

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* TERHADAP DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI PADA ATLET MUAYTHAI KOTA BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**Oleh:**

**ADINDA KHARISMA**  
**15089001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Daya Ledak Otot  
Tungkai Pada Atlet Muaythai Kota Bukittinggi

Nama : Adinda Kharisma

NIM : 15089001

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

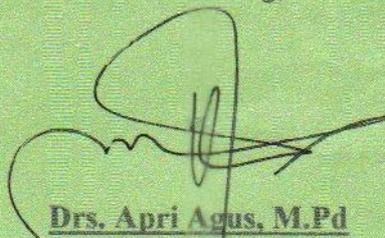
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Disetujui oleh:

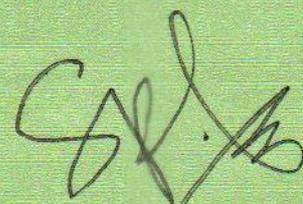
Pembimbing,



Drs. Apri Agus, M.Pd  
NIP.19590403 198403 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP :19790704 200912 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* TERHADAP  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET  
MUAYTHAI KOTA BUKITTINGGI**

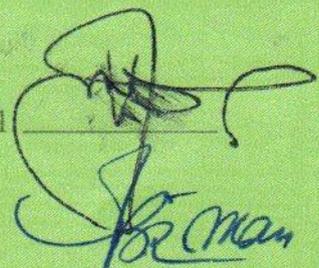
Nama : Adinda Kharisma  
Nim / BP : 15089001  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

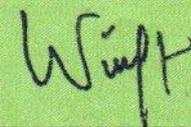
Padang, Januari 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Anggota : Dr. Bafirman, Hb, M.Kes AIFO
3. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2. \_\_\_\_\_

3.   
3. \_\_\_\_\_

## SURAT 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 Pada Atlet Muaythai Kota Bukittinggi, adalah asli dan belum pernah diajukan 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 Tim Pembimbing/Tim Promotor.
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, Januari 2020  
Saya yang menyatakan



**Adinda Kharisma**  
**15089001**

## **ABSTRACT**

The problem in this study is the low ability of the leg muscle power of Muaythai athletes in Bukittinggi City. This study aims to reveal the effect of Hurdle Hops exercises on the explosive power of the Muaythai athlete's limbs in the city of Bukittinggi.

This type of research is quasi-experimental. The population in this study is the Muaythai athlete of the city of Bukittinggi, amounting to 15 people. The sample in this study was 10 people, using purposive sampling technique. The instrument used to measure the leg muscle explosive power in this study was the Standing Broad Jump test. Statistical data analysis technique using t-test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ .

Based on the results of the t-test data analysis,  $t_{count}$  was 4.61 and  $t_{table}$  1.81 ( $t_{count} 4.61 > t_{table} 1.81$ ). That is, there is an effect of hurdle hops training on leg muscle explosive power in muaythai athletes in the city of Bukittinggi.

**Keywords: Hurdle Hops, Leg Muscle Explosion Power**

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Muaythai Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *Hurdle Hops* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Muaythai kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Muaythai kota Bukittinggi yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini 10 orang, dengan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini yaitu tes *Standing Broad Jump*. Teknik analisis data statistik yang menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil analisis data uji-t, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,61 dan  $t_{tabel}$  1,81 ( $t_{hitung} 4,61 > t_{tabel} 1,81$ ). Artinya, terdapat pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet muaythai kota Bukittinggi.

**Kata Kunci:** *Hurdle Hops*, Daya Ledak Otot Tungkai

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Muaythai Kota Bukittinggi ”**, sesuai dengan rencana. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyadari bahwa penulisan dalam penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta doa dari beberapa pihak terutama orang tua dan keluarga tercinta. Terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menikmati fasilitas pada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas pada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Drs. Apri Agus, M.Pd, sebagai dosen penasehat akademik sekaligus dosen pembimbing yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan fikiran dalam memberikan bimbingan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO dan Windo Wiria Dinata, M.Pd, selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
7. Seluruh Staf Kesehatan dan Rekreasi, staf perpustakaan jurusan dan pusat FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan skripsi.
8. Pelatih dan atlet muaythai di kota Bukittinggi yang telah memberikan kesempatan dan waktunya kepada peneliti untuk dapat melakukan penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi dan semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Padang, November 2019  
Penulis

Adinda Kharisma  
Nim: 15089001

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Muaythai.....	11
2. <i>Kicking</i> .....	12
3. Latihan Fisik.....	19
4. Bentuk Latihan Pliometrik .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Variabel Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Latar Penelitian.....	37

E. Prosedur Penelitian.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan .....	47
E. Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Rear Leg Thai Kick To Lead</i> .....	14
Gambar 2. <i>Front Leg Thai Kick Inside Leg</i> .....	14
Gambar 3. <i>Front Leg Thai Kick To Back Leg</i> .....	15
Gambar 4. <i>Head Kick</i> .....	16
Gambar 5. <i>Lead Leg Push Kick</i> .....	16
Gambar 6. <i>Rear Push Kick</i> .....	17
Gambar 7. <i>Side Kick</i> .....	18
Gambar 8. <i>Middle Kick</i> .....	19
Gambar 9. Penambahan beban latihan secara bertahap diselingi tahan <i>unloading</i> .....	24
Gambar 10. <i>Musculus Quadriceps Femoris</i> dan <i>Sartorius</i> .....	27
Gambar 11. <i>Musculus Gastrocnemius</i> dan <i>Tibialis Anterior</i> .....	27
Gambar 12. <i>Hurdle Hops</i> .....	32
Gambar 13. <i>Standing Broad Jump</i> .....	39
Gambar 14. Samsak .....	40
Gambar 15. Histogram <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
Gambar 16. Histogram <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Ledak Otot tungkai .....	43
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	44
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai .....	45
Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	54
2. Data Latihan Kemampuan Maksimal <i>Hurdle Hops</i> Atlet Muaythai Kota Bukittinggi .....	59
3. Data Mentah <i>Pre-Test Standing Broad Jump</i> .....	60
4. Data Mentah <i>Post-Test Standing Broad Jump</i> .....	61
5. Uji Normalitas Liliefors <i>Pre-Test Standing Broad Jump</i> .....	62
6. Uji Normalitas Liliefors <i>Post-Test Standing Broad Jump</i> .....	63
7. Analisis Pengujian Hipotesis .....	64
8. Rumus Uji t Daya Ledak Otot tungkai .....	65
9. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Kemampuan Tendangan.....	66
10. Data Mentah <i>Post-Test</i> Kemampuan Tendangan.....	67
11. Uji Normalitas Liliefors <i>Pre-Test</i> Kemampuan Tendangan .....	68
12. Uji Normalitas Liliefors <i>Post-Test</i> Kemampuan Tendangan.....	69
13. Analisis Pengujian Hipotesis .....	70
14. Rumus Uji t Daya Ledak Otot tungkai .....	71
15. Table Uji Liliefors.....	72
16. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	73
17. Kelas Interval <i>Standing Broad Jump</i> .....	74
18. Kelas Interval Tes Tendangan.....	76
19. Foto Dokumentasi .....	78
20. Daftar Hadir Atlet Muaythai Kota Bukittinggi .....	84
21. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP .....	85
22. Surat Izin Penelitian dari Atlet Muaythai Kota Bukittinggi .....	86

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan lembaga tempat mendidik calon intelektual dan profesional yang handal, sebagai calon pemimpin dan agen perubahan dimasa depan untuk kejayaan bangsa. Tujuan dari Universitas Negeri Padang (UNP) tersebut yaitu memelihara, mengembangkan, menciptakan dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang dapat mensejahterakan individu dan masyarakat serta mendukung pembangunan nasional melalui berbagai kegiatan akademik dan penelitian yang relevan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu lembaga atau wadah pendidikan tinggi dibidang olahraga dan kesehatan yang mempersiapkan tenaga yang terampil dan profesional dalam mengelola olahraga di masyarakat. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) mempunyai jurusan Kesehatan dan Rekreasi, dimana mahasiswa yang mempunyai jurusan ini selain menjadi ahli olahragawan juga harus mampu dibidang kesehatan.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sedangkan kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Sebagai mana yang terdapat dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

BAB II pasal 4, bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menenemkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan mebina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Dari kutipan di atas dijelaskan bahwa untuk mencapai prestasi individu yang dibutuhkan sarana olahraga yang tepat untuk memfasilitasi hal tersebut. Perkembangan olahraga semakin pesat, khususnya di Negara Indonesia.

Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya berprestasi begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu ditumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi (Irawadi, 2014:7)

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas ditentukan oleh empat indikator yaitu memiliki spritual, kecerdasan intelektual, kecerdasan sosial emosional dan kecerdasan intelektual diperoleh melalui olah pikir, kecerdasan sosial emosional diperoleh melalui rasa, dan kecerdasan kinestik diperoleh melalui olahraga atau kondisi fisik. Bila keempat inidikator yang mempengaruhi sumber daya manusia

yang berkualitas tersebut dapat ditumbuh kembangkan secara optimal dengan seimbang, akan mampu mengkondisikan kualitas manusia lebih sempurna (Bafirman, 2010:1).

Agus (2012:63) “Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Latihan kesegaran jasmani itu terbagi dua, latihan daya tahan atau *cardiovascular* yang bersifat aerobik, kemudian latihan beban bersifat anaerobik”.

Seni beladiri muaythai merupakan cabang olahraga yang baru saja berkembang di Sumatera barat pada tahun 2015. Perkembangan seni bela diri muaythai ini sudah memasyarakat dengan bukti antusiasnya masyarakat umum seperti ikut sertanya kalangan ibu-ibu untuk melakukan program diet atau pembakaran kalori pada sasana atau *camp* muaythai yang ada di Sumatera Barat, seperti contoh berkembang pesatnya seni bela diri muaythai atau peminat yang sangat antusias di kota/ kabupaten yang ada di Sumatera Barat. Itulah salah satu bentuk sosialisasi yang cukup berhasil dari Pengprov Muaythai Indonesia (MI) Sumatera Barat bersama pengcap atau pengkot seluruh kota/ kabupaten yang ada di Sumatera Barat, serta peran penting pengembangan olahraga muaythai secara komersil dan pembinaan secara prestasi.

Pembinaan secara prestasi juga mendapat perhatian cukup baik dari kabupaten/kota yang ada di Sumatera Barat dengan dibuktikan pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) di kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2018 dengan status dipertandingkan 16 kabupaten/kota yang ada di Sumatera Barat. Namun saat ini kabupaten/kota yang belum ikut serta dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Sumatera Barat 2018 tahun lalu yaitu kabupaten Sijunjung, kota Padang Panjang, dan kabupaten Kepulauan Mentawai. Hal tersebut sudah mendapat mandat dari pengprov dan juga mempersiapkan atletnya untuk berlaga di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Sumatera Barat 2020 mendatang, itu semua tidak luput dari peran penting keikutsertaan unsur pimpinan daerah/pemerintah yang menangani olahraga prestasi, olahraga masyarakat, olahraga pelajar, olahraga rekreasi maupun profesional. Bukittinggi hanya mendapat perolehan medali dengan 1 emas 2 perak 4 perunggu. Rutinitas latihan dilaksanakan empat kali seminggu yaitu hari senin, rabu, jumat dan minggu pada pukul 16:00- 18:00 dengan program latihan yang dirancang oleh pelatih andalan Muaythai Kota Bukittinggi.

Menurut Ruerngsa (2012:7) “Muaythai dianggap sebagai seni tinggi dan merupakan bagian dari kurikulum kerajaan. Hal itu dimaksudkan untuk megembangkan prajurit yang baik dan berani dengan kebugaran fisik yang bagus didalam kekuasaan besar dan berani.”

Sekilas terdengar seni beladiri Muaythai ini adalah olahraga yang sangat keras, namun itu semua tergantung pada dari tujuan untuk berlatih seni beladiri Muaythai itu sendiri. Jika tujuan dari seni beladiri Muaythai ini untuk kebugaran maka olahraga ini sangat efektif dan menyenangkan, juga memberikan manfaat yang banyak bagi banyak orang. Karena intensitas latihannya tidak terlalu berat dan juga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti. Jika tujuan dari seni beladiri ini untuk prestasi, maka akan ada juga program dari pelatih yang tersusun dan juga terencana tentunya. Seseorang yang tujuannya untuk prestasi maka akan diberikan latihan yang terprogram tentunya agar memiliki komponen prestasi yang dimana komponen itu berupa kondisi fisik, teknik, taktik, strategi dan juga mental.

Dalam pertandingan Muaythai gerak menggunakan kaki/tendangan memperoleh poin atau nilai lebih banyak di banding dengan tangan/pukulan, jadi serangan tangan dan kaki itu berbeda. Maka rencana strategi perlu pelatih mengajarkannya, menggunakan teknik tendangan sebagai cara untuk mendapatkan kemenangan. karena teknik tendangan mempunyai penilaian lebih tinggi maka pentingnya atlet memiliki kemampuan fisik yang baik.

Kemampuan fisik yang baik meliputi: menurut Sajoto (1995:8):

1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6)kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, 10) reaksi. Salah satu komponen kondisi fisik yang digunakan untuk melakukan teknik tendangan dalam Muaythai adalah daya ledak.

Daya ledak adalah kemampuan otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Kecepatan dan kekuatan juga diperlukan untuk memperoleh daya ledak, karena untuk melakukan serangan atau tendangan harus dilakukan secara cepat dan bertenaga agar tendangan tidak mudah ditangkis atau ditangkap oleh lawan dan dapat memperoleh poin.

Fungsi lain dari latihan pliometrik diantaranya dapat meningkatkan kemampuan tendangan yang diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik sangat tergantung terhadap kekuatan dan kecepatan eksplosif dan beban lebih. Menurut Bafirman (2008:86) “Latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sangat perlu sekali memperhatikan pedoman pelaksanaannya, agar arah latihan terarah dan sistematis.”

Latihan untuk meningkatkan daya ledak ada bermacam-macam. Menurut McNeely (2007:89). Berdasarkan beberapa contoh latihan plyometric tersebut latihan untuk meningkatkan daya ledak atlet yang digunakan untuk menambah daya ledak tendangan.

Salah satu ciri khas dari cabang olahraga Muaythai ini adalah *middle kick* (tendangan tengah) yang dimana tendangan bulat menggunakan kaki bagian belakang yang memiliki sasaran tubuh bagian tengah. Tendangan ini dilakukan dengan cara kaki diluruskan ke depan setinggi pinggang hingga

ketiak. Kaki diluruskan dan ditarik kembali dengan menekuk lutut, tangan ditempatkan secara rileks untuk menjaga keseimbangan selanjutnya kaki tersebut ditempatkan pada posisi semula.

Otot yang menunjang kemampuan (*middle kick*) tendangan tengah pada saat menekuk dan mengangkat kaki, terjadi gerakan memperkecil sudut (*flexi*). Otot agonis (aktif) yang berperan yaitu *rectus femoris*, *pectineus*, *semimembrannus*, *semitendinosus* dan *sartorius*. Sebagai otot penunjangnya adalah *psoas*, *iliacus*, *sartorius*, dan *tensor fasciae latae*. Otot antagonis (relaksasi) yaitu *biceps femoris* dan *gletus maximus*. Pada saat kaki diangkat, maka gerakan yang terjadi yaitu gerakan mendekati tubuh (*adducsi*). Otot yang berperan adalah *adductor brevis*, *adductor magnus* dan *grocilis*. Pada saat kaki diluruskan dan membentur sasaran terjadi gerakan memperbesar sudut (*extensi*). Otot agonis (aktif) yang berperan yaitu *biceps femoris*, *rectus femoris*, *vastus laterallis*, *vaster medialis*, dan *semitendinosus*. Otot antagonis (relaksasi) yaitu *rectus femoris* dan *pectineus*. Pada saat kaki lurus, maka gerakan yang terjadi yaitu gerakan menjauhi tubuh (*abducsi*). Otot yang berperan adalah *gletus medius* dan *gletus minimus*.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan pelatih pada waktu PORPROV 2018 dan pada saat latihan, atlet melakukan tendangan masih lemah dan kurang cepat untuk mencapai sasaran sehingga tendangan yang dilontarkan ke lawan mudah dibaca dan diantisipasi oleh lawan. Untuk melakukan tendangan itu sendiri membutuhkan unsur kekuatan dan kecepatan (*explosive power*),

sehingga tendangan tersebut dapat dilakukan dengan efektif dan tepat sasaran pada tubuh.

Peneliti memilih latihan pliometrik *hurdle hops* ini karena merupakan bentuk latihan yang menggunakan beberapa rintangan yang dapat disesuaikan dari kayu atau pipa. Gerakan tersebut diawali dengan berdiri menghadap rintangan selebar pinggul dan tangan berada disamping badan. Gerakan ini dilakukan secepat mungkin dan tetap menjaga lebar kaki selebar pinggul disetiap melompati rintangan tersebut dan sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet Muaythai kota Bukittinggi. Alasan peneliti meneliti latihan menggunakan *hurdle hops* ini karena atlet Muaythai mengalami penurunan prestasi dari PORPROV 2016 KE PORPROV 2018 dan juga belum pernah mendapatkan penelitian dan pengukuran tentang latihan *hurdle hops* ini untuk daya ledak otot tungkai. Diharapkan dengan diberikan pelatihan *hurdle hops* adanya peningkatan kekuatan otot untuk meningkatkan kualitas tendangan yang kuat dan cepat. Peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi dengan adanya solusi tersebut semoga nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi atlet Muaythai kota Bukittinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Lemahnya daya ledak otot tungkai dari atlet muaythai kota Bukittinggi.

2. Tendangan tidak dapat dilakukan dengan efektif dan tepat sasaran pada tubuh.
3. Belum diketahuinya daya ledak otot tungkai atlet muaythai kota Bukittinggi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dan agar lebih fokusnya penulis melakukan penelitian ini maka dalam masalah ini masalah penelitian dibatasi, yaitu: Pengaruh latihan *hurdle hops* dalam kaitannya untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Muaythai kota Bukittinggi.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah adalah Apakah ada pengaruh *Latihan Hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai atlet muaythai kota Bukittinggi?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Hurdle hops* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Muaythai kota Bukittinggi.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga muaythai.
3. Mahasiswa sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Sebagai referensi bagi setiap pelatih muaythai dalam memilih metode dan bentuk latihan yang akan diberikan pada atlet untuk membentuk gerakan dasar olahraga muaythai.
5. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.