teknik tendangan dalam Kempo ada beberapa macam, diantaranya adalah *maegeri* atau tendangan kedepan, *yokogeri* atau tendangan menyamping, *mawashi geri* atau tendangan memutar kedepan yang lintasannya berupa jalur setengah lingkaran yang menggunakan punggung kaki, *ushiro geri* atau tendangan memutar yang menggunakan telapak kaki.

Di dalam beladiri Kempo secara umum terdapat teknik tendangan yang bervariasi, tetapi pada dasarnya bersumber pada empat sisi telapak kaki yaitu: punggung kaki, ujung telapak kaki, sisi telapak kaki, dan tumit. Menurut Masutatsu Oyama dikutip oleh Sujoto (2006), mengemukakan bahwa: "Kira-kira 70% beladiri menggunakan teknik tendangan dan kekuatan tendangan kurang lebih lima kali lebih besar dari teknik pukulan".

Atlet kempo Aceh selama ini mengikuti program yang disusun dengan baik oleh pelatih dan mendapatkan prestasi yang cukup baik pula. Atlet yang dapat masuk kedalam Plada ini adalah yang lulus seleksi atau yang berhasil menjadi juara di pertandingan daerah.

Meskipun telah banyak pengalaman bertanding dan berhasil menang namun teknik yang dimiliki atlet Kempo Aceh belum dapat dikatakan sempurna khususnya teknik tendangan masih sangat kurang padahal untuk mendapatkan poin yang banyak, tendangan merupakan salah satu dari cara mudah mendapatkan poin tersebut.

Dalam pelaksanaan program latihan harus memiliki sasaran dari apa yang ingin dilatih, aktifitas fisik yang diberikan tidak bias diberikan secara umum secara terus-menerus untuk itu seorang pelatih yang baik harus memahami ilmu

kepelatihan yang baik, dalam suatu program latihan terdapat 3 tahap yang sering kita dengar dan ketahui yaitu: persiapan umum, persiapan khusus, dan masa transisi. Ketiga unsur tersebut haruslah diperhatikan oleh pelatih agar tidak melenceng dari target latihan.

Power tendangan *mawashi geri* berada pada bagian kaki untuk itu latihan yang digunakan dalam meningkatkan atau yang dapat mempengaruhi agar *power* tendangan *mawashi geri* tersebut tentunya diberikan latihan yang berhubungan dengan kaki seperti latihan beban *squat*. Mengacu pada pendapat Bompa (2004: 44) di atas otot yang diberikan suatu beban dengan beban yang kian hari kian meningkat akan mengalami penambahan kekuatan.

Latihan beban *squat* yang dilakukan secara teratur dan sistematis akan mempengaruhi perubahan *power* otot kaki yang secara otomatis *power* tendangan *mawashi geri* juga meningkat akibat dari perubahan *power* kaki. Perubahan yang terjadi baik menghasilkan perubahan-perubahan fisiologis yang mengarah pada perubahan kemampuan fungsi tubuh. Perubahan-perubahan biokimia tersebut yaitu (Fox dan Bower, 1992: 34).

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) adalah sebagai berikut:

- a. Pilih latihan yang efektif dan aman
- b. Kombinasi latihan dan pola hidup
- c. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas
- d. Pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat).
- e. Latihan bersifat *specific* (khusus) dan individual
- f. *Reversible* (kembali asal).
- g. Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan.
- h. *Continuity* (terus dan berkelanjutan).
- i. Hindari cara yang salah dan merugikan.
- j. Lakukan latihan dengan urutan yang benar.

Metode latihan yang peneliti berikan di dalam *treatment* ini adalah berupa latihan beban *squat*, setelah selesai melakukan latihan beban *squat* setiap atlet melakukan teknik tendangan *mawashi geri* sebagai pengetahuan bagi peneliti tentang perkembangan, dan hambatan, yang dialami oleh teste sehingga peneliti dapat mengevaluasi permasalahan yang ada. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui: “Pengaruh Latihan

Beban *Squat* Terhadap *Power* Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Kempo Aceh Tahun 2015”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik tes yang dianggap mampu memberikan gambaran tentang pembuktian hasil penelitian. Mengenai metode eksperimen Arikunto (2006:82) “berpendapat bahwa “metode eksperimen adalah dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan dilanjutkannya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya”. Untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka pendekatan yang digunakan berupa kuantitatif sehingga data yang diperoleh dapat ditabulasikan kedalam rumus dan table penelitian. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 8 orang atlet dengan teknik pengambilan sampel berupa *total sampling* sehingga penelitian ini juga dapat dikatakan penelitian populasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *leg dynamometer* yang digunakan untuk mengukur power tendangan *mawashigeri* pada sampel setelah diberikan perlakuan selama 12 minggu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dilakukan dengan tes power otot tungkai selanjutnya diberikan program latihan beban *squat* selama 12 minggu atau 3 bulan dan untuk mengetahui hasil nya di lakukan tes akhir yaitu dengan tes power otot tungkai dengan menggunakan *leg dinamometer*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dapat dilihat bahwa latihan beban *squat* memberikan kontribusi secara signifikan terhadap *power* tendangan *mawashi geri* pada atlet Kempo Aceh. Derajat peningkatan *power* tendangan *mawashi geri* dengan menggunakan latihan beban *squat* dapat dilihat dari besarnya uji beda rata-rata yang diperoleh yaitu sebesar t_{tes} sebesar 0,377 sedangkan untuk t_{tabel} sebesar 0,131. Dari penelitian ini diketahui pula bahwa latihan beban *squat* memberikan kontribusi signifikan terhadap *power* tendangan *mawashi geri* pada atlet Kempo Aceh.

Dengan demikian supaya atlet aceh dapat meraih medali dan prestasi yang gemilang para pelatih harus lebih meningkatkan program latihan beban bagi para atlet nya sehingga pada PON kedepan Aceh dapat meraih prestasi yang maksimal dan mengangkat derajat Aceh di dunia olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Nilai rata-rata pengaruh latihan beban *squat*, terhadap *power* tendangan *mawashi geri* pada atlet Kempo Tunas Bangsa Banda Aceh dengan rata-rata sebesar 9,4375. Untuk taraf signifikan nyata $\alpha = 0,05$, sampel penelitian sebanyak 8 orang, dengan t-tes sebesar 0,377 dan t-tabel sebesar 0,131. Hal ini dapat disimpulkan bahwa $t\text{-tes} > t\text{-tabel}$ ($0,377 > 0,131$) sehingga terdapat kontribusi yang signifikan terhadap pengaruh latihan beban *squat* terhadap *power* tendangan *mawashi geri* pada atlet Kempo Tunas Bangsa Banda Aceh.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagi para atlet agar selalu memperhatikan program latihan beban yang diberikan oleh pelatihnya dan lebih meningkatkan lagi program latihan beban agar kedepan para atlet aceh dapat mendapat prestasi yang lebih baik lagi.
- 2) Bagi pelatih dalam menyusun program latihan beban, sebaiknya para agar menerapkan prinsip individualitas, agar latihan beban tersebut lebih efisien dan efektif bagi peningkatan kualitas komponen fisik.
- 3) Bagi Peneliti lainnya ingin melanjutkan penelitian ini agar mencoba dengan 2 kelompok dalam model pemberian latihan sehingga dapat memberi perkembangan ilmu baru bagi para atlet dan pelatih kedepan nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai. 2006. *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Badudu dan Zain. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: pustaka Sinar Harapan.
- Bompa, Tudor O. 2004. *Theory and Methodologi of Training*. Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Chucker, Coker. 2003. *The General Effect of Weight Training*. Universal Gym Machine.
- Sajoto M. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle. 2002. *Bugar Dengan Latihan Beban*. (Razi Siregar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.