

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP*, *ALTERNATE LEG STAIR BOUND* DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK
SILAT**

(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri)

TESIS



Oleh

AREF VAI
NIM.20015

*Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Aref Vai. 2012. The Influence of Depth Jump, Alternate Leg Stair Bound exercises and emotional intelligent toward the Pencak Silat kick skill. State University of Padang

Based on the writer's observation, the students' sickle kick skill of Islamic University of Indragiri are still low. The goal of this research is to find out the influence of depth jump, alternate leg stair bound exercises and emotional intelligent toward the students' sickle kick skill at Islamic University of Indragiri.

The kind of this research is quantitative research which is using the research factorial 2x2 design. The population of this research is about 90 students while the samples are 48 male students which are taken by using purposive and random sampling from the population. Sickle kick skill test is used to know the students' sickle kick skill of Islamic University of Indragiri.

The result of the data analysis shows that (1) Students' sickle kick skill which is trained by using Alternatel Leg Stair Bound exercise is no different being trained by using depth jump exercise. (2) There is an interaction between both of the exercises and emotional intelligent toward the students' sickle kick skill. (3) By having high emotional intelligent, sickle kick skill which is trained by using Alternate Leg Stair bound method higher than being trained by using depth jump exercise. (4) By having emotional intelligent in low level, students' sickle kick skill which is trained by using Depth Jump method higher than being trained by using Alternate Leg Stair Bound method. Based on this finding, it can be concluded that (1) Alternate Leg Stair Bound exercise is more effective to be used to improve the students' sickle kick skill. (2) Both of the exercises and emotional intelligent influence the students' sickle kicks skill.

ABSTRAK

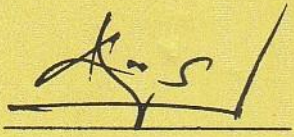
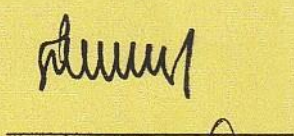
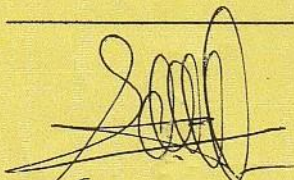
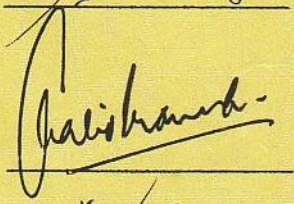
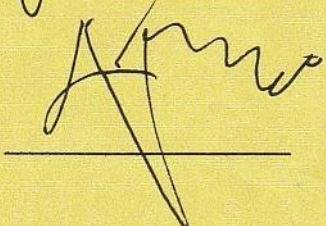
Aref Vai. 2012. Pengaruh Latihan Depth Jump, Alternate Leg Stair Bound dan Kecerdasan Emosional terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat. Universitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa masih kurangnya kemampuan teknik keterampilan tendangan sabit pada mahasiswa di Universitas Islam Indragiri (UNISI). Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *depth jump*, *alternate leg stair bound* dan kecerdasan emosional terhadap keterampilan tendangan sabit

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian Faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini sejumlah 90 orang mahasiswa, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* dan *sampling random* sehingga diperoleh sampel sebanyak 48 orang mahasiswa putra. Data tes keterampilan tendangan sabit yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan tendangan sabit Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri (UNISI).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Keterampilan Tendangan sabit yang dilatih dengan metode latihan *Alternatel Leg Stair Bound* tidak ada perbedaan dengan metode latihan *Depth Jump* (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan tendangan sabit. (3) Pada kecerdasan emosional kategori tinggi, keterampilan tendangan sabit yang dilatih dengan metode *Alternate Leg Stair bound* lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan *Depth Jump* (4) Pada kecerdasan emosional kategori rendah, keterampilan tendangan sabit yang dilatih dengan metode *Depth Jump* lebih besar dari pada yang dilatih dengan metode latihan *Alternate Leg Stair Bound* Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa (1) Metode latihan *Alternate Leg Stair Bound* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit, (2) Metode latihan dan kecerdasan emosional secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit.

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Aref Vai*

NIM. : 20015

Tanggal Ujian : 13 - 11 - 2012

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN	
SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Kegunaan Penelitian	13

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	15
1. Hakikat Pencak Silat.....	15
2. Hakikat Latihan.....	20
3. Hakikat Latihan Pliometrik	21
a. Latihan Pliometrik.....	23
b. Latihan <i>Depth Jump</i>	28
c. Latihan <i>Alternate Leg Stair Bound</i>	32
4. Kecerdasan Emosional.....	34
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir	42
D. Hipotesis Penelitian	49

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel.....	52
D. Definisi Operasional	54
E. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	55
F. Teknik Pengumpulan Data	64
G. Teknik Analisis Data	67

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	68
B. Pengujian Persyaratan Analisis	90
C. Pengujian Hipotesis.....	95
D. Pembahasan	100
E. Keterbatasan Penelitian	108

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	109
B. Implikasi	110
C. Saran.....	113

DAFTAR RUJUKAN.....	114
----------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Faktorial 2 x 2	49
2. Sampel Mahasiswa Penjaskesrek UNISI	53
3. Kisi-kisi Tes Keterampilan Tendangan sabit.....	56
4. Penilaian Keterampilan Tendangan sabit	56
5. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban	60
6. Faktor dan Indikator Kecerdasan Emosional.....	62
7. Distribusi Frekuensi A_1 (<i>pre test & post test</i>).....	69
8. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit A_1	70
9. Distribusi Frekuensi A_2 (<i>pre test & post test</i>).....	71
10. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit A_2	72
11. Distribusi Frekuensi B_1 (<i>pre test & post test</i>)	74
12. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit B_1	75
13. Distribusi Frekuensi B_2 (<i>pre test & post test</i>).....	76
14. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit B_2	77
15. Distribusi Frekuensi A_1B_1 (<i>pre test & post test</i>).....	78
16. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit A_1B_1	79
17. Distribusi Frekuensi A_1B_2 (<i>pre test & post test</i>).....	81
18. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit A_1B_2	82
19. Distribusi Frekuensi A_2B_1 (<i>pre test & post test</i>).....	83
20. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit A_2B_1	84
21. Distribusi Frekuensi A_2B_2 (<i>pre test & post test</i>).....	86
22. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tendangn Sabit A_2B_2	87
23. Rangkuman Hasil uji Normalitas	81
24. Rangkuman Hasil uji Homogenitas A_1 dan A_2	82
25. Rangkuman Hasil uji Homogenitas B_1 dan B_2	83
26. Rangkuman Hasil uji Homogenitas Ke empat Kelompok.....	84
27. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur.....	85
28. Hasil Anava tahap lanjut dengan Uji Tukey	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Sikap pasang angkat lutut setinggi	19
2. Teknik Putar pinggul ke arah samping	19
3. Teknik Lecutan tungkai bawah	19
4. Teknik Gerakan Latihan <i>Depth Jump</i>	30
5. Teknik Latihan <i>Alternate Leg Stair Bound</i>	32
6. Histogram Latihan <i>Depth Jump</i>	70
7. Histogram Latihan <i>Alternate Leg Stair Bound</i>	70
8. Histogram kecerdasan emosional tinggi.....	73
9. Histogram Kecerdasan Emosional rendah.....	75
10. Histogram <i>Depth Jump</i> kategori kecerdasan emosional tinggi.....	78
11. Histogram <i>Depth Jump</i> Kategori Kecerdasan Emosional Rendah...	80
12. Histogram <i>Alternate Leg Stair Bound</i> kecerdasan emosional tinggi	83
13. Histogram <i>Alternate Leg Stair Bound</i> Kecerdasan Emosional Rendah	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Angket kecerdasan Emosional.....	117
2. Analisis Angket Kecerdasan Emosional	121
3. Angket Kecerdasan Emosional	127
4. Angket Kecerdasan Emosional Perbaikan.....	130
5. Tabel Penilaian Keterampilan Tendangan Sabit	133
6. Program Latihan <i>Alternate Leg Stair Bound</i>	134
7. Program Latihan <i>Depth Jump</i>	138
8. Hasil Analisis Angket Kecerdasan Emosional Mahasiswa	143
9. Data Pree-Test.....	145
10. Data Post-Test.....	149
11. Data Selisih antara Post Test dengan Pree Test A1 dan A2....	153
12. Data Selisih antara Post Test dengan Pree Test B1 dan B2....	155
13. Data Post Test dengan Pree Test A1A2 dan B1B2....	157
14. Norma Tes Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit.....	161
15. Uji Persyaratan Anava	164
16. Dokumentasi.....	175
17. Sertifikat Juri Pencak Silat	183
18. Surat Uji Coba instrumen.....	184
19. Surat Izin Penelitian	185

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Komunikasi (IPTEK) yang memuaskan, juga diperlukan perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi. Dengan olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pada pasal 27 ayat 4 “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti, mengadakan latihan secara kontinyu, pertandingan maupun perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat.

Kutipan di atas, menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan pembangunan nasional sangat berpengaruh terhadap pembangunan kebudayaan bangsa, yang dapat membawa kearah kesatuan dan persatuan bangsa dalam mencapai tujuan pembangunan nasional yakni masyarakat aman, adil dan makmur. Dari sekian banyak kebudayaan nasional yang dimiliki oleh bangsa Indonesia, pencak silat adalah seni beladiri yang telah berkembang secara turun temurun dari nenek moyang sampai sekarang.

Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang diseluruh nusantara bahkan sudah berkembang berbagai pelosok dunia. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam. Berkenaan dengan hal tersebut, Hariyadi (2003:3) menjelaskan sebagai berikut “Pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia”

Mengacu dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni petunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PB IPSI) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik itu di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga Pencak Silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet Pencak Silat yang berprestasi tinggi.

Mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, Keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *eksternal* yang berupa dana, makanan, pelatih, keluarga dan lingkungan saja tetapi lebih dipengaruhi oleh faktor *internal* yang terdiri dari fisik, teknik, taktik, mental. Menurut Syafruddin (2011:76);

prestasi seorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (*phisikis*), karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Ke empat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai (*frame*) yang dikenal dengan kinerja olahraga (*sport performance*).

Menurut Mutohir (2007;54-55) “komponen-komponen kondisi fisik diantaranya adalah *srength, endurance, power, speed, flexibility, balance coordination, agility accuracy*, dan *reaction*”. Kondisi fisik adalah satu

kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas.

Komponen kondisi fisik di atas, penting dalam olahraga beladiri pencak silat, misalnya saja daya tahan (*endurance*) seorang pesilat harus sanggup bertanding dalam waktu dua menit kali tiga ronde dengan teknik yang sempurna. Di samping daya tahan dalam pertandingan silat, komponen kondisi fisik lainnya yang tak kalah penting adalah kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), Kelentukan (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*). Hal ini berguna untuk bergerak keseluruhan penjuru gelanggang untuk menyerang dalam gerakan memukul, menendang, menangkis dan mengelak.

Aspek lain yang perlu di perhatikan selain kondisi fisik adalah teknik dan taktik. Teknik dalam pencak silat terdiri dari keterampilan seperti kuda-kuda, elakan, jatuhan, pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tendangan sabit, tendangan samping, tendangan lurus, tendangan T, tendangan jejak, tendangan belakang. Taktik sering identik dengan fase bermain yang terdiri dari *attack*, *defence* dan *conter attack*.

Dalam olahraga beladiri pencak silat faktor psikis harus mendapatkan perhatian yang khusus. Dalam konteks pertandingan silat,

begitu banyak adegan yang membangkitkan emosi, seperti rasa gembira setelah menang, murung ketika kalah, cemas dan takut sebelum bertanding, dan yang lainnya. Hal-hal tersebut perlu dikontrol atau dijaga agar tidak berlebihan dan menyebabkan suatu tindakan yang tidak baik. Maka dari itu aspek mental atau *psychology* atlet silat perlu mendapat perhatian khusus sekali karena setiap atlet memiliki ciri yang berbeda dan unik seperti kepribadian (*personalities*), karakteristik fisik (*physicalcharacteristik*), perilaku sosial (*social bahaviour*) dan kapasitas intelektual (*intelektual capacities*). Pengaruh psikologi yang penting, antara lain *intelengensi*, tingkat aspirasi dan kecemasan. Tingkat *intelenginsi* seorang atlet berhubungan dengan kemampuannya mengendalikan emosi. Menurut Goleman (1999) "emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak". Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengindra, memahami dan dengan efektif menerapkan kekuatan dan ketajaman emosi sebagai sumber energi, informasi dan pengaruh.

Mengingat pentingnya aspek kondisi fisik, teknik dan mental atlet, maka pelatih harus mampu membuat program latihan yang benar dengan memahami tahap-tahap latihan sehingga mengetahui berapa besar porsi latihan yang dibutuhkan, karena latihan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas otot dan kekuatan otot merupakan modal untuk

mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera dan memperoleh prestasi yang maksimal.

Harsono (1988:101) mendefinisikan “latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Jadi bahwa proses pencapaian jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang telah ditentukan.

Dari pernyataan di atas, jelas bahwa latihan yang dilaksanakan dengan tujuan pencapaian prestasi haruslah dilaksanakan secara berkesinambungan terencana dan dilaksanakan menurut program latihan yang telah ditentukan. Hal ini memerlukan waktu yang lama dan panjang karena dalam latihan menciptakan berbagai perubahan baik didalam *fisiologis* maupun *anatomis* dalam setiap individu.

Penguasaan teknik dalam pencak silat merupakan suatu landasan untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam pencak silat. Pada dasarnya teknik dalam beladiri pencak silat mengacu pada pola gerak dan kaidah tertentu. Teknik yang digunakan dalam Pencak Silat meliputi sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, teknik belaan, teknik hindaran, teknik serangan, dan tangkapan. Teknik-teknik tersebut merupakan rangkaian gerakan yang saling berhubungan dan memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan pencak silat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi

dalam pencak silat, maka macam-macam teknik dasar pencak silat tersebut harus dikuasai dengan baik.

Tendangan merupakan salah satu tehnik serangan yang sering dipergunakan dalam pertandingan. Tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat dimana poin yang didapatkan bernilai dua. Adapun tendangan yang diada dalam pencak silat terdiri dari Tendangan lurus, Tendangan tusuk, Tendangan kepret, Tendangan jejag, Tendangan gajul, Tendangan T, Tendangan celorong, Tendangan Belakang, Tendangan Kuda, Tendangan taji, Tendangan sabit, Tendangan baling, hentak Bawah, Gejig. Dari berbagai tendangan yang ada di atas, tendangan sabit merupakan tendangan yang sering dipergunakan altet silat dalam pertandingan. Selain mudah dipelajari, jika dilatih dengan maksimal untuk ditingkatkan *powernya*, maka akan mendapatkan tendangan yang mematikan. Tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping.

Berdasarkan observasi di lapangan Universitas Islam Indragiri, penulis menemukan masalah sewaktu laga, sering para mahasiswa melakukan tendangan sabit kurang tepat sasaran dan juga tendangan sabit ini dilakukan kurang sempurna koordinasinya, kurang antisipasi atlet melakukan tendangan sabit, tidak mempunyai *power* sehingga tendangan ini memberikan hasil kurang sempurna dan mudah terbaca oleh lawan

dan mudah ditangkis dan dielakkan lawan. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti mencoba memperbaiki kemampuan tendangan sabit dengan salah satu cara meningkatkan keterampilan tendangan sabit dengan metode latihan peningkatan kemampuan *power* tungkai .

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:102) “daya ledak (*power*) sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”. Salah satu metode untuk mengembangkan kemampuan daya ledak adalah latihan pliometrik. Latihan pliometrik merupakan suatu bentuk latihan yang merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat. Kegiatan latihan pliometrik ini terdiri dari latihan *alternate leg stair bound*, *knee tuck jump*, *box jump*, *split squat jump* dan *depth jump*. .

Dari sekian banyak bentuk latihan di atas *depth jump* dan *alternate leg stair bound* merupakan bentuk latihan pliometrik yang juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai bagian bawah. Hal ini disebabkan melalui latihan, akan merangsang terjadinya *stretch reflex* pada otot-otot tungkai bagian bawah, dimana akhirnya akan menyebabkan terjadinya peningkatan *power*.

Penelitian ini mencoba dua metode latihan yaitu latihan *depth jump* dan latihan *alternate leg stair bound* dan satu variabel moderator berupa kecerdasan emosional untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit. Untuk itu peneliti tertarik untuk

mengadakan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Depth Jump*, *Alternate leg stair bound*, dan Kecerdasan Emosional terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit di Universitas Islam Indragiri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan tendangan sabit seorang pesilat di universitas Islam Indragiri. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan variabel penelitian ini, baik ditinjau secara internal maupun eksternal.

Faktor-faktor kondisi fisik dan fisikis akan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi adalah *endurance* (daya tahan), kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), Kelentukan (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*). Diantara komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit adalah *Power*. Kondisi fisik ini belum sepenuhnya dimiliki oleh mahasiswa, sehingga peningkatan keterampilan tendangan sabit mahasiswa jadi tidak berkualitas.

Selain itu apakah faktor panjang tungkai juga berpengaruh dalam pengembangan *power* terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit. Begitu juga dengan faktor pelatih, apakah mereka memahami metode dan prinsip latihan pengembangan *power*. Program latihan yang

bagaimana sebaiknya diberikan untuk pengembangan *power* terhadap keterampilan tendangan sabit. Sebab program latihan yang benar akan dapat memberikan kontribusi yang besar pada pengembangan *power* dalam meningkatkan keterampilan tendangan sabit.

Beberapa metode latihan yang diterapkan untuk memperbaiki kemampuan tendangan sabit. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit dengan metode latihan peningkatan kemampuan *power* tungkai. Salah satu metode untuk mengembangkan kemampuan *power* adalah latihan pliometrik. Apakah latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan *power* tungkai kaki terhadap pengembangan keterampilan tendangan sabit?. Diantara bentuk latihan pliometrik yang bagaimana sebaiknya dilakukan untuk mengembangkan *power* terhadap keterampilan tendangan sabit?.

Selain dari faktor kondisi fisik, faktor *phykis* juga berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit adalah tingkat *inteleginsi* seorang atlet yang berhubungan dengan kemampuannya mengendalikan emosi. Bagaimanakah kecerdasan emosional dapat mempengaruhi dalam peningkatan keterampilan tendangan sabit?. Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor *phisikologi* yang sangat berperan dalam peningkatan prestasi.

Diantara kedua metode latihan pliometrik yang digunakan dalam pemecahan masalah ini yaitu latihan *depth jump* dan latihan *alternate leg stair bound* . Apakah latihan *depth jump* dan latihan *alternate leg stair*

bound memiliki perbedaan dalam pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit jika di interaksikan dengan kecerdasan emosional?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang metode latihan *depth jump*, *alternate leg stair bound* dengan variabel moderatornya adalah kecerdasan emosional yang terdiri dari dua kategori : (1) Kecerdasan Emosional kategori tinggi, dan (2) Kecerdasan Emosional kategori rendah. Subjek yang diteliti adalah mahasiswa semester v yang telah mengikuti perkuliahan pencak silat II di Universitas Islam Indragiri Kabupaten Indragiri Hilir.

Alasan peneliti hanya mengangkat tentang keterampilan tendangan sabit dalam penelitian ini. 1) Peneliti memiliki bidang keilmuan dibidang olahraga pencak silat. 2) Peneliti hanya melihat peningkatan keterampilan tendangan sabit dengan metode latihan pilometrik. 3). Secara psikologi peneliti mencoba melihat peningkatan keterampilan tendangan sabit berdasarkan kecerdasan emosional.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka masalah ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok yang diberi latihan *depth jump* dan kelompok yang diberi latihan *alternate leg stair bound* secara keseluruhan?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah?
3. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok yang diberi latihan *depth jump* dan kelompok yang diberi latihan *alternate leg stair bound* pada kecerdasan emosional kategori tinggi?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok yang diberi latihan *depth jump* dan kelompok yang diberi latihan *alternate leg stair bound* pada kecerdasan emosional kategori rendah?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena pengaruh latihan *depth jump* dan latihan *alternate leg stair bound* serta kecerdasan emosional terhadap peningkatan keterampilan tendangan

sabit pada mahasiswa penjas kesrek di Universitas Islam Indragiri. Secara khusus penelitian ini untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok yang diberi latihan *depth jump* dan kelompok yang diberi latihan *alternate leg stair bound* secara keseluruhan.
2. Perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah.
3. Interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit.
4. Perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok yang diberi latihan *depth jump* dan kelompok yang diberi latihan *alternate leg stair bound* pada kecerdasan emosional kategori tinggi
5. Perbedaan pengaruh keterampilan tendangan sabit antara kelompok yang diberi latihan *depth jump* dan kelompok yang diberi latihan *alternate leg stair bound* pada kecerdasan emosional kategori rendah.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini menambah khasanah ilmu

pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang Teori Kepelatihan dan Teori Gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi. Di samping itu juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga umumnya dan terhadap pembinaan prestasi olahraga khususnya. Secara luas diharapkan bermanfaat bagi pengambil keputusan yang berkepentingan dengan pembinaan olahraga baik di sekolah, perguruan tinggi maupun organisasi-organisasi di lingkungan masyarakat.

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan keterampilan tendangan sabit.
3. Peneliti, sebagai arena meningkatkan kemampuan meneliti.
4. Peneliti lain, memberikan motivasi untuk mengembangkan hasil penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesisi dengan menggunakan ANAVA dua jalur dan dilanjutkan dengan Uji Tukey pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa tidak ada perbedaan antara metode latihan *alternate leg stair bound* dan *depth jump* dalam meningkatkan keterampilan tendangan sabit.
2. Pada peningkatan keterampilan tendangan sabit, skor kecerdasan emosional tinggi lebih tinggi memberikan pengaruh dari pada kecerdasan emosional rendah.
3. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit.
4. Pada kecerdasan emosional tinggi, keterampilan tendangan sabit kelompok mahasiswa yang diberi metode latihan *alternate leg stair bound* lebih tinggi secara signifikan dari pada kelompok yang diberi metode latihan *depth jump*. Dengan kata lain, bahwa metode latihan *alternate leg stair bound* lebih efektif meningkatkan keterampilan tendangan sabit dari pada latihan *depth jump*.
5. Pada kecerdasan emosional rendah, keterampilan tendangan sabit kelompok mahasiswa yang diberi metode latihan *depth jump* lebih tinggi dari pada kelompok yang diberi metode latihan *alternate leg*

stair bound. Dengan kata lain, pada kategori kecerdasan emosional rendah terdapat perbedaan keterampilan tendangan sabit yang signifikan antara kelompok yang diberi metode latihan *depth jump* dan kelompok yang diberi metode latihan *alternate leg stair bound*.

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas dapat dijelaskan bahwa metode latihan yang digunakan dan kecerdasan emosional mahasiswa memiliki pengaruh yang bersifat interaktif terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit. Hal ini berarti bahwa bentuk pendekatan atau metode latihan (latihan *depth jump* dan latihan *alternate leg stair bound*) memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan tendangan sabit jika dikaitkan dengan kecerdasan emosional.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan bahwa pendekatan metode latihan *alternate leg stair bound* dan latihan *depth jump* dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit. Artinya kedua latihan ini dapat dipergunakan dalam melatih otot tungkai untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit.

Hasil penelitian ini cukup menarik untuk dikemukakan, karena dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa metode latihan *alternate leg stair bound* dan metode latihan *depth jump* tidak ada perbedaan dalam meningkatkan keterampilan tendangan sabit. Sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya bahwa metode latihan

alternate leg stair bound dan *depth jump* merupakan bentuk-bentuk latihan pliometrik yang dapat meningkatkan kemampuan untuk memperkuat tulang, otot, dan sendi tubuh bagian bawah. Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan keterampilan tendangan sabit mahasiswa. Dengan ditemukan pengaruh interaksi ini berarti bahwa kedua jenis metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan tendangan sabit apabila dikaitkan dengan kategori kecerdasan emosional.

Pada kecerdasan emosional kategori tinggi ternyata latihan *alternate leg stair bound* lebih efektif dari pada metode latihan *depth jump*. Berdasarkan hasil analisis siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri, lebih baik dalam keterampilan tendangan sabit dari pada mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi dapat mengontrol emosinya, baik emosi sesama teman, dengan dosen maupun emosi yang ditimbulkan pada saat pembelajaran dan latihan. Dengan kecerdasan emosional yang tinggi mahasiswa dapat menerima kedua metode yang diberikan oleh dosen atau pelatih tanpa adanya rasa marah ataupun enggan dalam melaksanakan proses latihan.

Pada kecerdasan emosional ketogori rendah justru metode latihan *depth jump* lebih efektif dibandingkan metode latihan *alternate leg stair bound*. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa latihan *depth jump* lebih efektif digunakan untuk peningkatan keterampilan tendangan sabit dari pada latihan *alternate leg stair bound* pada kecerdasan emosional rendah.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih serta masyarakat dituntut untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan (*depth jump* dan *alternate leg stair bound*). Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari msaing-masing metode latihan, pelatih serta masyarakat dapat menganalisa kebutuhan dari masing-masing individu. Selain itu kondisi awal individu harus diperhatikan karena kedua bentuk latihan ini akan memberikan dampak yang berbeda kepada sisi anatomi fisiologi dan psikologis.

Dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa bentuk latihan *laternate leg stair bound* berdasarkan pada kecerdasan emosional lebih bagus untuk dalam peningkatan keterampilan tendangan sabit. Tetapi hal sebaliknya bisa saja metoda pendekatan ini digunakan pada penelitian lain, cabang olahraga lain dan dengan sampel yang lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi sebagaimana diuraikan di atas maka dapat dikemukakan saran-saran kepada semua pihak yang terlibat dalam pembinaan kemampuan fisik khususnya pengembangan dalam peningkatan keterampilan tendangan sabit sebagai berikut:

1. Pelatih, dalam upaya meningkatkan keterampilan tendangan sabit secara efektif hendaknya menggunakan metode latihan *alternate leg stair bound* dengan kategori kecerdasan emosional tinggi.
2. Bagi Mahasiswa Universitas Islam yang menggeluti olahraga beladiri pencak Silat yang ingin meningkatkan keterampilan tendangan sabit hendaknya melakukan metode latihan *alternate leg stair bound* dan harus memiliki kecerdasan emosional tinggi, karena dengan kecerdasan emosional tinggi merupakan penggerak dan pendorong tingkah laku untuk melakukan kegiatan olahraga guna mencapai tujuan tertentu.
3. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, jenis kelamin dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, TO. 1990. *Theory And Methodology Of Training The Key to Athletic Performance*. Dubuque. IOWA: Kendall/Hunt.
- Chu, Donald. A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*, California: Leisure Press
- Cooper, Robert & sawaf, Anyam. 1999. *Executive EQ*, diterjemahkan oleh widodo. Jakarta :PT. Gramedia Pustaka Utama
- Fardi, Adnan & dkk. 2010. *Silabus Dan Hand Out Mata Kuliah Statistik*. Padang. Pps UNP
- Fox EL, Bower RW, Foss ML. 1993. *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*. 4th. Ed. Philadelphia; Saunders College Publishing.
- Gunarsa, Singgih D & dkk 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Goleman, Dhaniel. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Alih Bahasa T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Dhaniel. 1999. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hariyadi, Slamet, S.Koto. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat
- Haryono & Siswantoyo. 2008. *Pencak Silat Untuk Usia Dini*. Yogyakarta. FIK UNY
- Harsono. 1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. P2LPPYK
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta
- <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.%20Mengenal%20Latihan%20Pliometrik.pdf>
- <http://duniafitnes.com/fitness-2/3-latihan-efektif-untuk-jaga-sendi-anda-tetap-sehat.html>
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. Padang. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP