

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* , *JUMP TO BOX* DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *TENGGONG*
*BAILIAN WUSHU KOTA PADANG***

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Pendidikan Olahraga S2*

TESIS



Oleh

**FIRMAN
22199013/2022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Firman

NIM : 22199013

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Eri Barlian, M.S.
NIP. 196107241987031003
Pembimbing



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

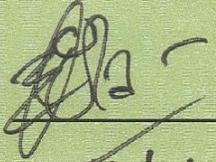
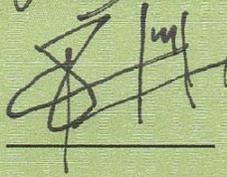
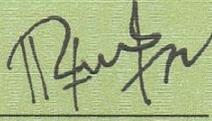


Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.
NIP. 19820515 200912 1 005



Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes.
NIP. 19700512 199903 2 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. Eri Barlian, M.S. (Ketua)	
2.	Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes. (Anggota)	
3.	Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd. (Anggota)	

Mahasiswa :

Mahasiswa : Firman
NIM : 22199013
Tanggal Ujian : 26 Februari 2024

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP, JUMP TO BOX* DAN KEMAMPUAN TENDANGAN *TENGGONG BAILIAN WUSHU* KOTA PADANG”**

adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.

2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Kontributor .

3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2024

Saya yang menyatakan



Firman

NIM. 22199013

ABSTRACT

Firman (2024). The Effect of Split Squat Jump, Jump to Box and Flexibility Training on the Kicking Ability of Tengkong Bailian Wushu Athletes in Padang City

The problem in this research is the lack of kicking ability of Tengkong Bailian, a wushu athlete from Padang City. This study aims to determine the effect of Split Squat Jump Training and Jump To Box Training with flexibility on the tengkong bailian kicking ability of Padang City wushu athletes.

This research uses an experimental method that uses a treatment design with two x two levels, namely a factory experiment involving two factors. The sample in this study was 20 male wushu athletes from the city of Padang. Athletes' flexibility data was taken by means of tests and measurements using a flexiometer instrument and to measure the Tengkong Bailian kicking ability test using the "Tengkong Bailian kicking ability" test instrument.

Data were analyzed using 2 x 2 ANOVA at a significance level of $\alpha = 0.05$ and the Kolmogorov-Smirnov sig normality test > 0.05 and continued with the Tukey test. The results of data analysis show that (1) there is a positive influence between split squat jump and jump to box training on the tengkong bailian kicking ability of wushu athletes in the city of Padang, indicated by $\text{sig} = 0.170 > 0.005$. (2) There is an interaction between Split Squat Jump and Jump To Box training and flexibility (High and Low) on improving Tengkong Bailian's abilities (3) In the Flexibility Group, Split Squat Jump training with high flexibility is better and more influential than in the Jump To Box group, measured through the $A1B1 = 495,000$ group is greater and has a significant influence than $A2B1 = 481,000$ with a significance value of $0.015 > 0.05$. (4) In the low flexibility group, the Split Squat Jump exercise was better and more influential than the Jump to Box group, $A1B2 = 368,000$, greater and had a significant influence than $A2B2 = 356,000$ with a significance value of $0.015 > 0.05$.

Keywords: *Tengkong Bailian, Flexibility, Split Squat Jump, Jump To Box.*

ABSTRAK

Firman (2024). Pengaruh Latihan *Split Squat Jump*, *Jump To Box* dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Tengkong Bailian* Atlet Wushu Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan tendangan *Tengkong Bailian*, atlet wushu Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Jump To Box* dengan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian* atlet wushu Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang menggunakan desain perlakuan dengan tingkat dua x dua, yaitu percobaan pabrik yang melibatkan dua faktor. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet wushu kota Padang yang berjumlah 20 orang berjenis kelamin laki-laki. Data kelentukan atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *flexiometer* dan untuk mengukur tes kemampuan tendangan *tengkong bailian* menggunakan instrumen uji "Kemampuan tendangan *Tengkong Bailian*".

Data dianalisis menggunakan ANAVA 2 x 2 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan uji normalitas sig *Kolmogorov-Smirnov* $> 0,05$ dan dilanjutkan dengan uji tukey. Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh positif antara latihan *split squat jump* dan *jump to box* terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian* atlet wushu kota Padang, ditunjukkan dengan sig= $0.170 > 0.005$. (2) Terdapat Interaksi antara Latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box* dan Kelentukan (Tinggi dan Rendah) terhadap Peningkatan Kemampuan *Tengkong Bailian* (3) Pada Kelompok Kelentukan Latihan *Split Squat Jump* dengan kelentukan tinggi lebih baik dan lebih berpengaruh dari pada kelompok *Jump To Box*, diukur melalui kelompok $A_1B_1 = 495.000$ lebih besar dan memberikan pengaruh yang signifikan dari pada dari $A_2B_1 = 481.000$ dengan nilai signifikansi $0.015 > 0,05$. (4) Pada Kelompok Kelentukan rendah latihan *Split Squat Jump* lebih baik dan berpengaruh dari pada *Jump to Box* kelompok $A_1B_2 = 368.000$ lebih besar dan memberikan pengaruh yang signifikan dari pada dari $A_2B_2 = 356.000$ dengan nilai signifikansi $0.015 > 0,05$.

Kata Kunci : *Tengkong Bailian*, Kelentukan, *Split Squat Jump*, *Jump To Box*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Split Squat Jump, Jump To Box* Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Tengkong Bailian* Wushu Kota Padang”. Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) di Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Orang tua penulis yaitu, Bapak Ahmad Rudin dan Ibu Anismar yang selalu mendoakan yang terbaik serta selalu memberikan dukungan dalam proses penyelesaian tesis ini.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Syahrastasni, M.Kes dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku kontributor yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan tesis ini.
4. Ibuk Prof. Dr. Wilda Welis. SP, M.Kes selaku ketua jurusan pendidikan olahraga (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Rekan-Rekan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Khususnya Mahasiswa Angkatan 2022.

Terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya tesis penelitian ini. Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan tesis ini.. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2024

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	
SURAT PERNYATAAN	
<i>ABSTRACT</i>	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	11
1. Olahraga Wushu	11
2. <i>Tengkong Bailian</i>	19
3. Latihan <i>Plyometric</i>	21
4. <i>Split Squat Jump</i>	26
5. <i>Jump To Box</i>	31
6. Kelentukan	34
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian.....	40

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	43
D. Instrumen dan Teknik pengambilan data	44
E. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Secara Keseluruhan	51
B. Uji Persyaratan Analisis	62
C. Pembahasan.....	71
D. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	76
B. Implikasi	76
C. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi.....	43
Tabel 2. Norma Tes	46
Tabel 3. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang diberi metode latihan <i>split squat jump</i> (A1)	51
Tabel 4. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang diberi metode latihan <i>Jump To Box</i> (A2)	53
Tabel 5. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang kelentukan tinggi (B1)	54
Tabel 6. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang kelentukan rendah (B2)	55
Tabel 7. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang Latihan <i>split squat jump</i> yang kelentukan tinggi (A1B1)	57
Tabel 8. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang Latihan <i>split squat jump</i> yang kelentukan rendah(A1B2)	58
Tabel 9. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang Latihan <i>jump to box</i> yang kelentukan tinggi(A2B1)	59
Tabel 10. Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang latihan <i>jump to box</i> yang kelentukan rendah(A2B2)	62
Tabel 11. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan <i>Tengkong Bailian</i> Atlet Wushu Kota Padang	62
Tabel 12. Rangkuman Hasil Homogenitas Varians Kelompok A1 A2	64
Tabel 13. Rangkuman Hasil Homogenitas Varians Kelompok B1 B2	65
Tabel 14. Rangkuman Hasil Anova Dua Jalur Terhadap Kemampuan Tendangan <i>Tengkong Bailian</i> Atlet Wushu Kota Padang	66
Tabel 15. Rangkuman Hasil Interaksi Terhadap Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>Tengkong Bailian</i> Atlet Wushu Kota Padang	67
Tabel 16. Rangkuman Hasil Kelompok Kelentukan Tinggi Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>Tengkong Bailian</i> Atlet Wushu Kota Padang	69

Tabel 17. Rangkuman Hasil Kelompok Kelentukan Rendah Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>Tengkong Bailian</i> Atlet Wushu Kota Padang	70
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Tengkong Bailian</i>	21
Gambar 2. <i>Split Squat Jump</i>	29
Gambar 3. <i>Jump To Box</i>	32
Gambar 4. Lingkaran Penilaian	45
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	48
Gambar 6. Diagram Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang diberi metode latihan <i>split squat jump</i> (A1)	52
Gambar 7. Diagram Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang diberi metode latihan <i>Jump To Box</i> (A1)	53
Gambar 8. Diagram Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang Kelentukan Tinggi (B1)	55
Gambar 9. Diagram Hasil Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang yang Kelentukan Rendah (B2)	56
Gambar 10. Diagram Hasil Kemampuan Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang Latihan <i>Split Squat Jump</i> yang Kelentukan Tinggi (A1B1)	57
Gambar 11. Diagram Hasil Kemampuan Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang Latihan <i>Split Squat Jump</i> yang Kelentukan Rendah (A1B2)	59
Gambar 12. Diagram Hasil Kemampuan Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang Latihan <i>Jump To Box</i> yang Kelentukan Tinggi (A2B1).....	60
Gambar 13. Diagram Hasil Kemampuan Tendangan <i>tengkong bailian</i> atlet wushu kota Padang Latihan <i>Jump To Box</i> yang Kelentukan Rendah (A2B2)	61
Gambar 14. Interaksi Pendekatan Latihan Terhadap Hasil Kemampuan Tendangan <i>Tengkong Bailian</i> Atlet Wushu Kota Padang	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	83
Lampiran 2. Data Penelitian	118
Lampiran 3. Pembagian Kelompok.....	119
Lampiran 4. Data Tes Kemampuan Tengkong Bailian	120
Lampiran 5. <i>Pre test dan Post Test</i>	121
Lampiran 6. Olah Data SPSS Versi 20	122
Lampiran 7. Dokumentasi	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu usaha untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-undang RI No. 11 tahun 2022, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaraan, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu di tingkat nasional maupun internasional. Untuk pencapaian prestasi yang baik dalam olahraga adalah melalui pembinaan atlet yang merata di setiap daerah di Indonesia. Hal ini ditujukan untuk memudahkan dalam pencarian atlet-atlet berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet-atlet tersebut bisa di bina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet itu berasal.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah bertanding ditingkat nasional maupun internasional adalah cabang olahraga *Wushu. Persatuan*

Besar Wushu Indonesia (PBWI) merupakan persatuan olahraga prestasi yang sudah mendapatkan perhatian dari pemerintah dan memiliki sasana yang sudah merata di Pengprov (Pengurus Provinsi) seluruh Indonesia. Salah satunya sasana di Sumatera Barat yang telah direkomendasikan oleh Pengprov (Pengurus Provinsi) dan terdaftar adalah sasana *Wushu* Kota Padang.

Sasana Kota Padang dulunya dipimpin oleh Alm.Hendri Antoni S.Pd beliau dulunya sangat ideal latihan aktif secara rutin. Setelah meninggal beliau di tahun 2017 sekarang *Wushu* Padang dipimpin oleh anak didiknya yang bernama Rahmat Fajri yang sangat berpotensi seperti pelatihnya yang mempunyai sertifikat pelatih nasional dan mempunyai sarana dan prasarana seperti: gedung, karpet, kaca khusus latihan *Wushu* dan peralatan *Wushu* yang sudah memadai baik dalam latihan maupun pertandingan sesuai informasi tanggal 10 Februari 2023 yang penulis dapat dari pelatih, bahwa *Wushu* Kota Padang telah memiliki atlet sebanyak 20 orang yang terbagi dari atlet junior 18 tahun kebawah dan atlet senior 19 tahun ke atas yang sudah berlatih 10 tahun terakhir.

Semenjak *Wushu* Kota Padang di bentuk tahun 1999 sudah banyak prestasi dari tingkat daerah maupun tingkat nasional seperti tahun 2015 mendali emas di raih oleh Bima putra pada kejuaraan daerah dan pada tahun 2017 mendali perak diraih oleh Hosnandar hamsyah pada kejuaraan nasional. Namun belakangan ini prestasi *Wushu* Kota Padang mengalami penurunan dibuktikan dalam 3 turnamen yang dilakoni *Wushu* Kota Padang sepanjang

tahun 2018 dalam kejuaraan daerah maupun nasional, *Wushu* Kota Padang tidak mampu mendapatkan hasil yang diharapkan oleh pelatih.

Menurut Chen (2015:210) lompatan *Wushu* dilakukan dengan lari diikuti dengan fase berdiri dengan fase eksentrik dan konsentris, yang sering disebut sebagai siklus peregangan pendek. Menurut Hong (2020:190) Olahraga modern di China bukanlah produk asli. Itu adalah impor asing dan dikembangkan di rumah modernisasi panas. Olahraga modern datang ke Tiongkok sebagai elemen budaya Barat dan diiringi oleh kekuatan militer, yang secara langsung menantang budaya dan patriotisme tradisional Tiongkok. Seniman bela diri *Wushu* elit, baik itu konstruksi nyata atau seluloid atau keduanya, harus terus memperbarui daya tarik mereka melalui demonstrasi otoritas karismatik jika kemampuan mereka dianggap sah, dapat dipercaya dan otentik. Selain itu, demonstrasi kualitas ini adalah akonstan. Ini perlu terus membuktikan diri melalui pertunjukan adalah perhatian utama dalam cerita rakyat seni bela diri dan fitur yang dipertahankan dalam budaya bela diri modern di seluruh dunia saat ini.

Selama dinasti Song Yuan dan Ming, *Wushu* juga terkenal. Saat itu, seni bela diri dan metode bela diri masing-masing disebut sebagai *Wuyi* dan *Wuji*. Administrasi Song dengan penuh semangat mendesak warganya untuk berlatih *Wuyi* dan membangun sekolah seni bela diri antara 960 dan 1279M. Menurut Yongzhou (2012:190) Misalnya, cukup banyak orang yang menyamakan seni bela diri atau *kungfu* kepada (*Wushu*), yang sebenarnya berbeda baik denotasi maupun konotasinya. Dua yang pertama terutama

mengacu pada teknik pertempuran sedangkan yang kedua, selain seni bertarung, menyiratkan menjaga kebugaran, kerajinan perang, kedokteran, estetika dan etika. Pada tahun 1890-an, jaringan klub *Wushu* yang berkembang pesat mempersatukan orang-orang Tiongkok melawan penyerang asing dan melahirkan Pemberontakan *Boxer* (1899–1901). Setelah revolusi nasionalis 1911, *Wushu* diakui oleh sebagian besar orang Cina sebagai sarana dasar untuk melestarikan bangsa dan melestarikan ras.

Khususnya dikenal sebagai wuyi atau Quanfu (metode meninju) saat ini, perbedaan antara seni bela diri dan pertunjukan seni bela diri Tiongkok mencapai puncaknya selama Dinasti Ming (1368–1644 M). Di satu sisi, itu adalah pokok pelatihan militer selama Dinasti Ming, dengan pasukan yang sering berkompetisi dalam acara ini. Menurut Tracey (2020:26) *Kungfu, wushu*; Seni bela diri Cina Semua kata kunci dicari satu per satu di semua bidang, tanpa menggabungkan satu pun, karena semuanya memiliki nama yang berbeda untuk topik yang sama (*Kung Fu Cina*), sehingga tidak mengecualikan studi yang memenuhi syarat.

Seniman wuyi profesional, di sisi lain, berfokus padanya sebagai seni pertunjukan dan sering menggabungkannya dengan gerakan progresif untuk menarik perhatian penonton. Ungkapan "mengembangkan pukulan" dan "tendangan tongkat" sering digunakan untuk menggambarkan manuver semacam ini, yang pada akhirnya kehilangan kegunaannya dalam pertarungan yang sebenarnya. Apa pun gayanya, praktiknya biasanya mencakup pelatihan rangkaian gerakan pra-koreografi yang saling berhubungan yang dikenal

sebagai bentuk seni beladiri *Wushu (taolu)*. Menurut Wang (2018:120) *Wushu* mengarahkan perhatian pada sensasi tubuh tampaknya memainkan peran sentral untuk keberhasilan integrasi proses mental dan keadaan tubuh.

Banyak master Wuyi mencari nafkah dengan berkeliling dan memamerkan karya mereka. Angkat besi, gulat, tinju, akrobat, pertunjukan seni bela diri, senjata api, dan panahan adalah beberapa acara yang mereka adakan. Karena lompatan akrobatik dilakukan di lantai yang keras, ketinggian lompatan vertikal memainkan peran utama dalam kinerja elit. Pelatih *Wushu* sering menyebut dua tipe atlet yang berbeda pelompat pegas dan pelompat kekuatan.

Gambaran kemampuan atlet dalam berbagai jurus yang ada dalam olahraga *Wushu* terutama nomor seni (*Taolu*) masih jauh dari harapan. Dalam jurus *Taolu* memiliki macam tendangan, salah satunya tendangan yang memiliki poin tinggi dan sangat dominan dilakukan oleh atlet saat pertandingan *Wushu* pada nomor *Taolu* adalah *Tengkong Bailian*. Meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* sangat dibutuhkan satu program yang terukur dan metode yang cocok. Sebagaimana Alexander dan Seprinaldi (2011:18) “Semua tendangan yang dimiliki cabang olahraga beladiri pada dasarnya sama-sama membutuhkan suatu metode latihan yang cocok untuk meningkatkan kecepatan tersebut, untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan tendangan dibutuhkan kekuatan pada otot bagian kaki dan pinggang”. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa untuk mendapatkan kemampuan

Tengkong Bailian dibutuhkan kondisi fisik yang baik.

Faktor lain yang juga menjadi kelemahan atlet *Wushu* Kota Padang dalam melakukan tendangan tersebut adalah peran pelatih, dalam hal ini pelatih kurang memperhatikan atlet dalam latihan sehingga atlet sering melakukan kesalahan sendiri karena tidak ada pengawasan. Ketidaksesuaian metode latihan yang digunakan oleh pelatih dengan karakter tendangan *Tengkong Bailian* menjadi memicu terhambatnya mencapai hasil latihan yang efektif dan efisien berdasarkan karakter atlet yang ditemukan di Gor Unp Padang peneliti mencoba mengambil 2 metode latihan yang dianggap lebih maju dan lebih tepat yakni metode latihan *Plyometric (Jump to Box dan Split Squat Jump)*.

Setelah latihan ditentukan, maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap Kemampuan *Tengkong Bailian* atlet *Wushu* Kota Padang. Latihan *Plyometric* yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah *Split Squat Jump* dan *Jump to Box*. Kedua bentuk latihan *Plyometric* tersebut, peneliti akan melihat perbedaan pengaruh terhadap Kemampuan *Tengkong Bailian* atlet *Wushu* Kota Padang, dengan harapan bahwa melalui penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan prestasi olahraga *Wushu* khususnya pada sasana *Wushu* Kota Padang.

Mengacu pada kenyataan tersebut, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Split Squat Jump*, Latihan *Jump To Box* Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Tengkong Bailian* *Wushu* Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang di atas terdapat faktor faktor yang mempengaruhi tendang *tengkong bailian* atlet yaitu:

1. Apakah program latihan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian*?
2. Apakah *Explosive power* (daya ledak) berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian*?
3. Apakah kelentukan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian*?
4. Apakah kekuatan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian*?
5. Apakah peran pelatih berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian*?
6. Apakah bentuk latihan *split squat jump* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian*?
7. Apakah bentuk latihan *jump to box* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan *tengkong bailian*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar lebih terfokus pada hasil penelitian nantinya. Penelitian ini dibatasi untuk melihat:

1. Perbedaan Kemampuan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang diberikan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*
2. Interaksi antara latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box* terhadap kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang
3. Perbedaan Kemampuan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang memiliki kelentukan tinggi dengan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*
4. Perbedaan Kemampuan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang memiliki kelentukan rendah dengan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu:

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang diberikan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*?
2. Apakah terdapat interaksi antara latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box* terhadap kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang?

3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang memiliki kelentukan tinggi dengan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*?
4. Apakah terdapat perbedaan kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang memiliki kelentukan rendah dengan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui:

1. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang diberikan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*?
2. Untuk mengetahui interaksi antara latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box* terhadap kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang?
3. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang memiliki kelentukan tinggi dengan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*?
4. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan tendangan *Tengkong Bailian* atlet wushu Kota Padang yang memiliki kelentukan rendah dengan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*?

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Secara teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dibidang program latihan dalam meningkatkan tendangan *Tengkong Bailian* atlet *Wushu* Kota Padang.

2. Secara praktisi

a. Peneliti, guna meraih gelar Magister (S2) pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

b. Pelatih, khususnya pelatih Sasana *Wushu* Kota Padang di GOR UNP Kota Padang, akan mendapat variasi tentang latihan menendang dengan latihan *Split Squat Jump* atau latihan *Jump To Box* terhadap Kemampuan *Tengkong Bailian*.

1. Pengurus *Wushu* Indonesia PENGPROV *Wushu* Sumatera Barat, sebagai bahan kegiatan untuk penataran pelatih yang dilaksanakan oleh panitia.

2. FIK UNP, sebagai bahan kajian pustaka sebagai karya tulis dari peneliti yang berasal dari FIK UNP.