

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN
SATRIA MUDA INDONESIA KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

YOLA SOFIYA

NIM. 15086151

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman**

Nama : **Yola Sofiya**

NIM : **15086151**

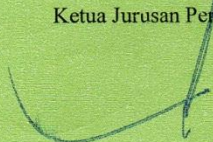
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, April 2019

Menyetujui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 1988031 003

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO
NIP. 19591202 1987031 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap
Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak
Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman
Nama : Yola Sofiya
NIM : 15086151
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2019

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
------	--------------

1. Ketua : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO	1..... 
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd	2..... 
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	3..... 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lain.

Padang, April 2019

Yang menyatakan,



Yola Sofiya
NIM. 15086151

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

(Q.S:Al_insyirah: 6-7)

Allah akan meninggikan orang-orang diantaramu Dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan Beberapa derajat

(Q.S:Al_mujadalah)

Yaa Allah...

Syukur Alhamdulillah dengan ridho - MU dapat ku selesaikan skripsi ini
Jadikanlah karya tulis ini sebagai amal ikhlas untuk menggapai ridho - MU
Jadikanlah karya tulis ini sebagai ilmu yang bermanfaat, sebagai amal zariah

Yaa Allah...

Syukurku pada - MU, telah ENGKAU jawab do'a dan harapan ku
Semoga capaian ini merupakan awal untuk meraih kesuksesan ku, Dunia - Akhirat

Jikalau ini hanya bagian kecil dari do'a dan harapan ku
Maka kabulkan untuk do'a dan harapan ku yang lain Yaa Allah

Yaa Allah...

Sesungguhnya bukanlah aku yang hebat
Tetapi karena pertolongan -MU lah semua ini dapat kulalui
Ini titik awal buat Yola , awal cita dan cinta
It's not the end, it's just begining, keep spirit

Telah ku lewati ini semua sebagai ujian dari – MU

Thank You Allah.....

Semua adalah warna – warni dunia, untuk mencapai Surga – MU

Oleh karena itu...

Izinkanlah ku sampaikan terimakasih ku atas semua do'a dan dukungan mereka

Jadikanlah sebagai amal dan keberkahan untuk mereka

For My Beloved Family :

Dengan rasa syukur ku, diiringi dengan senyuman manis, ku persembahkan karya tulis ini untuk Ayahanda tercinta (Syafrudin), Laki-laki pertama dalam hidupku yang mengenalkan apa itu kerja keras serta pantang menyerah. Ibunda tercinta (Yanti Laura), satu-satunya wanita yang tuhan hadirkan sebagai salah satu penyemangat dan motivasi dalam hidupku. Tiada hadiah terbaik yang dapat ku persembahkan untuk Ayah dan Ibu selain do'a yang selalu aku sertakan dalam sujudku, untuk semua keikhlasan hati mu merawat, membesarkan, serta menyekolahkanku. do'a serta harapanmu, ucapan mu yang menenangkan, kasih sayang dan kesabaranmu menghapus segala keluh kesah ku, semoga selalu diberikan keberkahan. Terimakasih untuk adik ku (Jefri M Sugra) serta keluarga besar Janewar dan Nurmanis atas dukungan, partisipasi, do'a, dan semangatnya.

For My Beloved Friends :

Tiada kata yang paling baik selain terimakasih ku ucapkan kepada teman kos: Ayu, Restia, Ade, Faize, Terimakasih semangatnya, tiada satu mommentpun yang dapat ku lupakan dari cerita kita. Satu atap, satu piring makan, satu tempat tidur semuanya ku lalui dengan mereka yang memiliki kegilaan dan cara fikir yg berbeda-beda. canda tawa mereka menjadi warna di setiap keluh kesah ku. Terkhusus buat kamu Fuscus ku, terimakasih sudah membantu dan siap menjadi pj perlengkapanku selama pembuatan skripsi ini. Baik dari segi suport, bantuan, semangat

dan siap mengantarkan ku sampai hari baik itu tiba. Terimakasih atas semua perjuangan dan keikhlasan hatimu untukku. Keluarga 15 ku. Rizka, Zikra, Suci, Yolan, Roby, Genta, Ivhan, Rendra, Anang, Nandi, Nico, Ujang, yang siap menjadi tempat pengaduan terbaik ku selama perkuliahan, terimakasih atas semua suka duka yang kalian berikan. Untuk teman tergilaku Dewinda Anggraini yang biasa ku panggil Got, yang selalu siap menampung semua amarah, semua keluh kesah, semua bacot ku yang mungkin tak penting, terimakasih sudah menjadi teman terbaik selama perkuliahan. Teman seperjuangan : PO 15 serta keluarga besar SMI Kota Pariaman dan teman - teman lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih buat semuanya.

Semuanya memiliki kisah yang tidak sama, yang tentunya tidak bisa di ungkapkan satu persatu, yang jelas terimakasih buat semuanya, semoga tuhan membalas dengan cara-Nya yang lain. Dan maaf jika selama pergaulan ada kata, sikap, serta tindakan yang tidak pada tempatnya. Nama - nama yang tidak tercantum mohon di maafkan yaa...hihi

Segala upaya sudah dilakukan agar karya tulis ini baik, namun tentunya masih banyak kekurangan, “mohon dimaklumi”

Yaa Allah...

Berkahkanlah umur, rizki serta ilmunya, kesehatan serta keselamatan buat kami

Aamiin Yaa Rabbal ‘Alamiin.....



ABSTRAK

Yola Sofiya. 2019. “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman”

Masalah dalam penelitian ini diawali berdasarkan observasi lapangan, masih rendahnya kemampuan tendangan atlet, salah satu diprediksi disebabkan rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan SMI Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi Experiment). Populasi penelitian adalah seluruh atlet pencak silat perguruan SMI Kota Pariaman berjumlah 20 orang, dan semua populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumentasi untuk pengambilan data penelitian adalah vertical jump test (daya ledak otot tungkai) diinterpretasi melalui Lewis Nomogram. Data dianalisis dengan statistik pada signifikansi $0,05\alpha$ melalui uji t-test.

Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan SMI Kota Pariaman.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: *“Pengaruh Latihan Naik Turun Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman”*.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes. AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO selaku Penasehat Akademik (PA) dan pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Ibu Sri Siswani, S.Pd selaku Ketua Komwil PPS SMI Kota Pariaman dan keluargabesar SMI yang telah memberikan izin dan membantu selama melakukan penelitian di perguruan SMI.
8. Teristimewa kedua orang tua tercinta, ayahanda Syafrudin dan ibunda Yanti Laura yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Dan kepada rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, teman-teman angkatan 2015, serta pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat ,motivasi,bantuan dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB IITINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga Pencak Silat	8
2. Kondisi Fisik	12
3. Sistem Energi	17
4. Latihan.....	21

5. Latihan Naik Turun Tangga	29
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis.....	33
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Rancangan Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	35
E. Defenisi Operasional	36
F. Jenis Data dan Sumber Data	36
G. Instrumen Penelitian.....	37
H. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians.....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kelas Pertandingan Remaja	10
Tabel 2. Kelas Pertandingan Dewasa.....	11
Tabel 3. Populasi Atlet Pencak Silat Perguruan SMI Kota Pariaman.....	35
Tabel 4. Distribusi Data <i>Pree Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai... ..	42
Tabel 5. Distribusi Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	45
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data <i>Pree Test</i> Dan <i>Post Test</i>	45
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians	46
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Naik Turun Tangga	31
Gambar 2. Kerangka Konseptual	33
Gambar 3. Pelaksanaan Vertical Jump Test.....	39
Gambar 4. Histogram Pree Test Daya Ledak Otot Tungkai	42
Gambar 5. Histogram Post Test Daya Ledak Otot Tungkai	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Tabel Macro	57
Lampiran 2. Program Tabel Micro.....	58
Lampiran 3. Data Mentah Penelitian	74
Lampiran 4. Tabel Kerja Uji Normalitas Data <i>Pree Test</i>	75
Lampiran 5. Tabel Kerja Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	76
Lampiran 6. Tabel Kerja Uji Homogenitas Data Penelitian	77
Lampiran 7. Uji T Daya Daya Ledak Otot Tungkai	78
Lampiran 8. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	80
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	81
Lampiran 10. Tabel Nilai Distribusi T.....	86
Lampiran 11. Luas Lengkungan Normal Standar	87
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu dengan pembinaan dari generasi ke generasi. Perkembangan olahraga di dunia khususnya Indonesia pada saat ini memberikan kontribusi yang positif, nyata dan memberikan andil pada peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam pembinaan prestasi olahraga di Negara ini pemerintah juga berperan serta dan mendukung, dengan mengeluarkan UU RI No 3 Pasal 1 Ayat 13 yang berbunyi "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".

Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal harus didukung dengan pembinaan yang terencana serta maksimal pula. Satu dari sekian banyak cabang olahraga prestasi tersebut adalah Pencak Silat. Pencak silat merupakan seni bela diri bangsa Indonesia yang sudah turun temurun. Sama dengan cabang olah raga prestasi lainnya, olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan untuk memperoleh dan mengembangkan bakat serta prestasi atlet dan calon atlet dengan tujuan agar bisa mendapat hasil maksimal yang memuaskan.

Pencak silat salah satu cabang olahraga yang sudah sering mengharumkan nama Indonesia di arena olahraga bertaraf Internasional seperti Sea Game, Asian Game, Kejuaraan Dunia dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya.

Untuk meningkatkan olahraga pencak silat ke jenjang yang lebih tinggi baru-baru ini Persilatan yang merupakan organisasi induk Pencak Silat Dunia sedang mengupayakan agar Pencak Silat bisa berpartisipasi pada Kejuaraan lainnya yang lebih bergengsi yaitu Olimpiade. Hal ini menjadi dorongan positif terhadap olahraga Pencak Silat Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat dengan tumbuh dan berkembangnya perguruan Pencak Silat di berbagai daerah di Seluruh Indonesia, salah satunya adalah perguruan SMI (Satria Muda Indonesia).

Perguruan Satria Muda Indonesia didirikan oleh Prabowo Subianto pada tanggal 19 Juli 1987 yang berpusat di Lembah Pinus Ciloto, Bogor Jawa Barat. Dan tersebar ke seluruh Indoonesia. Perguruan SMI juga tersebar di sumatra barat. Cabang perguruan SMI di Kota Pariaman ada 3 tempat yaitu; cabang MTsN 2 Pariaman Selatan, cabang SMA 3, dan cabang Kampung Baru. Unit latihan atau pusat latihan dari ke 3 cabang berlokasi di Gor ST. Rajo Bujanga yaitu di Karan Aur.

Sampai sekarang perguruan ini masih eksis dan selalu memunculkan atlet-atlet baru. Pada masa jayanya, dulu atlet Pencak Sila Perguruan Satria Muda Indonesia sering menjadi duta olahraga cabang pencak silat baik ditingkat regional, nasional maupun internasional. Akan tetapi pada masa sekarang

walaupun hampir selalu menurunkan atletnya dalam setiap kejuaraan yang diadakan, atlet SMI sering mendapatkan hasil yang tidak memuaskan.

Prestasi atlet Satria Muda Indonesia tersebut hampir tidak ada peningkatan di setiap kejuaraan yang di ikuti. Hal ini dikarenakan kemampuan bertanding dari atlet perguruan SMI yang masih kurang saat berada dilapangan. Berdasarkan permasalahan yang didapat di lapangan, atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman saat melakukan serangan menggunakan kaki selalu terbaca oleh lawan atau lawan mengetahui pergerakan atlet saat menyerang. Rendahnya peningkatan daya ledak dimiliki atlet disebabkan karena kurangnya dukungan dari berbagai latihan kondisi fisik, salah satunya adalah daya tahan yang masih lemah, sehingga dalam pertandingan atlet tidak melakukan tendangan dengan maksimal. Oleh karena itu perlu dicari solusi, bagaimana bentuk latihan yang dilakukan dalam memberikan dampak pada peningkatan daya ledak otot pada atlet Satria Muda Indonesia Kota Pariaman.

Salah satu komponen atau faktor meraih prestasi olahraga adalah kemampuan kondisifisik yang dimiliki atlet. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kelincahan, ledakan otot, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan sebagainya. Madri (2009:2) menyatakan bahwa “aspek kondisi fisik yang baik merupakan elemen utama untuk mendukung prestasi atlet”. Peningkatan kemampuan kondisi fisik seperti *eksplosif power* (daya ledak) sangat bermakna dan menentukan ukuran prestasi seorang atlet pencak silat. Artinya kemampuan itu memiliki posisi yang sangat vital. Ketika kondisi itu dikategorikan rendah atau dikategorikan belum

sempurna, maka atlet tersebut tidak akan mudah mengayunkan tungkai dan juga tidak akan menghasilkan tendangan yang cepat dan bertenaga serta tepat pada sasaran dan tidak akan memperoleh poin.

Menurut Arsil (2015:71) daya ledak adalah “kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Daya ledak adalah peningkatan untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Daya ledak berkaitan dengan daya (*power*), maka dari itu daya (*power*) adalah eksistensi kekuatan dan kecepatan (*eksplosive power*) yang berlangsung dalam waktu cepat dan tepat. Daya ledak merupakan kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Salah satu cara untuk meningkatkan peningkatan ini adalah melalui latihan yang teratur, terukur, sistematis dan tersusun seperti latihan naik turun tangga, latihan beban seperti, *jump to box*, *depth jump* dan sebagainya.

Maimun Nusufi (2015:41) menyatakan bahwa “daya ledak ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlet Pencak Silat, tendangan tinggi atau tendangan jauh, daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi, daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal, daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam pembelaan serangan) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan

kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak”.

Latihan naik turun tangga merupakan salah satu jenis metode latihan *plyometrics* yaitu bentuk latihan yang mengembangkan *eksplosif* daya ledak otot, juga membentuk karakter dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respon terhadap kecepatan, kekuatan, dinamik atau jangkauan otot. Hal yang penting dalam latihan pliometrik umumnya adalah keadaan sistem saraf otot untuk melakukan perubahan arah yang lebih cepat dan lebih bertenaga.

Latihan naik turun tangga yang dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Explosive Power Otot Tungkai*. Karena latihan tersebut mayoritas melibatkan kerja pada kontraksi otot-otot fungsi bagian belakang, otot-otot pada pantat dan terutama pada paha bagian depan, yang merupakan komponen penting dalam penampilan peningkatan yang dimiliki atlet.

Berdasarkan uraian diatas akan di lakukan penelitian dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan apakah terdapat “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas ada beberapa faktor daya ledak yang mempengaruhi prestasi atlet pencak silat perguruan Satria Muda Indonesia yaitu :

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang di hasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

2. Kecepatan Kontraksi

Suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu, maka variabel yang diteliti adalah latihan naik turun tangga terhadap atlet pencak silat perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan naik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Bagi penulis, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan serta untuk mendapatkangelar sarjana pada program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih. Dan dapat meningkatkan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai atlet.
3. Sebagai bahan bacaan dan literature bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai masukan bagi para penelitiselanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Pecak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantun mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan dayan ledak otot tungkai dalam olahraga pencak silat yaitu:

1. Diharapkan kepada seluruh atlet pencak silat agar dapat melakukan latihan lebih rutin dan serius lagi untuk mencapai prestasi yang baik.
2. Bagi pelatih supaya dapat menggunakan latihan naik turun tangga agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
3. Berhubungan penelitian ini terbatas, bagi peneliti lain yang berminat meneliti supaya dapat menutupi kekurangan yang ada dan disarankan untuk lebih memperhatikan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bafirman,ed. Padang: FIK UNP
- Arikunto,S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bafirman dan Apri Agus. 2012. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Defiyanti, dkk. 2016. *Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat UKM UNSYIAH Tahun 2015*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNSYIAH Vol 2, No 4 : 293-303 (2016)
- Harsuki dan Soewantini Elias. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada
- <https://www.google.com/search?q=gambar+latihan+naik+turun+tangga&safe=strict&client=firefox-b->
- Ismaryati. 2006. *“Tes Pengukuran Dan Olahraga”*. Padang: UNP Press.
- Madri M. 2012.*The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
- Nusufi Maimun. 2015. *Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP Dan Diklat)*. Journal Ilmu Keolahragaan Vol.14 No.1: 35-46 (2015)
- Pujianto Agus. 2015. *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tennis Meja Usia Dini di Kota Padang*. Journal Of Physical Education, Health and Sport. JPEHS 2(1) (2015)
- Peraturan Pertandingan / Ikatan Pencak Silat Indonesia*. 2012. Jakarta : Hasil MUNAS XII
- Rosmawati. 2018. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*. Padang: FIK UNP
- Sukadiyanto dan Dangsin Muluk. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Syafruddin. 2016. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP