

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN DEPAN**

**(Studi Eksperimen pada Atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri
Padang)**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



FATHINUL HAMDI

NIM 2013/1306904

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

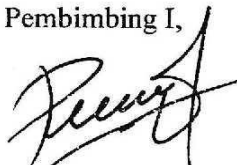
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan
Depan (Studi Eksperimen pada Atlet Pencak Silat Tribela
Universitas Negeri Padang)
Nama : Fathinul Hamdi
NIM : 1306904
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 19 Januari 2017

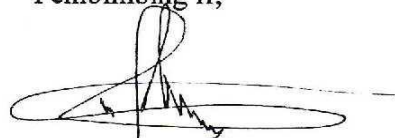
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



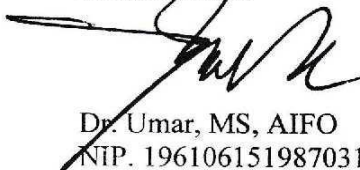
Padli, S.Si.,M.Pd
NIP. 198502282010121005

Pembimbing II,



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 195305161980111001

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fathinul Hamdi
NIM : 1306904/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Depan
(Studi Eksperimen pada Atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang)**

Padang, 19 Januari 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Padli, S.Si., M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar, M.Si.
3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO.
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd.
5. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Allah SWT lah engkau berharap. (Q.S. Al-Insyirah 6-8)

*Alhamdulillahirobbil' alamin, Subhanallah, Walhamdulillah, Walaillahailallah
Allahhuakbar.*

Dengan rahmat dan anugerah-Mu lah aku mampu menyelesaikan pendidikan S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga di kampus tercinta ini. Pengorbanan dan perjuangan yang mengiringi setiap langkahku dalam menuntut ilmu, takkan sanggup kuhadapi tanpa kekuatan yang Kau beri.

*Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita termasuk barisan panjang Beliau dan dapat mencicipi telaga kausar di surga.
Aamiin...*

Kupersembahkan karya kecilku ini untuk kedua orang tuaku, Ayahanda tercinta (May Syaelendra) dan Ibunda tercinta (Nursani), untuk saudara-saudaraku tersayang, Uda, Abang, Ajo, Uni, Ica, Uni Ina dan Mbak Nana, serta dua keponakan lucuku Zahrah dan Faiz yang senantiasa mengiringi langkahku dengan restu dan doanya. Terima kasih atas pengorbanan, kasih sayang, ketabahan, kesabaran dan harapan yang menjadi kekuatan dalam hidupku. Tetaplah menjadi pelita untukku selamanya.

Terangkan rasa hormat dan terima kasih pada dosen pembimbingku (Bapak Padli, S.Si., M. Pd dan Bapak Drs. Abu Bakar, M, Si), yang telah mengantarkanku menuju gerbang sarjana. Untuk arahan, bimbingan dan motivasi yang tiada hentinya Bapak berikan kepadaku. Semoga Bapak sekeluarga selalu diberkahi dan dirahmati Allah SWT dan semoga setiap urusan Bapak senantiasa selalu dimudahkan oleh Allah AWT.

Selanjutnya terima kasih untuk dosen pengujiku (Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO., Drs. Hermanzoni, M. Pd dan Nurul Ihsan, S. Pd., M. Pd) yang telah memberikan saran dan masukan untuk skripsiku, serta seluruh dosen dan staf tata usaha KEPEL FIK UNP. Terima kasih tak terhingga atas ilmunya. Semoga ilmu yang Bapak-bapak berikan menjadi amal jariah yang tiada terputus pahalanya. Aamiin...

Terima kasih tak terhingga untuk teman-teman seperjuangan Kepelatihan 2013. Semua yang kita alami selama ± 4 tahun ini di bangku perkuliahan suatu saat akan menjadi kenangan dan pengalaman yang berarti (untuk bahan carita di masa tua).

Terima kasih untuk "GAMAREL" yang telah menjelma menjadi seperti keluarga sendiri selama di perantauan. Untuk teman-teman "KOMPAS" yang selalu mensupport perjuanganku dari bangku sekolah sampai bangku kuliah. Terima kasih juga ku ucapkan kepada keluarga besar Tapak Suci PIMDA 168 Rejang Lebong, disanalah awal mula kupelajari ilmu beladiri yang tak terlepas dari ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Aku telah belajar untuk diam dari orang yang banyak omong, belajar toleran dari orang yang tidak toleran, dan belajar menjadi ramah dari orang yang tak ramah. Namun sungguh aneh, aku tak berterimakasih pada orang-orang ini. So, for this moment, I just wanna say Thank You!!!

Padang, 19 April 2017

Fathinul Hamdi

SURAT PERNYATAAN


Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang”, adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumsusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, 19 Januari 2017

Yang membuat pernyataan




Fathinul Hamdi
2013/1306904

ABSTRAK

Fathinul Hamdi, 2017. “Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan Tendangan Depan (Studi Eksperimen pada Atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang)” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kualitas kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Latihan beban menggunakan pemberat kaki dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang. Tempat penelitian dilaksanakan di Labor lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2016. Populasi dalam penelitian ini atlet silat Tribela Universitas Negeri Padang yang berjumlah 50 orang, dengan rincian atlet putra 25 orang dan atlet putri 25 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan depan.

Hasil penelitian adalah : latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang dimana diperoleh $t_h = 3,66 > 1,73$ $t_{tabel} =$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

Kata kunci : Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki/*Ankle Weight* dan Kecepatan Tendangan Depan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT dan shalawat beserta salam didoakan kepada Allah SWT agar hendaknya disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini Berjudul **“Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Depan . Suatu Studi Eksperimen pada Atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang”**. Skripsi ini adalah salah satu syarat meraih gelar S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga. Proses Penyusunan Skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bimbingan, arahan dan motivasi sehingga penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS.,AIFO. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Padli, S.Si.,M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si. sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran serta arahan dengan sabar sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti menjadi amal ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT.
5. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO. Bapak Nurul Ihsan, M.Pd. dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan arahan serta saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti menjadi amal ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

6. Bapak dan Ibu Dosen serta Tata Usaha Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya BP 2013 yang selalu memberikan dukungan bagi peneliti. Semoga Allah senantiasa merahmati, meridhoi serta mempertemukan kita kembali di surganya. Aamiin.
8. Kepada keluarga tercinta, terutama Ayah dan Ibu yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa yang tak pernah putus dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jika terdapat kekurangan pada penulisan skripsi ini, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Padang, 19 Januari 2017

Fathinul Hamdi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pencak Silat	9
2. Kecepatan Tendangan Depan	12
3. Latihan	18
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
1. Uji Normalitas	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR RUJUKAN	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Norma Tendangan Depan	34
Tabel 2. Frekuensi hasil <i>pre test</i>	37
Tabel 3. Frekuensi hasil <i>post test</i>	38
Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	40
Tabel 5. Rangkuman hasil Uji t	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Tendangan Depan	16
Gambar 2. Kerangka Konseptual	30
Gambar 3. Desain Penelitian.....	31
Gambar 4. Histogram hasil <i>pre test</i>	38
Gambar 5. Histogram hasil <i>post test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	48
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian	52
Lampiran 3. Analisis uji normalitas sebaran data <i>pre test</i> melalui Uji Liliefors	53
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas sebaran data <i>pos test</i> melalui Uji Liliefors.....	54
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis	55
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis Luntuk Uji Liliefors	57
Lampiran 7. Daftar Luas LengkunganNormal Standar dari 0 ke Z.	58
Lampiran 8. Nilai Persentil untuk Distribusi t	59
Lampiran 9. Blangko Penilaian Tendangan Depan	60
Lampiran 10. Kemampuan Maksimal Leg Extension Atlet	61
Lampiran 11. Foto Penelitian	62
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sudah berkembang di percaturan olahraga Indonesia adalah pencak silat. Melalui pengamatan peneliti ternyata pencak silat sudah mendunia menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan aktif mengembangkan pencak silat, seperti upaya yang dilakukan Universitas Negeri Padang (UNP) yang terkenal dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) yang turut serta aktif mengembangkan pencak silat di Sumatera Barat khususnya Kota Padang.

Universitas Negeri Padang merupakan salah satu wadah pembinaan atlet pencak silat yang pesilatnya berasal dari bermacam perguruan yang ada di Sumatera Barat. Para pesilat ini nantinya tergabung pada pemusatan latihan di Perguruan Tribela FIK UNP dari berbagai fakultas yang ada. Pada saat-saat sekarang, olahraga pencak silat tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga prestasi. Oleh sebab itu, pembinaan yang diharapkan Universitas Negeri Padang sesuai dengan tujuan pembinaan yang dilakukan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yaitu, membina dan melatih serta melahirkan pesilat yang memiliki keterampilan dan berprestasi dalam silat.

Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, yang memuat tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal I ayat 13 yang

menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan." Berdasarkan kutipan tersebut, untuk mencapai prestasi dalam olahraga harus dilakukan dengan terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk meningkatkan prestasi pada cabang pencak silat ada empat komponen yang harus diperhatikan yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Zimmermann dalam Syafruddin (2011:54) yaitu: "prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut". Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dalam pencapaian prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik, tidak hanya dalam pembinaan fisik, taktik, ataupun strategi saja, tetapi juga dibutuhkan pembinaan dari aspek psikologis atau aspek mental (psikis).

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek jiwa dan raga merupakan suatu kesatuan yang saling mempengaruhi. Dengan kata lain, bahwa segala perilaku atau tingkah laku manusia tidak akan terlepas dari pengaruh aspek jiwa dan raga atau aspek fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, semua yang dirasakan atau dialami oleh kejiwaan akan terasa pula oleh raganya.

Selanjutnya untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga, pembinaan dilakukan dalam berbagai aspek.

Berdasarkan pernyataan para ahli di atas, untuk mencapai prestasi dibidang olahraga termasuk pencak silat, pembinaan dilakukan pada berbagai aspek yang akan berpengaruh pada pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, pembinaan taktik dan strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional, manajemen yang baik serta atlet yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga pencak silat.

Pembinaan dengan pengembangan olahraga sudah selayaknya kita memberikan perhatian khusus, sehingga dari prestasi diharapkan perlu untuk di kaji ulang dengan melakukan penelitian di bidang olahraga khususnya pencak silat. Pencak silat adalah seni bela diri yang menggunakan banyak teknik. Dalam olahraga, bela diri pencak silat yang diajarkan yaitu penguasaan unsur-unsur gerak dasar bela diri yang dibentuk rangkaian gerak belaan, serangan, hindaran, tangkapan, jatuhan, dan bentuk- bentuk kunci atau pematahan sendi, yang mana pada setiap gerakan harus di sertai dengan kekuatan, kecepatan dan kelincahan dari otot-otot anggota tubuh. Salah satu bentuk serangan yang paling dominan dipakai dalam olahraga pencak silat adalah teknik tendangan.

Pada perguruan silat Tribela Universitas Negeri Padang, teknik tendangan depan merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan, teknik dasar tendangan depan tersebut sudah dikuasai oleh sebagian besar atlet tetapi belum mencapai kecepatan tendangan yang maksimal, hal ini terbukti

dengan keikutsertaan peneliti pada waktu latihan di perguruan pencak silat Tribela FIK UNP.

Setiap pelatih dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan. Pada prinsipnya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk digunakan dalam mencapai tujuan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahannya. Semakin baik metode latihan semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan.

Metode latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* adalah suatu metode latihan yang diharapkan peneliti guna mengetahui efektif atau tidaknya dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela UNP. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan kecepatan tendangan atlet pencak silat ke depannya, khususnya pada tendangan depan atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dan banyaknya masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah diatas, yang menyebabkan kurang optimalnya kecepatan tendangan depan atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang. Terlihat bahwa, banyak faktor yang mempengaruhi kurang optimalnya kecepatan tendangan depan yang dimiliki atlet. Beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara internal maupun eksternal.

Secara internal, diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik yang menentukan kecepatan tendangan depan seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan aerobik, selain itu juga disebabkan oleh faktor kualitas teknik. Pelaksanaan tendangan depan sangat membutuhkan kecepatan. Apalagi dalam suatu pertandingan, dimana tendangan yang dilepaskan diharapkan cepat agar tidak dapat dibaca dan diantisipasi oleh lawan. Begitu pula dengan keterampilan teknik atlet, tendangan depan dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan teknik yang ada dalam tendangan yakni mempunyai tenaga (*power*), dan arah sesuai dengan sasaran yang hendak dituju (badan lawan). Untuk mendapatkan tendangan yang bagus haruslah ditunjang dengan latihan, baik itu latihan fisik maupun dengan latihan teknik. Salah satu metode latihannya ialah menggunakan beban pemberat kaki/*ankle weight*, dengan berat beban 8% dari kemampuan maksimal atlet.

Secara eksternal, diduga disebabkan oleh faktor penguasaan metode latihan yang kurang tepat oleh pelatih. Pengetahuan seorang pelatih dalam melatih akan mempengaruhi kecepatan tendangan depan atlet pencak silat. Pengetahuan pelatih tidak hanya mengenai metode latihan yang ada tetapi juga dalam hal menyusun program latihan yang tepat. Pelatih yang memiliki pengetahuan bagus diduga akan mampu memilih metode yang tepat dan menyusun program latihan sesuai kebutuhan atlet, sehingga target untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet bisa tercapai. Sebaliknya pelatih yang tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih dan

menyusun program latihan tanpa perencanaan yang jelas, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal

Kondisi fisik atlet dalam menjalani proses latihan juga mempengaruhi kecepatan tendangan depan. Atlet yang memiliki kondisi fisik bagus diduga akan mampu menjalani program latihan yang diberikan pelatih. Berat atau ringan intensitas yang diberikan akan bisa dijalannya dengan baik. Sebaliknya atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang bagus akan kesulitan dalam menjalani serangkaian latihan yang diberikan pelatih sehingga hasil yang didapat tidak maksimal.

Metode latihan berbeban merupakan salah satu metode latihan yang paling banyak digunakan oleh para pelatih untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Metode ini sangat sederhana karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana pula seperti *ankle weight*, barbel, *dumbell*, dan lain sebagainya. Dengan latihan berbeban, pelatih bisa memperbaiki daya tahan otot tungkai atlet melalui bantuan beban dari luar seperti *ankle weight*, sehingga target untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan bisa tercapai.

Setelah metode latihan ditentukan, maka program latihan juga sangat berperan. Pelatih harus bisa menyusun program latihan yang tepat dan sesuai dengan usia atlet. Hal ini berkaitan dengan intensitas latihan, volume beban, durasi latihan, *recovery*, dan frekuensi latihan. Dengan perencanaan program yang matang, diduga seorang pelatih dapat melaksanakan kegiatan latihan tepat sasaran. Selain itu pelatih juga bisa memberikan variasi dalam program latihan, hal ini dilakukan agar atlet tidak jenuh dalam menjalani proses latihan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kecepatan tendangan depan. Mengingat pada keterbatasan waktu penelitian yang akan memakan waktu yang lama dan juga tidak dapat dilakukan semua variabel penelitian dalam waktu yang bersamaan, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh latihan beban terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini nantinya adalah :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat dijadikan pedoman latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

3. Altet pencak silat, agar dapat menjadi pedoman prioritas latihan teknik tendangan dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela Universitas Negeri Padang.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk dapat melatih atlet dengan latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela Universitas Negeri Padang.
2. Disarankan bagi atlet dan pelatih melakukan latihan secara teratur dan kontiniu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kecepatan tendangan depan.
3. Berhubung penelitian ini terbatas, disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan seperti, kekuatan, koordinasi, skill dan sebagainya.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA Press.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi . 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Cahyani, Fatina Dian. 2015. “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo”. *Jurnal*. FIK UNP.
- Fahrizal. 2010. Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat. *Jurnal*. FIK UNM.
- Fitri, Sari. 2012. “Kontribusi Kelentukan dan Keseimbangan serta Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat Patbanbu Kota Padang”. *Tesis*. Program Pascasarjana UNP.
- <http://pnunisma.wordpress.com/2009/06/20/tendangan-depan. diakses 12 Agustus 2016>.
- Igirasa, Zufriyanto. 2014. “Pengaruh Latihan Leg Extension dan Ankle Weight Terhadap Kemampuan Melakukan Long Pass dalam Permainan Sepak Bola Pada SMA Negeri 1 Limboto”. *Jurnal*. FIKK UNG.
- Irawadi, Hendri.2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- _____.2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Iskandar, M. Atok dkk. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta: Dep. P dan K.
- Kamarudin. 2014. “Pengaruh Metode Pliometrik dan Metode Berbeban terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau”. *Tesis*. Program Pascasarjana UNP.
- Kriswanto, Erwin Setyo.2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.