



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 2770-2777

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektifitas Latihan Pliometrik dan Konvensional dalam Meningkatkan Teknik Jiyu Ippon Kumite

Victor G Simanjuntak¹, Novi Yanti^{2✉}

Universitas Tanjungpura

Email: noviyanti@fkip.untan.ac.id^{2✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pengaruh tingkat kemampuan *teknik jiyu ippou kumite mahasiswa Pendidikan Jasmani*. Populasi merupakan mahasiswa semester 3 Program Studi Pendidikan Jasmani yang berjumlah 48 orang, dibagi menjadi 2 kelompok kontrol eksperimen yaitu 24 orang mahasiswa kelompok metode latihan pliometrik dan 24 orang mahasiswa kelompok metode latihan konvensional, dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang dipergunakan teknik *jiyu ippou kumite* yang telah divalidasi oleh Majelis Sabuk Hitam INKAI Provinsi Kalimantan Barat berlisensi pelatih nasional. Pengolahan data menggunakan analisis uji t dengan dibantu menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2019*. Hipotesis dinyatakan kebenarannya, dimana menyatakan metode latihan pliometrik lebih tinggi daripada metode latihan konvensional. Rerata skor kelompok $T_1 = 51,92$ secara signifikan lebih tinggi dari rerata skor kelompok $T_2 = 46,42$; $Q_0 = 3,93 > Q_{t(\alpha=0,05)} = 2,845$. Metode latihan pliometrik jauh lebih unggul dari pada metode latihan konvensional. Dengan demikian untuk mencapai hasil latihan teknik *jiyu ippou kumite*, metode latihan pliometrik secara keseluruhan lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan konvensional.

Kata Kunci: *Latihan Pliometrik, Latihan Konvensional, Teknik Jiyu Ippou Kumite*

Abstract

This study aims to determine the results of the influence of the level of technical ability of Physical Education students' jiyu ippon kumite techniques. The population was 48 third semester students of the Physical Education Study Program, divided into 2 experimental control groups, namely 24 students in the plyometric training method group and 24 students in the conventional training method group, using random sampling techniques. The instrument used is the Jiyu Ippon Kumite technique which has been validated by the INKAI Black Belt Council of West Kalimantan Province with a national trainer license. Data processing uses t test analysis with the help of the Microsoft Excel 2019 application. The hypothesis is stated to be true, which states that the plyometric training method is higher than conventional training methods. The mean score of group T1 = 51.92 was significantly higher than the mean score of group T2 = 46.42; $Q_0 = 3.93 > Q_t (\alpha=0.05) = 2.845$. Plyometric training methods are far superior to conventional training methods. Thus, to achieve training results in the Jiyu Ippon Kumite technique, the plyometric training method is overall more effective than conventional training methods.

Keywords: Plyometric Training, Conventional Training, Jiyu Ippon Kumite Techniques

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan bentuk investasi jangka panjang, karena seseorang menjadi berkualitas tidak secara otomatis namun harus dengan menempuh jalur Pendidikan (Siregar, 2017). Berbicara tentang sumber daya manusia, tidak terlepas dari kegiatan pendidikan, sebab pendidikan masih diyakini oleh berbagai kalangan sebagai kunci keberhasilan masa depan (Rahman, 2020). Harapannya melalui dunia pendidikan seseorang dapat bertahan hidup mandiri dengan memiliki pengetahuan, keterampilan, nilai serta sikap yang baik.

Seiring dengan perkembangan jaman pendidikan saat ini umumnya juga memerlukan sentuhan iptek guna mendukung terbentuknya sumber daya manusia yang bermutu (Mulyani & Haliza, 2021). Sama halnya dalam bidang olahraga dewasa ini sudah mulai berkembang dengan penggunaan iptek guna menghasilkan prestasi olahraga (Abidin et al., 2016). Hal ini harus saling beriringan dan sejalan antara sumber daya manusia, ipteks olahraga serta fasilitas pendukung dalam olahraga (Fajar et al., 2022). Salah satu cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum pendidikan adalah olahraga karate, dimana dalam olahraga karate juga sudah banyak pengembangan dalam proses pendidikannya maupun dalam pembinaan prestasinya. Membahas mengenai prestasi olahraga karate, tidak lepas dari peran iptek olahraga, terutama dalam bidang pengembangan program latihan, dimana dalam pengembangan tersebut sangat membutuhkan sumberdaya manusia yang memang berkompeten dan memiliki ilmu pendukung dasar dalam bidang olahraga (Nasution & Sitepu, 2017) salah satunya ilmu kepelatihan cabang olahraga karate.

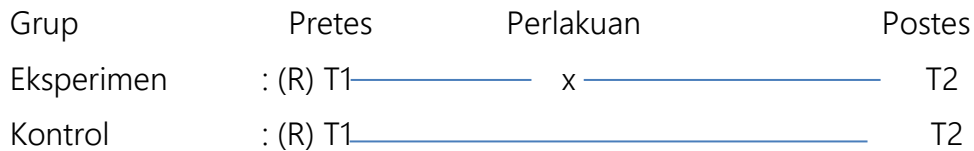
Beladiri karate memiliki makna serta tujuan pendidikan dimana membentuk karakter manusia yang sopan, santun dan memiliki kejujuran tinggi serta mampu melaksanakan perbuatan serta tindakan yang bermanfaat (Purba, 2015), menurut (Lestari et al., 2020) beladiri karate juga dapat dijadikan sebagai pembinaan mental, seperti yang tersirat dalam sumpah karate.

Beberapa teknik pada beladiri karate yang harus dimiliki dan dikembangkan yakni teknik dasar kuda-kuda, tangkisan, pukulan, dan tendangan yang benar, teknik ini merupakan modal dasar dalam mengembangkan kemampuan *kumite* (pertarungan) (Purba, 2016). Didalam *kumite* ada yang disebut dengan teknik *jiyu ippon kumite* yang artinya pertarungan bebas dengan melakukan serangan dan tangkisan secara cepat disertai kelincahan berpindah posisi tubuh dalam menyerang maupun menangkis serangan lawan secara efektif (Zebua, 2021). Oleh karena itu mahasiswa dalam mempelajari *jiyu ippon kumite* harus memiliki kemampuan gerak cepat, kelincahan, ketepatan, *power*, serta daya tahan *kardiovaskuler* yang memadai.

Hasil observasi didapati dimana hasil belajar *jiyu ippon kumite* yang dilakukan oleh mahasiswa program studi pendidikan jasmani jurusan ilmu keolahragaan FKIP UNTAN pada umumnya belum memenuhi harapan pada kemampuan bergerak maju menyerang dengan cepat serta kurang tepat (fokus) pada sasaran dan hal tersebut berdampak pada kesanggupan seseorang dalam memperagakan suatu gerakan juga rendah. Atas dasar itu penulis melakukan penelitian dengan menerapkan suatu pendekatan dengan metode latihan pliometrik dan konvensional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan adanya kelompok kontrol dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh (Bayu Septa Martaviano Triaiditya, 2019) perbedaan antara metode latihan terhadap kemampuan teknik *jiyu ippon kumite*, dengan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester III program studi pendidikan jasmani FKIP UNTAN yang mengikuti mata kuliah karate, yang berjumlah 48 mahasiswa, dengan menggunakan kelompok kontrol, dalam penelitian eksperimen semu, kedua kelompok harus bersifat homogen, dimana hasil awal (*pre-test*). Teknik dalam penentuan sampel menggunakan teknik random sampling dengan cara acak (Sari et al., 2020) dari jumlah populasi sebanyak 48 mahasiswa, peserta dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan pemberian metode latihan pliometrik dan kelompok kontrol yang diberi metode latihan konvensional, dimana masing-masing kelompok terdiri dari 24 mahasiswa.



Gambar 1. Rancangan Eksperimen Semu

Keterangan :

- R: Prosedur random untuk menempatkan subjek pada kelompok eksperimen atau kelompok kontrol.
- T1: Pretes sebagai pengukuran awal sebelum ada pemberian perlakuan terhadap subjek penelitian
- T2: Postes sebagai pengukuran setelah pemberian perlakuan terhadap subjek penelitian
- x: Treatment atau perlakuan yang akan dikenakan pada subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan instrumen teknik *jiyu ippon kumite* yang telah melalui tahap validasi dari para ahli karate serta Majelis Sabuk Hitam INKAI Provinsi Kalimantan Barat yang telah mendapatkan sertifikat pelatih nasional, dan pelatih karate, selanjutnya reliabilitasnya dicari dengan menggunakan *reliabilitas ratings*.

Pelaksanaan treatment dilakukan di aula kampus III Jurusan ilmu keolahragaan FKIP UNTAN yang dilakukan selama 4 minggu sebanyak 12 kali, setiap minggu tiga kali pertemuan (Bayu Septa Martaviano Triaiditya, 2019). Pengolahan data menggunakan analisis uji t dan presentase dengan dibantu menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk hasil distribusi frekwensi pada teknik *jiyu ippon kumite* dalam kelompok eksperimen dengan jumlah sampel ($n = 24$) dengan diberikan metode latihan pliometrik didapati skor tertinggi adalah 71 dan terendah 33, rata-rata = 51,92, simpangan baku = 11,31, rentangan = 38, banyak kelas = 6, interval = 7, modus = 60,50, dan median = 63,30. Sebagaimana dipaparkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Teknik *Jiyu Ippon Kumite* dengan Metode Latihan

Pliometrik			
No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	33 – 39	4	16,67
2	40 – 46	4	16,67
3	47 – 53	5	20,83
4	54 – 60	5	20,83
5	61 – 67	3	12,50
6	68 – 74	3	12,50
	Jumlah	24	100

Dari tabel 1. di atas, menunjukkan 5 mahasiswa (20,83%) berada pada kelompok rata-rata, 11 mahasiswa (45,83%) di atas rata-rata, dan sebanyak 8 mahasiswa (33,33%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini memberikan gambaran bahwa pencapaian teknik *jiyu ippon kumite* pada kelompok motorik tinggi ini berada pada kategori yang cukup tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh susanti mengenai latihan dengan model pliometrik membuktikan bahwa latihan dengan model pliometrik dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani, kekuatan fisik serta meningkatkan daya tahan, selain itu dengan latihan pliometrik juga dapat meningkatkan kekuatan eksplosif terutama bagian ekstremitas bawah yang berhubungan dengan *power tungkai* (Susanti et al., 2021). Menurut Ali dan Satya, (2007) metode latihan pliometrik merupakan metode latihan yang populer pada saat ini, karena latihan pliometrik dapat meningkatkan kekuatan serta daya ledak otot pada bagian kaki terutama pada bagian tungkai (Aziz & Yudi, 2019). Metode latihan pliometrik merupakan latihan guna untuk mengembangkan *eksplosif power* dimana merupakan salah satu komponen penting dalam pencapaian prestasi (Oktavianus et al., 2018). Latihan pliometrik dominan melibatkan sistem kerja kontraksi otot yang cepat dan kuat dan dominan pada otot bagian tungkai serta panggul yang cenderung banyak melakukan pergerakan (Anggara & Yudi, 2019).

Sedangkan hasil distribusi frekuensi teknik *jiyu ippon kumite* pada kelompok kontrol yang diberinya metode latihan konvensional dengan jumlah sampel ($n = 24$) didapati skor tertinggi adalah 63 dan terendah 33, rata-rata = 47,29, simpangan baku = 8,32, rentangan = 30, banyak kelas = 6, interval = 6, modus = 47,00, dan median = 56,10. Sebagaimana dipaparkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Teknik *Jiyu Ippon Kumite* dengan Metode Latihan

Konvensional			
No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	33 – 38	3	12,50
2	39 – 44	5	20,83
3	45 – 50	7	29,17
4	51 - 56	4	16,67
5	57 - 62	3	12,50
6	63 - 69	2	8,33
Jumlah		24	100,00

Tabel 2. di atas, menunjukkan bahwa ada 7 (29,17%) berada pada kelompok rata-rata, 9 (37,50%) di atas rata-rata, dan sebanyak 8 (33,33%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini memberikan gambaran bahwa pencapaian teknik *jiyu ippon kumite* yang dilatih dengan metode latihan konvensional pada kelompok motorik rendah (Kelompok B₂) berada pada kategori yang cukup.

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan uji Tukey di atas, dapat disimpulkan bahwa: Hipotesis menyatakan bahwa yang memperoleh metode latihan pliometrik (T₁) lebih tinggi daripada yang memperoleh metode latihan konvensional (T₂), diterima kebenarannya. Rerata skor kelompok T₁ = 51,92 secara signifikan lebih tinggi dari rerata skor kelompok T₁ = 46,42; $Q_0 = 3,93 > Q_{t(\alpha=0,05)} = 2,845$.

Menurut Hardiansyah, (2019) dalam latihan konvensional pelatih dalam memberikan materi latihan dalam bentuk ceramah atau penjelasan melalui lisan, dimana komunikasi yang dilakukan dengan cara searah dan hanya terbatas pada apa yang pelatih ucapkan. Metode latihan konvensional lebih terpusat pada pelatih, peserta diharapkan dapat menangkap apa yang sudah dijelaskan dan dapat memaparkan kembali (Gunawan & Irawadi, 2020).

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh antara perbandingan dua metode latihan pliometrik dan metode latihan konvensional dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik *jiyu ippon kumite* didapati tingkat keberhasilan lebih ke metode pliometrik. Karena dalam program latihan dengan metode pliometrik didalamnya terdapat materi mengenai gerak reaksi, dimana salah satu teknik *jiyu ippon kumite* itu menyerang dan bertahan dengan gerakan yang cepat, dan hal itu membutuhkan reaksi yang cepat. Hal ini sejalan dengan manfaat dari latihan pliometrik dimana latihan tersebut untuk meningkatkan reaksi dari syaraf otot, kecepatan, gerak eksploratif serta gaya kearah tertentu (Oktavianus et al., 2018).

SIMPULAN

Dalam latihan teknik *jyū ippon kumite*, metode latihan pliometrik secara umum lebih baik dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Metode latihan pliometrik memberikan pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan konvensional, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan metode latihan pliometrik lebih memberikan peluang seluas-luasnya kepada kelompok sampel untuk mengeksplorasi gerak, karena lebih unggul dibandingkan dengan hasil yang diperoleh dari metode latihan konvensional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Internist, I, S. W., Sudarwati, L., Suparjiman, A., Sudarwati, S. L., & Studiografis, R. (2016). *Pemahaman Dasar Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga*. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).
- Ali, Satya, G. (2007). Efek Latihan Pliometrik Dan Latihan Lari Gawang Pada Cedera Lutut. *MENDIKORA*, 3(2), 213–231. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4723>
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331–1343. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.369>
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.389>
- Bayu Septa Martaviano Triaiditya, S. (2019). Pengaruh Penggunaan Bola Plastik Berlapis Spons Terhadap Permainan Bolavoli Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36706/altius.v8i2.8737>
- Fajar, M. K., Wijono, W., Jatmiko, T., Ashadi, K., & Rusdiawan, A. (2022). Pengembangan Roadmap Penelitian Kepelatihan Olahraga untuk Menyiapkan Pelatih Fisik Berbasis IPTEK. *Jurnal Patriot*, 4(3), 182–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.847>
- Gunawan, R., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2), 490–502. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.568>
- Hardiansyah, S. (2019). Pengaruh Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Tenis Meja. *Jurnal MensSana*, 4(1), 96–100.

<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.85>

- Lestari, R., Rahadian, A., Amrulloh, A., & Taufik, M. S. (2020). The Relationship Of Mental Toughness And Competitive Anxiety With Karate Referee Performance. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 98–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1147>
- Mulyani, F., & Haliza, N. (2021). Analisis Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 3(1), 101–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v3i1.83>
- Nasution, M. F. A., & Sitepu, I. D. (2017). Pengembangan Bahan Ajar Dasar Ilmu Kepelatihan Olahraga Berbasis KKNl. *JURNAL PRESTASI*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8061>
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01 SE-Articles), 21. <https://doi.org/10.24036/jpo38019>
- Purba, P. H. (2015). Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 57–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v14i2.6115>
- Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 56–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v15i1.6122>
- Rahman, Y. A. (2020). Manajemen sumber daya manusia. *Tsaqofah; Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 1–23.
- Sari, M., Kasih, I., & Supriadi, A. (2020). Pengaruh Metode Latihan Part Method, Whole Method Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Hasil Latihan Seni Baku Tunggal. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 6(1), 11–18.
- Siregar, R. (2017). Sumber Daya Manusia Dalam Pembangunan Nasional. *Prosiding Seminar Nasional Tahunan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan*, 4(1), 378–381.
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6(2), 156–171. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p156-171>
- Zebua, K. (2021). *Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate*. UNIMED. <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/48012>.