

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* DAN *SINGLE LEG HOPS*  
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESILAT PERGURUAN  
PENCAK SILAT SILATURRAHMI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Olahraga Strata Satu (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh :

**DARIZAL**  
**NIM: 15089082**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**


## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul: **Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang**

Nama : DARIZAL  
BP/NIM : 2015/15089082  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh :  
Pembimbing



**Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui,  
Ketua Jurusan



**Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes**  
NIP. 19700512 199903 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

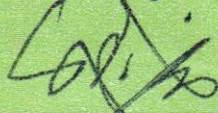
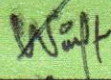

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### **PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* DAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESILAT PERGURUAN PENCAK SILAT SILATURRAHMI KOTA PADANG**

Nama : DARIZAL  
NIM : 15089082  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

		Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	 <hr/>
Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	 <hr/>
Anggota	: Sonya Nelson, S.Si, M.Pd	 <hr/>

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut pengarang dan dicantumkan pada keperustakaan.
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 yang sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



Jarizal

NIM. 15089082

## ABSTRAK

**DARIZAL (2015) : Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan tendangan depan pada Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilakukan di Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang pada bulan maret sampai april 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pesilat yang ikut dan aktif menjalani latihan pada tempat latihan Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang pada tahun 2019, yang berjumlah 55 orang (35 putera dan 20 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berjumlah 10 orang putera. Perlakuan penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan (2 kali pertemuan pengumpulan data daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan depan menggunakan *sandsack* seberat 50kg, serta 16 kali pertemuan perlakuan latihan *split squat jump* dan *single leg hops*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai pesilat dengan menggunakan instrumen *standing broad jump* dan pengambilan data kemampuan tendangan depan dengan menggunakan *sandsack* seberat 50kg. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ( $t_h=16,3 > t_t= 1,90$ ). dan juga terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ( $16,17 > 1,90$ ).

**Kata Kunci : Latihan *split squat jump* dan latihan *single leg hops*, daya ledak otot tungkai**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes selaku Pembimbing Akademik dan Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd yang telah meluangkan waktu dan

memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik

5. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd, dan Ibu Sonya Nelson S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Pihak Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada orang tua dan kakak yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<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 .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pencak Silat.....	8
2. Hakikat Daya Ledak ( <i>explosive power</i> ) Otot Tungkai.....	13
3. Hakikat Tendangan Depan. ....	19
4. Hakikat Latihan .....	24
5. Hakikat <i>Split Squat Jump</i> .....	30
6. Hakikat <i>Single leg hops</i> . ....	35
B. Penelitian Relevan .....	37
C. Kerangka Konseptual .....	38
D. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	40
B. Rancangan Penelitian .....	40



C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Jenis dan Sumber Data .....	42
F. Defenisi Operasional .....	42
G. Prosedur Penelitian.....	43
H. Instrumen Penelitian.....	46
I. Teknik Pengumpulan Data .....	50
J. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	51
1. Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai .....	51
2. Tes Awal Tendangan Depan .....	52
3. Tes Akhir Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
4. Tes Akhir Tendangan Depan .....	55
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	56
C. Pengujian Hipotesis .....	59
D. Pembahasan .....	62
E. Keterbatasan Penelitian.....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	68
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi .....	41
Tabel 2 Tabel Pelaksanaan Tes .....	45
Tabel 3 Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
Tabel 4 Penilaian Daya Ledak Tendangan Depan. ....	48
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. ....	51
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Tendangan Depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. ....	53
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang .....	54
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Tendangan Depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota.....	55
Tabel 9 Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	58
Tabel 10 Rangkuman Uji Homogenitas. ....	59
Tabel 11 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis dengan menggunakan uji t daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. ....	60
Tabel 12 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis dengan menggunakan uji t tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. : Tendangan Depan .....	21
Gambar 2. : Otot Paha Bagian Bawah .....	22
Gambar 3. : Otot Pedis .....	23
Gambar 4 :Beban Latihan .....	26
Gambar 5. : <i>Split Squat Jump</i> .....	34
Gambar 6. : <i>Single Leg Hops</i> .....	36
Gambar 7 : Kerangka Konseptual .....	39
Gambar 8 : Test <i>Standing Broad Jump</i> .....	47
Gambar 9 : Test Tendangan Depan .....	49
Gambar 10 : Histogram Hasil <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang .....	52
Gambar 11 : Histogram Hasil <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang .....	55
Gambar 12 : Pengambilan Data Awal Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang .....	91
Gambar 13 : Pengambilan Data Awal Tendangan Depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang .....	91
Gambar 14 :Program Latihan <i>Split Squat Jump</i> .....	92
Gambar 15 : Program Latihan <i>split squat jump</i> .....	92
Gambar 16 : Pemanasan sebelum program latihan.....	93
Gambar 17 : program latihan. ....	93
Gambar 18 : Pengambilan post test daya ledak otot tungkai.....	94
Gambar 19 : Pengambilan data post tes daya ledak otot tungkai .....	94
Gambar 20 : Pengambilan data post tes tendangan depan.....	95
Gambar 21 : Foto bersama sampel penelitian.....	95
Gambar 22 : Foto bersama sampel penelitian.....	96
Gambar 23 : Foto bersama sampel penelitian.....	96
Gambar 24 : foto bersama pelatih.....	97
Gambar 25 : sebelum mengakhiri latihan. ....	97

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. : Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai dan Tendangan .....	73
Lampiran 2. : Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai dan Tendangan.....	75
Lampiran 3. : Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai dan Tendangan Depan. ...	78
Lampiran 4. : Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	79
Lampiran 5. : Analisis Uji Homogenitas Data. ....	83
Lampiran 6 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	85
Lampiran 7. : Analisis Uji Beda Mean Daya Ledak. ....	86
Lampiran 8. : Analisis Uji Beda Mean Tendangan Depan.....	87
Lampiran 9. : Titik Persentase Distribusi T. ....	89
Lampiran 10. : Blangko Nama Tes Daya dan Tendangan Depan. ....	91
Lampiran 11.: Program Latihan. ....	92
Lampiran 12.: Dokumentasi Penelitian.....	96

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu aspek yang menjadi bagian dari kehidupan yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia, baik itu secara jasmani maupun secara rohani. dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang. Hal ini sesuai yang tercantum dalam undang-undang RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa”.

Salah satu olahraga prestasi yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa adalah pencak silat. Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional yang merupakan budaya asli indonesia yang terbentuk dan berkembang secara turun-temurun. Olahraga ini sangat membutuhkan pembinaan dan pengembangan yang lebih luas. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Suwirman (2011:1) “ Pencak silat tidak hanya mempunyai unsur bela diri yang didasari oleh keyakinan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, tapi juga memiliki unsur olahraga dan kesenian sebagai budaya yang bersumber di bumi Indonesia yang mempunyai peranan dalam rasa cinta kepada tanah air dan sebagai bagian dari ketahanan nasional”. Perkembangan olahraga pencak silat di

Indonesia mengalami peningkatan yang pesat, itu terbukti dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, dan munculnya perguruan-perguruan pencak silat baru di daerah-daerah diseluruh nusantara, salah satunya perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang. Sampai sekarang perguruan ini masih eksis dan selalu memunculkan atlet-atlet baru. Namun pada sekarang walaupun hampir selalu menurunkan atletnya dalam setiap kejuaraan yang diadakan, prestasi atlet Silaturrahmi semakin menurun dan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan .

Prestasi Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang tersebut hampir tidak ada peningkatan di setiap kejuaraan yang diikuti hal ini dapat dilihat pada saat atlet ataupun pesilat ketika mengikuti pertandingan maupun pada saat latihan terlihat ketika menendang dengan tendangan depan atau tendangan lurus sampai lima kali menendang selalu dapat ditangkap oleh lawan tanding, dan juga tidak memberikan reaksi apa-apa kepada lawan tanding. Hal ini menunjukkan kurangnya daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat tersebut. Berdasarkan observasi peneliti dilapangan pada Minggu, 6 januari 2019 dan menurut (Zalmi) selaku pelatih di Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang, bahwa prestasi pesilat yang dilatih beliau dapat dikatakan cenderung bertahan, terhitung KEJURDA di UNAND yang di selenggarakan tiap awal April setiap tahunnya (2016 sampai 2019) dan PORROV di Sumatera Barat November 2019. Dari beberapa kali mengikuti kejuaraan, prestasi terbaik yaitu juara 3 berturut-berturut 2 kali pada KEJURDA di UNAND pada tahun 2016 dan 2018.

Keberhasilan seorang pesilat dalam bertanding dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik terhadap daya ledak otot tungkai pesilat, terhadap tendangan

depan dan juga dari penerapan dari latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat, latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai tendangan depan pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang, penerapan keterampilan yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut.

Teknik dasar yang perlu di kuasai seorang pesilat dalam bertanding antara lain: kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik bela, teknik serangan dan pukulan, teknik jatuhan dan teknik tangkapan. Dimana dalam teknik serangan terdapat satu teknik tendangan yang salah satunya tendangan depan. Tendangan depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenanya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu (Lubis 2014:36).

Prinsip dasar dari pertandingan pencak silat adalah mendapatkan poin, baik itu melalui serangan maupun bela. Dalam pertandingan penilaian serangan tendangan yang di nilai menurut IPSI 2007 menyatakan, “Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun). Bertenaga dan mantap, tidak disertai tangkapan/pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar”. Dari peraturan yang telah dikemukakan bahwa dalam pertandingan, atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur kekuatan dan kecepatan serta daya ledak pada otot tungkai agar supaya menghasilkan suatu tendangan depan yang berkualitas dan masuk dalam kategori penilaian yang baik.

Tendangan depan tidak mudah diantisipasi oleh lawan, tendangan depan yang dilakukan, haruslah dilakukan dengan secepat mungkin jika tidak maka pihak lawan akan mudah mengelak atau bahkan menangkap tendangan yang kita lakukan. Agar tendangan tersebut tidak bisa dielakkan atau ditangkap oleh lawan tanding, maka dibutuhkan kemampuan dalam melakukan tendangan (Lubis 2014:37).

Disamping teknik dasar yang baik seperti melakukan tendangan depan, tentu harus didukung oleh kualitas fisik, taktik, dan mental yang baik pula. Untuk kualitas fisik yang mendukung teknik pandangan, tendangan depan lebih bertenaga, mantap serta mempunyai kecepatan yang maksimal. Dalam semua itu ada dua komponen kondisi fisik yang sangat penting yang ada didalamnya yaitu unsur kekuatan dan kecepatan. Kedua unsur ini yang akan menjadikan tendangan depan mempunyai daya ledak yang baik. Hal ini sejalan menurut Nossek dalam Agus (2008:85) menyatakan, Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

Untuk mewujudkan suatu tendangan depan mempunyai daya ledak yang baik, pembinaan melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur yang melibatkan disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi di dalamnya agar tercapainya suatu prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan semua itu, tentu harus didukung jenis latihan yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Salah satu bentuk latihan yang mendukung daya ledak adalah latihan *plyometrik*.

Menurut Radclife, dalam Bafirman dan Agus (2008:89) menyatakan, *plyometrik* berarti latihan-latihan yang berkarakter dengan kontraksi-kontraksi



otot yang berkekuatan dalam respon terhadap kecepatan, muatan dinamik atau jangkauan otot. Bentuk latihan *plyometrik* sangat banyak, untuk melatih daya ledak otot tungkai hendaknya memilih bentuk latihan dibutuhkan *plyometrik* yang mengandung unsur *jump*, karena *jump* dapat mengakibatkan kontraksi pada otot tungkai. Bentuk latihan *plyometrik* yang cocok untuk melatih kemampuan melakukan tendangan depan adalah *Split Squat Jump* dan *Single leg hops*.

Berdasarkan masalah tersebut, maka diperlukan suatu penelitian eksperimen yang cocok untuk melatih daya ledak otot tungkai pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Setelah latihan diberikan maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *Plyometrik* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.
2. Kemampuan tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang yang di lihat belum optimal.
3. Kurangnya reaksi tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.
4. Prestasi Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang cenderung bertahan (tidak ada peningkatan).

5. Belum diberikannya secara khusus latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan relevansi yang kuat antar masalah dan faktor-faktor yang teridentifikasi, maka peneliti membatasi pada masalah sebagai berikut:

Pengaruh latihan *Split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan tendangan depan pada Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah maka dapat diajukan, perumusan masalah yaitu:

Apakah terdapat pengaruh latihan *Split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan tendangan depan pada pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian dari penelitian adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *Split Squat Jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, maka manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or).
2. Sebagai salah satu pedoman pesilat agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada tendangan depan menjadi lebih baik lagi.
3. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih pencak silat dalam melatih daya ledak otot tungkai pada tendangan depan.
4. Sebagai informasi atau MASUKAN bagi masyarakat umum dan pengurus cabang Pencak Silat Kota Padang.
5. Sebagai bahan rujukan dan sumber informasi bagi peneliti lain untuk dijadikan referensi.
6. Sebagai sumbangan pemikiran bagi pengembangan IPTEK Keolahragaan.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.