

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG PUSH OFF*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESILAT
PERGURUAN PENCAK SILAT KAMPUNG DURI SAIYO PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains Pada Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

IN FITRA

NIM. 56201

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Kampung Duri Saiyo Padang

Nama : In Fitra

BP/NIM : 2010/56201

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

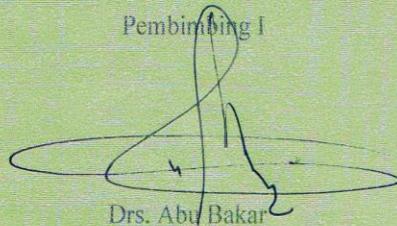
Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

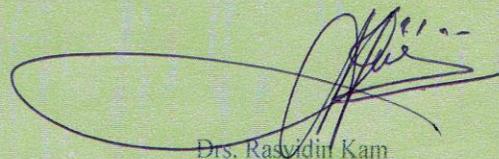
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



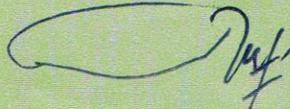
Drs. Abu Bakar
Nip : 195305161980111001

Pembimbing II



Drs. Rasudin Kam
Nip : 195112141981031002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

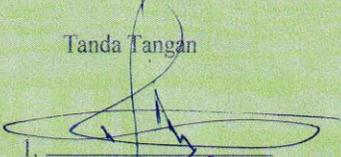
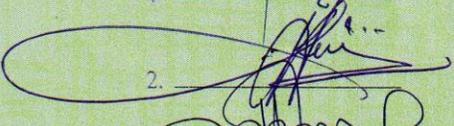
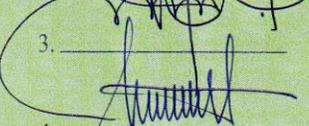
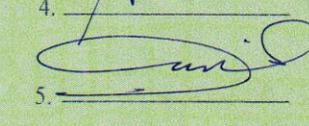
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang
Nama : In Fitra
BP/NIM : 2010/56201
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Abu Bakar	1. 
Sekretaris : Drs. Rasydin Kam	2. 
Anggota : Drs. Apri Agus M, Pd	3. 
Anton Komaini S, Si, M, Pd	4. 
Drs. Hanif Badri	5. 

ABSTRAK

In Fitra, 2014 : “Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push off* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Silat Kampung Duri Saiyo Padang”.

Permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini berdasarkan pengamatan adalah kurangnya daya ledak otot tungkai dari pesilat Kampung Duri Saiyo Padang. Gerakan yang memerlukan daya ledak otot tungkai sering dilakukan dengan tidak benar. Serangan yang menggunakan tendangan kurang *eksplosiv*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *alternate leg push off* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat Kampung Duri Saiyo Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Populasi penelitian adalah pesilat Kampung Duri Saiyo Padang yang berjumlah 40 orang. Sampel diambil menggunakan teknik “*purposive Sampling*” yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 20 orang dengan usia diatas 17 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu dengan melakukan tes awal terlebih dahulu (*pre-test*) dengan menggunakan tes *vertical jump test*. Setelah itu sampel diberikan perlakuan berupa program latihan *alternate leg push off* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberi perlakuan, maka diadakan evaluasi berupa tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan tes *vertical jump test* untuk melihat peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat dengan data tes awal sebagai perbandingan. Teknik analisis data menggunakan statistic *t-test*.

Berdasarkan hasil penelitian menyimpulkan bahwa : latihan *alternate leg push off* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai , Latihan *Alternate Leg Push Off*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, dengan izin dan rahmatNya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Kampung Duri Saiyo Padang”**. Skripsi ini penulis susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana sains (S.Si) pada jenjang pendidikan strata satu jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan dan bantuan baik secara materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga izinkan penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof.Dr.Phil Yanuar Kiram sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang memberikan penulis kesempatan untuk menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs, H. Arsil, M.Pd selaku dekan di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan penulis kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu penulis dalam proses belajar mengajar.

4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing I dan bapak Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran membimbing penulis untuk menyelesaikan tulisan ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus M.Pd dan bapak Anton Komaini S.Si, M.Pd serta bapak Drs. Hanif Badri selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Bapak / Ibu dosen serta seluruh karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang selalu memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Syafriadi Sampono Dirajo serta bapak Dasrul S.Pd sebagai tim pelatih pencak silat sasaran pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang.
8. Teman-teman seperjuangan di FIK UNP yang telah banyak membantu dalam penyelesaiannya skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan serta sarannya yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah dan dibalas pahala oleh Allah SWT. Penulis sadar skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun akan selalu penulis terima demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan petunjuk, rahmat, dan hidayahNya kepada kita semua. Aamiin

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	Halaman
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakekat Pencak Silat.....	8
2. Tata cara pertandingan Pencak Silat	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai	14
4. Sistem Energi pencak Silat.....	18
5. Hakekat Latihan	19
6. <i>Plyometric</i>	23
7. Latihan <i>Plyometric Alternate Leg Push Off</i>	25
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis	27
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian, Waktu, dan tempat Penelitian	29
1. Desain Penelitian	29
2. Waktu dan Tempat Penelitian	30
B. Definisi Operasional	30
1. Latihan.....	30
2. <i>Plyometric</i>	30
3. <i>Alternate Leg Push off</i>	31
4. Daya Ledak Otot Tungkai	31

C.	Populasi dan Sampel.....	31
1.	Populasi	31
2.	Sampel	32
D.	Jenis dan Sumber Data.....	33
1.	Jenis Data	33
2.	Sumber data.....	33
E.	Prosedur penelitian.....	33
1.	Tahapan Persiapan.....	34
2.	Tahapan Pelaksanaan	35
3.	Evaluasi	35
F.	Instrumen Penelitian	35
1.	Test Awal	35
2.	Perlakuan.....	35
3.	Penilaian Test Daya Ledak Otot Tungkai	35
G.	Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Data	
1.	<i>Pre-Test</i>	40
2.	<i>Post-Test</i>	41
B.	Analisis Data	
1.	Pengujian persyaratan Analisis	43
2.	Pengujian Hipotesis.....	44
C.	Pembahasan.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	48
B.	Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gelanggang pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding	14
2. Otot paha Bagian Belakang	17
3. Otot Tungkai tampak Belakang dan Samping	18
4. Latihan <i>Alternate Leg Push Off</i>	26
5. Kerangka Konseptual	27
6. Desain Penelitian	29
7. <i>Vertical Jump Test</i>	36
8. Sikap Awal Saat Melakukan Test	37
9. Saat Melakukan Gerakan Test	37
10. Histogram <i>Pre-Test Vertical Jump test</i> Daya ledak Otot Tungkai	41
11. Histogram <i>Post-Test Vertical Jump test</i> Daya ledak Otot Tungkai	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Norma Tes <i>Vertical Jump Test</i>	38
3. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Vertical Jump Test</i>	40
4. Distribusi Frekuensi <i>Post-test Vertical Jump Test</i>	42
5. Rangkuman Uji Normalitas <i>Vertical Jump Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai	44
6. Rangkuman Hasil pengujian Hipotesis <i>Vertical Jump Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cara untuk mencapai suatu prestasi baik untuk individu, masyarakat dan bangsa adalah dengan cara berolahraga. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sangat mudah untuk dilakukan semua kalangan, baik kelompok umur anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia sekalipun dapat melakukannya. Pemerintah sendiri telah mengatur dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No : 3 tahun 2005 BAB II pasal 27 ayat 4 yang berbunyi : “Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan prestasi olahraga. Dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, institusi pendidikan dan banyak lagi sentra olahraga lainnya yang bisa dijadikan sebagai sarana pengembangan olahraga prestasi. Tujuannya adalah untuk dapat melahirkan atlit yang berprestasi baik ditingkat regional (PORKOTA, PORPROV, PORWIL) maupun tingkat nasional (PON, POPNAS, KEJURNAS) Sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di tingkat internasional. Dengan demikian untuk mencapai

prestasi yang maksimal baik dari segi individu maupun masyarakat dan bangsa dibutuhkan sarana dan prasarana serta SDM olahraga yang handal untuk memfasilitasi dan mengayomi hal tersebut. Manusia yang sehat dan bugar dapat menjadikannya seseorang yang produktif dalam segala hal, tidak mudah sakit dan lelah serta mampu berprestasi baik dalam saat bekerja, berolahraga. Sehingga apabila berprestasi maka akan timbul rasa cinta dan ingin membela bangsa dan negara.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu prestasi olahraga yang maksimal adalah adanya peningkatan kualitas pelatihan dan pembinaan atlet. Upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga harus melibatkan semua disiplin ilmu olahraga dan ilmu kesehatan olahraga. Nosseck (1995 : 1) menyatakan “ilmu yang terkait dalam olahraga dan ilmu kesehatan olahraga adalah fisiologi latihan, biomekanika olahraga, sosiologi olahraga, psikologi olahraga, dan kesehatan olahraga”. Dengan dukungan disiplin ilmu tersebut dapat dikembangkan cara dan program latihan yang dapat meningkatkan prestasi olahraga yang maksimal.

Prestasi olahraga khususnya cabang olahraga beladiri pencak silat tidak bisa didapat secara instan dan spekulatif. Perlu program latihan yang sistematis dan teratur. Latihan tersebut tentunya harus bersifat khusus untuk dapat mengembangkan komponen-komponen di dalam pencak silat itu sendiri. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal perlu pertimbangan, analisa serta perhitungan yang akurat. Ini sebagai acuan dasar dalam penyusunan program

latihan yang akan diterapkan nantinya. Salah satu penunjang prestasi pencak silat adalah metode latihan.

Kemampuan kondisi fisik dapat ditingkatkan sesuai cabang olahraga masing-masing. Pada cabang olahraga pencak silat, daya ledak merupakan komponen yang sangat penting untuk ditingkatkan. Dengan latihan fisik khusus secara alami maupun pembebanan secara modifikasi diharapkan kemampuan kondisi atlet meningkat khususnya daya ledak. Dengan terbentuknya daya ledak yang baik, maka kualitas teknik khususnya teknik serangan melalui tendangan akan maksimal dan membantu pada saat pertandingan.

Dalam olahraga pencak silat, atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai sangat dominan dalam suatu pertandingan. Ini sangat menguntungkan karena akan mudah dalam menerapkan teknik pencak silat. Teknik tendangan pencak silat sangat dipengaruhi oleh kualitas daya ledak otot tungkai dari pesilat itu. Untuk melakukan tendangan dengan teknik yang baik diperlukan unsur kecepatan dan kekuatan dari sekelompok otot. Yang paling dominan untuk gerakan tendangan adalah otot tungkai. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *eksplosiv power* otot tungkai adalah latihan *plyometric*.

Latihan *plyometric* sangat sering dipakai oleh pelatih pencak silat. Ini dikarenakan metode ini sangat mudah dilaksanakan dengan menggunakan beban latihan tubuh sendiri. Dengan latihan *plyometric* ini dapat merangsang dan memperbesar sekelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai telah dilakukan oleh pelatih pencak silat Kampung Duri Saiyo. Perguruan yang beralamat di jalan Dr. M. Hatta Kapalo Koto Kecamatan Pauh ini didirikan oleh Syafriadi Sampono Dirajo. Latar belakang dan tujuan pendirian perguruan ini selain untuk melestarikan bela diri tradisional Minangkabau, juga tempat sebagai penyalur hobi generasi muda disekitar perguruan. Sehingga hobi yang disalurkan bermanfaat serta dapat membentuk rasa persaudaraan yang erat, menciptakan karakter yang kuat dan religious.

Aliran silat diperguruan Kampung Duri Saiyo adalah aliran silat tuo dan silat pauh (tradisional). Seiring perkembangan perguruan ini dan saran dari niniak mamak dan penasehat perguruan, maka perguruan ini juga mengajarkan aliran silat prestasi khususnya dikategori tanding atau laga.

Latihan yang diberikan oleh pelatih untuk peningkatan daya ledak otot tungkai dirasa masih belum efektif dan maksimal. Ini dibuktikan dengan belum berprestasinya perguruan ini. Dari observasi yang dilakukan peneliti dan wawancara dengan pelatih, pada saat latihan memang kekuatan otot tungkai jauh dari harapan. Gerakan yang memerlukan kekuatan otot tungkai sering dilakukan dengan tidak benar. Misalnya pada saat melakukan tendangan kurang *eksplosif*. Teman yang memegang *sansack* ketika pesilat menendang *sansack*, temannya ini tidak bergerak sama sekali dari posisi memegang *sansack*, baik berdiri seperti biasa maupun memegang *sansack* dengan menggunakan kuda-kuda depan. Pada saat uji tanding dengan sesama pesilat di perguruan Kampung Duri

Saiyo maupun latih tanding dengan perguruan lain, karena lemahnya kekuatan otot tungkai maka serangan melalui tendangan sering dipatahkan dan ditangkap lawan. Saat lawan menyerang pada bagian bawah pesilat sangat mudah dijatuhkan. Hal ini mengindikasikan bahwa pesilat di perguruan Kampung Duri Saiyo Padang perlu meningkatkan latihan daya ledak otot tungkai melalui metode latihan *plyometric*.

Pencak silat merupakan salah satu beladiri tradisional asli Indonesia yang telah dilestarikan turun temurun. Silat merupakan ringkasan dari silaturrehmi yang artinya persaudaraan. Jadi pencak silat adalah merupakan suatu kemahiran beladiri tingkat tinggi dengan berdasarkan persaudaraan yang kuat.

Pencak silat memiliki beberapa teknik seperti elakan, tangkisan, dan serangan. Salah satu teknik dasar dari pencak silat itu adalah serangan menggunakan kaki. Ada beberapa model serangan dengan kaki salah satunya tendangan depan. Atok dkk (1992;56) menyatakan “serangan kaki disertai dengan tendangan pada saat melakukan gerakan dapat melalui samping, depan dan belakang”. Dalam hal ini sangat penting memahami sikap kuda-kuda sebagai awal untuk melakukan teknik tendangan dan juga sikap tubuh serta sikap tangan. Teknik tendangan depan ini sangat mudah dilaksanakan dengan kondisi fisik yang prima.

Dari uraian diatas, diduga faktor latihan merupakan salah satu penyebab rendahnya daya ledak otot tungkai pesilat Kampung Duri Saiyo. Untuk itu penulis melakukan suatu penelitian eksperimen untuk meningkatkan daya ledak

otot tungkai pesilat perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang melalui metode latihan *plyometric*. Maka penulis memutuskan untuk mengangkat masalah yang terjadi pada pesilat yang berlatih di perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang dalam tugas akhir penulis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* Terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai pesilat perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang adalah :

1. kondisi fisik pesilat mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
2. Metode latihan yang diberikan mempengaruhi daya ledak otot tungkai.
3. Daya ledak otot tungkai sangat penting dikembangkan dan dilatih bagi pesilat.
4. Serta program latihan yang benar dan terprogram dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terdapat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, mengingat waktu yang dimiliki penulis sangat terbatas maka untuk memfokuskan perhatian penulis maka penulis membatasi masalah pada metode latihan yang digunakan yakni Metode Latihan *Alternate Leg Push Off* serta peningkatan daya ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah pengaruh latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *alternate leg push off* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat perguruan pencak silat Kampung Duri Saiyo Padang

F. Kegunaan penelitian

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus besar Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PB IPSI) kota Padang maupun provinsi sebagai gambaran untuk meningkatkan kualitas atlit.
3. Pelatih pencak silat sebagai bahan untuk bahan acuan dalam melatih atlit pencak silat
4. Perpustakaan untuk bahan bacaan.