

**“PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* TERHADAP DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI ATLET WUSHU SANDA  
KABUPATEN SOLOK SELATAN”**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga (S.Or)*



**DELVIRAH ARIO  
2016/16089007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Pengaruh Latihan *Hurdle hops* Terhadap Daya Ledak Otot  
Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan

**Nama** : Delvirah Ario  
**NIM/BP** : 16089007/2016  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

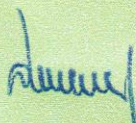
Padang, Juni 2022

**Mengetahui:**  
**Kepala Departemen**  
**Kesehatan Dan Rekreasi**



**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19790704 2009012 004**

**Disetujui Oleh:**  
**Pembimbing**



**Prof. Dr. Gusril, M.Pd**  
**NIP. 19580816 198603 1 004**



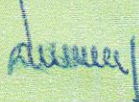
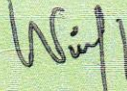
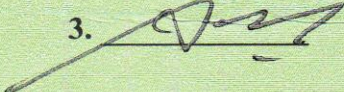
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Delvirah Ario  
NIM : 16089007/2016

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Latihan *Hurdle hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet  
Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan**

**Padang, Juni 2022**

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Fahmil Haris, S.Pd, M.Pd	3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Hurdle hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022

Yang membuat pernyataan



**Delvirah Ario**  
NIM. 2016/16089007

## ABSTRAK

**Delvirah Ario. 2021. Pengaruh Latihan *Hurdle hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Skripsi. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini menurunnya prestasi atlet wushu sanda kabupaten solok selatan yang salah satu penyebabnya rendahnya daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus s.d 28 September 2021 di sasana Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet wushu sanda kabupaten solok selatan yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Penelitian ini menggunakan instrument *Standing Board Jump test* dengan menggunakan teknik analisis data dengan uji beda mean (uji-t).

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari latihan *Hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan, hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  5,13 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,80. Dari hasil penelitian dan pengujian hipotesis diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai atlet wushu sanda Kabupaten Solok Selatan.

**Kata kunci: Metode Latihan *Hurdle hops* , Daya ledak Otot Tungkai, Wushu Sanda**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Hurdle hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Ibu (Zulkasmi) dan Ayah (Sarman), yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.

5. Dosen Penguji saya Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd, dan Bapak Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan ibu staf pengajar pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepustakaan dan staf administrasi jurusan kesehatan dan rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya memotivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juli 2022

**Delvirah Ario**  
**NIM. 16089007/2016**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka .....	9
1. Beladiri Wushu .....	9
2. Latihan Fisik .....	15
3. Daya ledak otot tungkai .....	22
4. Plyometrik .....	29
5. <i>Hurdle hops</i> .....	37
B. Penelitian Yang relevan .....	40
C. Kerangka Konseptual .....	43
D. Hipotesis Penelitian .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
D. Instrumen dan teknik pengumpulan data .....	48
E. Teknik Analisis Data .....	51



#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	53
B. Analisis Data Penelitian .....	53
1. Hasil Tes Awal ( <i>Pre test</i> ) Dayaledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan .....	53
2. Hasil Tes akhir ( <i>Post test</i> ) Dayaledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan .....	55
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	56
D. Pengujian Hipotesis .....	58
E. Pembahasan .....	58

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	66
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	68
-----------------------	----

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktifitas pada masyarakat yang tidak dapat pisahkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam mencapai suatu prestasi maupun dalam menjaga kesehatan tubuh. Di zaman yang moderan saat ini perkembangan olahraga di Indonesia sangat pesat dimana sesuai dengan tujuan Pemerintah Republik Indonesia dimana tercantum dalam undang-undang RI No. 03 tahun 2005 Bab 1 pasal 1 butir 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Sistem Keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.”

Dalam peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga harus di imbangi dengan sarana dan prasarana yang lengkap, pelatih yang berkompeten serta organisasi yang jelas dalam pembinaan olahraga sehingga dengan demikian dapat terciptanya atlet yang berprestasi serta dapat juga mengharumkan nama bangsa dan tanah air Indonesia dalam setiap kejuaraan yang di adakan. Oleh karena itu pembinaan dan pembangunan olahraga harus terencana dan sistematis dalam pelaksanaannya sehingga semua cabang olahraga dapat diperhatikan oleh pemerintah. Ditambah lagi banyaknya organisasi dan club -club menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh pemerintah guna meningkatkan sumber daya manusia



(SDM) khususnya dibidang olahraga sehingga dapat mensejahterakan masyarakat. Adapun cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah yakni pada cabang olahraga wushu.

Cabang olahaga wushu merupakan suatu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Negara Cina (Tiongkok) yang di ciptakan pada tahun 1949. Wushu telah menjadi olahraga internasional melalui organisasi Internasional Wushu Federation (IWUF). Wushu mengandung aspek olahraga, seni, kesehatan, beladiri serta mental yang dapat mengembangkan sikap disiplin, jiwa satria, kecerdikaan, ketahanan mental, rasa persaudaraan, meningkatkan semangat dan sportivitas dalam bertanding.

Di Indonesia, Wushu sangat berkembang di lihat dari bertambahnya minat masyarakat serta banyaknya kejuaran-kejuaran yang setiap tahun selalu diadakan. Olahraga beladiri wushu merupakan olahraga yang selalu dipertandingan pada tingkat nasional maupun tingkat internasional.

Olahraga beladiri wushu terbagi atas 2 kategori yakni aliran seni (taolu) dan aliran tarung (sanda/sanshou). Aliran seni (taolu) memiliki gerakan yang artistik, halus dan lemah lembut sehingga terlihat anggun. Aliran tarung (sanda/Shanshou) merupakan aliran yang sejatinya di gunakan oleh tentara Cina pada jaman dalam membela diri. Wushu sanda lebih mengutamakan ketahanan kondisi fisik dan juga power dalam serangan. Wushu memiliki berbagai macam teknik atau gerakan dalam bertarung. Dalam teknik serangan ada berbentuk pukulan (Quen) dan tendangan (Cechi) sedangkan dalam bentuk tangkisan ada

dua macam yakni tangkisan tangan (Tan Quen) dan tangkisan kaki (Tan cechi), adapun teknik kuda-kuda yang disebut dengan Phu.

Teknik pukulan, tendangan, bantingan, kuda-kuda dan sebagainya dalam olahraga wushu membutuhkan bermacam kondisi fisik seperti, power, kecepatan, daya tahan fisik, serta kelincahan dalam setiap tekniknya dalam meningkatkan performa atlet untuk menggapai prestasi. Dalam pertandingan wushu sanda, atlet akan berusaha memperoleh kemenangan dengan menang angka/poin atau dengan menang Knock Out (K.O). perhitungan poin dalam bertanding wushu sanda (Sanshou) adalah pada saat melakukan serangan. Ada pun pembagian poin dalam melakukan serangan tersebut menjadi 2 poin yaitu a) poin dua untuk tendangan dan bantingan, b) poin satu untuk pukulan.

Mendapatkan poin tertinggi dapat diperoleh dengan cara melakukan tendangan dan bantingan dalam pertandingan. Atlet wushu biasanya lebih dominan menggunakan teknik tendangan dibandingkan teknik bantingan, karena bantingan lebih banyak menguras energi dibandingkan dengan tendangan. Karena tendangan memiliki kemampuan mencetak poin/angka yang lebih tinggi maka dibutuhkan latihan yang baik dalam pembentukan tendangan yang berkualitas. Bukan hanya bentuk latihan tetapi juga sarana prasarana yang memadai, pelatih yang kompeten serta program yang direncanakan dengan baik. bukan hanya teknik tendangan tetapi juga latihan fisik yang harus di tingkatkan sebaik mungkin.

Menurut Agus (2012:63) “latihan kondisi fisik (physical Conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaraan jasmani. Latihan kesegaraan jasmani itu terbagi



dua, latihan daya tahan atau cardiovascular yang bersifat aerobik, kemudian latihan beban bersifat anaerobik”.

Untuk mendapatkan tendangan yang cepat dan bertenaga dibutuhkan komponen kondisi fisik berupa daya ledak. Daya ledak adalah penggabungan kecepatan dan kekuatan. Daya ledak merupakan kemampuan otot dalam melakukan suatu gerakan yang mengeluarkan kekuatan dengan cepat atau eksplosif. Sehingga dalam tendangan tersebut tendangan tidak mudah di tangkap atau di tangkis oleh lawan dan mendapatkan poin.

Metode latihan yang biasa digunakan pelatih dalam peningkatan daya ledak adalah latihan *Plyometrik*, Terdapat bermacam-macam bentuk latihan *Plyometrik*. Menurut McNeely dan Sandler (2007:89) berdasarkan beberapa contoh latihan *plyometrik* tersebut latihan meningkatkan daya ledak atlet yang digunakan untuk menambahkan daya ledak tendangan. Salah satu bentuk latihan *Plyometrik* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu latihan *Hurdle hops*.

Pembinaan olahraga wushu di Kabupaten Solok Selatan masih jauh dari yang diharapkan dilihat dari prestasi atlet setiap tahunnya menurun. Pada Porprov tahun 2012 di Lima Puluh kota mendapatkan 4 medali emas, 3 medali perak dan 6 medali perunggu. Porprov 2014 di Kabupaten Dharmasraya membawa pulang 3 medali emas, 2 medali perak dan 4 medali perunggu dan Porprov tahun 2016 di Padang mendapatkan 3 medali emas, 3 medali perak dan 4 medali perunggu dan yang terakhir pada Proprov 2018 di Padang Pariaman

Hanya memperoleh 2 medali emas dan 8 medali perunggu. Dari perolehan medali yang di dapat terjadi penurunan setiap tahunnya.

Berdasarkan dari observasi atau pengamatan dan pendapat dari pelatih pada atlet melaksanakan tes kondisi fisik terlihat kurangnya daya ledak otot tungkai yang dibuktikan dari data pada saat atlet melakukan tes *Standing Board Jump*. kurangnya daya ledak otot tungkai berefek pada lemahnya tendangan pada atlet wushu sanda Kabupaten Solok Selatan. Lemahnya tendangan atlet wushu ketika di pertandingan mengakibatkan tendangan dapat di tangkis atau di tahan oleh lawan sehingga lawan dapat menjatuhkan atlet dengan mudah ketika bertanding. Menurut pelatih atlet wushu sanda Kabupaten Solok Selatan ada beberapa faktor yang mengakibatkan lemahnya daya ledak otot tungkai pada atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan yakni:

- a) Kemampuan tendangan pada atlet yang menurun pada saat latihan,
- b) Motivasi atau keinginan atlet yang kurang dalam latihan mengakibatkan kurangnya menguasai teknik-teknik dalam wushu,
- c) dan kemampuan daya tahan fisik atlet yang cepat terkuras akibat sering dibanting oleh lawan

Berdasarkan pengamatan tersebut dibutuhkan suatu metode latihan yang cocok untuk melatih tendangan atlet wushu Sanda kabupaten Solok Selatan. Dari beberapa bentuk latihan *plyometrik*, latihan *hurdle hops* merupakan bentuk latihan yang mendukung dalam pembentukan daya ledak otot tungkai untuk tendangan atlet wushu Sanda agar lebih cepat dan eksplosif sehingga dapat mencetak poin/angka dan lawan tidak dapat menangkap/menangkisnya.



Bentuk latihan *hurdle hops* merupakan suatu bentuk latihan melewati rintangan berupa gawang-gawang yang disusun berderet kedepan dengan jarak yang ditentukan. Pelaksanaannya dengan cara kaki direntangkan selebar bahu dan melopati rintangan gawang tanpa menyentuh gawang sampai selesai. Tujuan latihan ini untuk memperkuat daya ledak otot tungkai.

Setelah bentuk latihan di tentukan, maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *Ploymetrik* terhadap tendangan atlet wushu sanda dengan metode latihan *hurdle hops*. Dengan judul penelitian adalah Pengaruh Latihan *Hurdle Hop* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap permasalahan kemampuan tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya daya tahan fisik atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.
2. Kurangnya motivasi atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan
3. Kurangnya daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yaitu Pengaruh Latihan *Hurdle Hop* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sanda Kabupaten Solok Selatan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka peneliti lebih merumuskan masalah: apakah terdapat pengaruh latihan Hurdle Hop terhadap daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan hurdle hop terhadap daya ledak otot tungkai atlet wushu Sanda kabupaten Solok Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam bidang olahraga secara langsung atau tidak langsung. Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Sebagai bahan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan wushu dan juga daya ledak otot tungkai.
- b. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- c. Sebagai referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.

##### 2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Sebagai penulis untuk menyelesaikan tugas akhir dan untuk mendapatkan gelar S.Or Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Sebagai bahan bacaan dan refrensi bagi mahasiswa yang akan menyelesaikan tugas akhir dengan metode penelitian eksperimen.
- c. Sebagai pelatih menjadi subjek untuk di gunakan kepada atlet sehingga dapat mengembangkan kemampuan atlet dengan menggunakan metode eksperimen.