

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP
KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT**

*(Studi Eksperimen Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari
Kabupaten Pesisir Selatan)*

TESIS



Oleh

**AFDALIA MELICO
NIM : 14199005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
FAKULTAS ILMU KOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRAK

Afdalia Melico : (2016) Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Keterampilan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Masalah tersebut kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh metode Latihan *Plyometric* terhadap Keterampilan Tendangan Sabit.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan dengan cara *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes Keterampilan Tendangan Sabit dengan menendang ke sasaran sebanyak 20 kali tendangan. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda mean.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa metode latihan *Plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Keterampilan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Berdasarkan hasil analisis data, ditemui $t_{hitung} = 30,2 > t_{tabel} = 1,71$ dengan peningkatan rata-rata adalah 12,08.

Kata kunci : Metode Latihan *Plyometrics*, Pencak Silat dan Keterampilan Tendangan Sabit.

ABSTRACT

Afdalia Melico: (2016) Effect of Plyometrics Training Method To Crescent Kick Athlete Skills Pencak Silat Anak Nagari South Coastal District.

The problem in this research is the low skill Crescent Kick Athlete Skills Pencak Silat Anak Nagari South Coastal District that affect the appearance and cause decreased performance. The problem is likely to occur due to lack of training methods used precisely the coach. This study aims to reveal the effect of the method of the Skills Training Plyometrics Crescent kick.

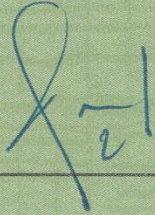
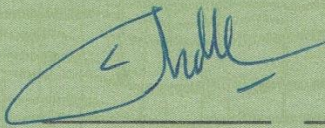
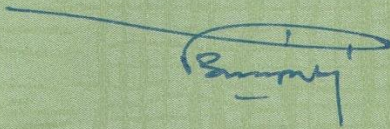
The research is a quasi-experiment. The population in this study are all athletes Pencak Silat Anak Nagari South Coastal District totaling 50 people. The sampling technique used purposive sampling method, the total of samples used as many as 25 people. Data collected by Skills test crescentkick by kicking to the target 20 times kick. Data were analyzed using t-test or a different test mean.

Results of research and analysis of the data showed that the method Plyometrics exercises a significant influence on the athlete's skills Sabit kick Pencak Silat Anak Nagari South Coastal District. Based on the analysis, it was found $t = 30.2 > \text{table} = 1.71$ with an average increase was 12.08.

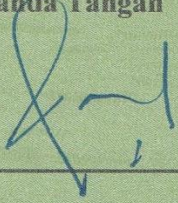
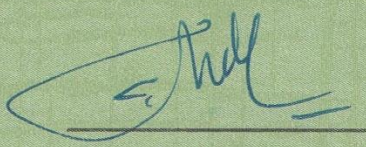
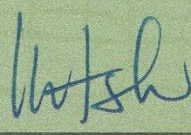
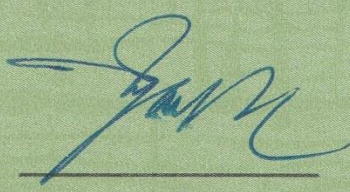
Keywords: Plyometrics Training Method, Martial arts, and Skills Crescent Kick

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Afdalia Melico
NIM : 14199005

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Emral, M.Pd</u> NIP. 19581220 198602 1 002 Pembimbing I		30-8-2016
<u>Dr. H. Alnedral, M.Pd</u> NIP. 19600430 198602 1 001 Pembimbing II		31-8-16
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dekan,	Program Studi Pendidikan Olahraga Ketua,	
		
<u>Drs. Syafrizar, M.Pd</u> NIP. 19600919 198703 1 003	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO</u> NIP. 19500521 197903 1 001	

**PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS
PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Emral, M.Pd</u> NIP. 19581220 198602 1 002 (Ketua)	
2	<u>Dr. H. Alnedral, M.Pd</u> NIP. 19600430 198602 1 001 (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Waskito, M.T</u> NIP. 19610808 198602 1 001 (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd</u> NIP. 19580816 198603 1 004 (Anggota)	
5	<u>Dr. Umar, MS., AIFO</u> NIP. 19610615 198703 1 003 (Anggota)	

Mahasiswa : Afdalia Melico
NIM : 14199005
Tanggal Ujian : 10 Agustus 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Pencaksilat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan”. adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2016
Saya yang Menyatakan



Afdalia Melico
NIM. 14199005

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit” Studi Eksperimen Semu pada Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Penulisan tesis ini dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis telah melakukan penelitian untuk penulisan tesis ini secara maksimal, namun sebagai manusia biasa tidak terlepas dari keterbatasan sehingga penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr.Emral,M.PdPembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan penulisan tesis ini.
2. Bapak Dr.Alnedral,M.Pd Pembimbing II yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan penulisan tesis ini.
3. Bapak Dr.Waskito,MT, Prof.Dr.Gusril,M.Pddan Dr.Umar,MS,,AIFO kontiributor yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada peneliti untuk suatu kesmpurnaan penulisan tesis ini.
4. Prof. Ganefri, Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menuntut ilmu di Program Studi

Pendidikan Olahraga S2 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.
6. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO dan sekretaris Bapak Dr. Erizal Nurmai, M. Pd yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
7. Seluruh Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga S2, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi Penulis.
8. Istri ku Lisa Maya Sari,A. Md, Kep terima kasih atas do'a dan dukungan yang tak terhingga sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Ayahanda Jaidal dan Ibunda Asti, Mama Hj. Masnawati,MA dan Semua keluarga tercita (Yunela yenti,S.Pd, Delvi komala sari,S. Pd,I, Nofriandi,S.Pt, dan Fauzi Abadi) terima kasih atas do'a dan dukungan yang tak terhingga sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Staf Tata Usaha yang telah bersedia membantu proses administrasi demi kelancaran penulisan tesis ini.

11. Pelatih dan Atlet Pencak Silat Anak Nagari khususnya sampel yang menjadi subjek penelitian yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data yang dibutuhkan dalam penelitian.
12. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2, khususnya angkatan 2014 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.

Semoga Allah SWT meridhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan rahmatnya atas segala sesuatu yang telah diberikan kepada penulis. Akhirnya peneliti ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan tersebut mendapat balasan yang setimpal dikemudian hari... Aamiin.

Padang, Juli 2016
Penulis

Afdalia Melico
Nim : 14199005

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	12
A. Hakekat Teoritik.....	12
1. Pencak Silat	12
2. Keterampilan Tendangan Sabit	15
3. Otot yang Mempengaruhi Tendangan Sabit.....	19
4. Faktor Mempengaruhi Tendangan Sabit	22

a. Faktor Kondisi Fisik	22
c. Kemampuan Pelatih	24
5. Hakikat Latihan	26
6. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	37
B. Penelitian yang Relevan	52
C. Kerangka Konseptual	54
D. Hipotesis Penelitian	55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	56
A. Metode dan Desain Penelitian	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	58
1. Populasi	58
2. Sampel	58
D. Defenisi Operasional Variabel	59
E. Rancangan penelitian	60
F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal Rancangan Penelitian	61
G. Teknik Pengumpulan Data	62
1) Definisi Konseptual	62
2) Definisi Operasional	62
3) Kisi-kisi Instrumen	64
4) Jenis Instrumen	65
5) Uji Validitas dan Reliabilitas	65
H. Hipotesis Statistika	65

I. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Deskripsi Data.....	67
B. Uji Persyaratan Analisis	70
C. Pengujian Hipotesis.....	71
D. Pembahasan Hasil Penelitian	72
E. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi.....	78
C. Saran.....	79
DAFTAR RUJUKAN	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi penelitian	58
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	59
Tabel 3. Penilaian Keterampilan Tendangan Sabit	63
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen keterampilan Tendangan Sabit.....	64
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Awal.....	68
Tabel 6. Distribusi Data Akhir	69
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan Sabit.....	18
Gambar 2 Otot tungkai Atas	19
Gambar 3 Otot tungkai Bawah.....	20
Gambar 4. Metode <i>Plyometrics</i> dengan Cara <i>Depth Jump</i>	45
Gambar 5. Metode <i>Plyometrics</i> dengan Cara <i>Box Jump</i>	47
Gambar 6. Metode <i>Plyometrics</i> dengan Cara <i>Alternate Leg Stair Bound</i> .	48
Gambar 7. Metode <i>plyometrics</i> dengan cara <i>Quick Leap</i>	49
Gambar 8. Metode <i>plyometrics</i> dengan cara <i>Jump to Box</i>	51
Gambar 9. Kerangka Konseptual	55
Gambar 10. Desain Penelitian.....	57
Gambar 11. Histogram Data Tes Awal.....	68
Gambar 12. Histogram Data Tes Akhir	70
Gambar 13. Persiapan dan Pengarahan Pelaksanaan Tes	100
Gambar 14. Pemanasan Sebelum Melakukan Tes	100
Gambar 15. Pelaksanaan <i>Pre-Test</i> Keterampilan Tendangan Sabit.....	101
Gambar 16. Bentuk Latihan <i>Depth Jump</i>	101
Gambar 17. Bentuk Latihan <i>Box Jump</i>	102
Gambar 18. Bentuk Latihan <i>Jump To Box</i>	103
Gambar 19. Bentuk Latihan <i>Quick Leap</i>	103
Gambar 20. Bentuk latihan <i>Alternate Leg Stair Bound</i>	104
Gambar 21. Pelaksanaan <i>Pre-Test</i> Keterampilan Tendangan Sabit.....	105

Gambar 22. Dokumentasi Peneliti Dengan Pelatih.....	105
Gambar 23. Dokumentasi Peneliti Bersama Wasit	106
Gambar 24. Foto Bersama Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan	106
Gambar 25. Foto Alat Dan Bahan Penelitian.....	107

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Program Latihan	82
Lampiran 2. Pre test Keterampilan Tendangan Sabit.....	88
Lampiran 3. Post test Keterampilan Tendangan Sabit	89
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian	90
Lampiran 5. Uji Normalitas Data.....	91
Lampiran 6. Pengujian Hipotesis	94
Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	97
Lampiran 8. Daftar Tabel Distribusi F	98
Lampiran 9. Daftar Tabel Distribusi Uji T.....	99
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	100

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Di Indonesia, olahraga memberikan kontribusi yang positif dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005, 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 penjelasan tersebut, untuk mencapai prestasi olahraga harus dilakukan dengan terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu, perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, menyediakan sarana dan prasarana olahraga, pengembangan sistem olahraga yang baik, agar apa yang telah diinginkan dapat terwujud. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diambil langkah kongkrit terhadap pola pembinaan olahraga di tanah air.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dikenal luas dalam tataran regional Asia Tenggara dan Asia bahkan sudah

berkembang ditataran dunia Internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak hanya lagi berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dan wakil Negara di setiap Negara. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global. Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu dikenal dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olah raga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti POPNAS, POMNAS, PON. Bahkan ditingkat Internasional sudah dipertandingkan ditingkat SEA Games, Asian Indor Games, Asian Beach Games.

Perkembangan pencak silat tersebut juga sudah berkembang di Provinsi Sumatera Barat, dibuktikan secara prestasi pencak silat Sumatera Barat pada PON Riau yang di selenggarakan pada tahun 2012 telah menyumbangkan medali emas. Dengan hal ini Pemerintah Provinsi Sumatera Barat telah memfasilitasi dan sering mengadakan event untuk memilih atlet-atlet yang berbakat dan terbaik, sehingga atlet tersebut mempunyai daya saing di tingkat Nasional dan dapat mengharumkan nama baik pencak silat Sumatera Barat.

Di Kabupaten Pesisir Selatan pencak silat juga sudah meluas, dibuktikan banyaknya perguruan silat tradisional dan silat Nasional, contoh nya seperti

perguruan anak nagari, tapak suci, budi suci, tri bela, singo barantai, HCKH dan SMI. Perguruan ini semua dibawah naungan IPSI Pesisir Selatan, IPSI Pesisir Selatan diketuai langsung oleh Hangki Mustav Sabrata. Dengan hasil konsultasi peneliti dengan ketua IPSI Pesisir Selatan bahwa pencak silat di Pesisir Selatan memang sudah berkembang tetapi secara prestasi pencak silat Pesisir Selatan ditingkat provinsi sangat merosot. Contohnya mulai dari PORPROV bersama pada tahun 2010, cabang pencak silat di selenggarakan oleh Kota Padang Panjang yang mana prestasi pencak silat Pesisir Selatan memperoleh 1 (satu) emas, 3 (perunggu). Setelah itu PORPROV di selenggarakan di Kabupaten 50 Kota dan Kota Payakumbuh pada tahun 2012 yang mana prestasi pencak silat Pesisir Selatan hanya memperoleh 2 (dua) perak dan 1 (perunggu). Terakhir pada PORPROV tahun 2014 yang dilaksanakan di Kabupaten Dharmasraya, tidak ada satupun atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan yang mampu meraih medali.

Sekian banyaknya perguruan pencak silat di Kabupaten Pesisir Selatan, Perguruan Pencak silat Anak Nagari merupakan salah satu perguruan yang sering mewakili IPSI Pesisir Selatan pada PORPROV setiap tahunnya. Berdasarkan hasil observasi penulis ke perguruan pencak silat Anak Nagari, perguruan ini berdiri pada tahun 1994 dan telah banyak melahirkan para pesilat berpotensi tinggi yang ikut berkontribusi membawa harum nama perguruan pada tingkat daerah maupun Nasional. Namun belakangan ini prestasi yang diraih atlet perguruan ini sangat jauh dari yang diharapkan. Atlet yang sebelumnya di prioritaskan untuk merebut medali dalam beberapa

kejuaraan tingkat daerah dan nasional sering mengalami kegagalan ditengah kompetisi, dalam pertandingan para pesilat tidak mampu untuk menunjukan permainan terbaiknya.

Mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh factor *eksternal* yang berupa dana, Gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan saja tetapi lebih dipengaruhi oleh factor *internal* yang terdiri dari fisik, teknik, taktik, mental. Bomp (2009:61) mengatakan “faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga adalah persiapan fisik, persiapan teknik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental. Persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi”. Berdasarkan penjelasan Bomp tersebut dapat diartikan kemampuan fisik dan teknik yang didukung persiapan mental yang baik adalah fondasi utama untuk merealisasikan teknik pencak silat dalam meraih prestasi. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, teknik dan mental maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas.

Prestasi yang tinggi dalam pencak silat, maka macam-macam teknik dasar pencak silat harus dikuasai dengan baik. Pengusaan teknik merupakan suatu landasan untuk mencapai prestasi yang tinggi akan tetapi tanpa memiliki kemampuan fisik yang baik mustahil teknik akan terealisasi dengan baik. Pada dasarnya teknik dalam bela diri 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 teknik tangkapan. Teknik-teknik tersebut merupakan rangkaian gerakan yang saling berhubungan dan memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan pencak silat.

Perguruan pencak silat anak nagari telah melakukan pembinaan dengan latihan dan pengembangan pencak silat. Baik itu latihan fisik, latihan teknik dan pembinaan mental atletnya. Salah satunya adalah teknik menyerang khususnya tendangan. Tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang sering dipergunakan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan menempati posisi yang istimewa dalam pencak silat dimana poin yang didapatkan bernilai dua. Adapun tendangan yang harus dipelajari 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 dan sebagainya.

Dari berbagai macam tendangan yang ada di atas, tendangan sabit merupakan tendangan yang sering dipergunakan atlet silat dalam pertandingan. Selain mudah dipelajari, jika dilatih dengan maksimal untuk ditingkatkan powernya, maka akan mendapatkan tendangan yang mempunyai kecepatan dan sulit ditangkap dan diantisipasi oleh lawan tanding. Lubis (2014:39) mengatakan “tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Dengan demikian jika pemain memiliki teknik tendangan yang baik khususnya tendangan sabit maka diduga

akan mudah mendapatkan poin dan meraih kemenangan dalam pertandingan. Hal ini tentunya akan berpengaruh pada penampilan serta dapat melahirkan prestasi yang tinggi sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara penulis dengan pelatih perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan, penulis menemukan masalah sewaktu dalam keadaan latihan dan bertanding laga, sering dijumpai saat atlet melakukan tendangan sabit, tendangan yang dilakukan atlet kurang tepat sasaran dan tidak mempunyai power sehingga tendangan ini mudah terbaca, mudah diantisipasi bahkan bisa ditangkap oleh lawan tandangnya. Sehingga poin yang diharapkan tidak dapat diperoleh dengan maksimal. Sedangkan tendangan sabit merupakan serangan dalam pencak silat yang dominan dalam mendapatkan poin. Sulitnya mendapatkan poin berakibat atlet sering mengalami kekalahan dalam pertandingan.

Rendahnya keterampilan tendangan sabit ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor internal dan eksternal atlet. Faktor internal yang dominan meliputi kondisi fisik atlet seperti: daya tahan (*endurance*) seorang atlet harus sanggup bertanding dalam waktu dua menit kali tiga ronde dengan fisik yang prima. Aspek fisik lain adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*). Semua aspek fisik tersebut berguna untuk bergerak ke seluruh penjuru gelanggang untuk menyerang, menangkis, dan mengelak, dalam menyerang khususnya dalam merealisasikan teknik tendangan sabit dalam pertandingan.

Kemampuan teknik dan mental atlet juga berpengaruh dalam melakukan tendangan, termasuk tendangan sabit. Jika atlet memiliki keterampilan menendang yang baik tentu tendangan yang dihasilkan akan maksimal dan sesuai harapan. Keadaan mentalpun merupakan hal penentu dalam suatu pertandingan. Mental yang kuat memungkinkan seorang atlet untuk selalu memiliki konsentrasi yang tinggi serta memiliki emosi yang stabil dalam bertanding. Dengan demikian kualitas tendangan dapat dihasilkan dengan baik.

Faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi atlet dalam melakukan tendangan sabit seperti kualifikasi pelatih, metode latihan yang kurang tepat, waktu latihan yang tidak cukup dan sebagainya. Kualifikasi pelatih merupakan hal yang sangat mendukung dan berpengaruh dalam menciptakan kualitas seorang atlet, pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan yang baik tentunya akan dapat menghasilkan atlet yang berkualitas dan berpotensi baik. Pelatih yang berpotensi tentunya yang telah memiliki pengalaman serta pelatihan tentang pembaharuan dan perkembangan dalam cabang pencak silat.

Metode Latihan merupakan sarana bagi seorang pelatih dalam merealisasikan program dan materi yang disampaikan. Metode yang kurang tepat atau yang salah akan mempengaruhi hasil latihan. Pelatih yang handal akan mampu menerapkan sebuah metode yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Begitu juga dengan metode dalam mewujudkan keterampilan atlet dalam merealisasikan tendangan sabit. Waktu latihan atau durasi pada saat latihan juga mempengaruhi hasil serta efek dari latihan yang dilakukan. Waktu latihan

harus sesuai dengan materi yang diberikan, sehingga efek dan tujuan dari latihan akan tercapai sesuai dengan yang diinginkan.

Banyak metode yang dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit atlet, seperti metode latihan konvensional, metode latihan elementer, metode latihan *Plyometrics* dan sebagainya. Salah satu metode untuk mengembangkan kemampuan daya ledak atlet yang bertujuan untuk mempengaruhi keterampilan tendangan sabit adalah latihan *Plyometrics*. Latihan *Plyometrics* merupakan suatu bentuk latihan yang merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat. Menurut Bompa dalam Apri Agus (2012) latihan-latihan *plyometrics* dapat meningkatkan daya ledak terutama daya ledak otot tungkai. Ada beberapa bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang di jelaskannya, seperti latihan: *knee tuch jump, squattras jump, depth jump, quick leap, jump to box, alternate leg stair bound* dan *box jump* dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa bentuk latihan *Plyometrics* diduga dominan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai bagian bawah bagi atlet cabang pencak silat. Hal ini disebabkan melalui latihan *Plyometrics*, akan merangsang terjadinya *stretch reflex* pada otot-otot tungkai bagian bawah, dimana akhirnya akan menyebabkan terjadinya peningkatan power otot tungkai atlet yang bermanfaat untuk mengoptimalkan keterampilan tendangan sabit. Peneliti ingin mencoba memperbaiki keterampilan tendangan sabit pada atlet. Upaya ini dilakukan dengan memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan power tungkai agar atlet dapat merealisasikan keterampilan tendangan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Penulis

tertarik melakukan penelitian yang nantinya dapat menemukan solusi untuk memecahkan permasalahan yang terjadi pada atlet Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, banyak masalah yang mempengaruhi keterampilan tendangan sabit maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?
2. Apakah kemampuan teknik berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?
3. Apakah mental atlet berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?
4. Apakah kualifikasi pelatih berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?
5. Apakah waktu latihan berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?
6. Apakah metode latihan konvensional berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?
7. Apakah metode latihan elementer berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?
8. Apakah metode latihan *Plyometrics* berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan, maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada pengaruh Metode latihan *Plyometrics* terhadap keterampilan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, selanjutnya dirumuskan permasalahan yang diteliti yaitu: apakah metode latihan *Plyometrics* berpengaruh terhadap keterampilan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* terhadap keterampilan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara teoritis sebagai sumbangan ilmu Pendidikan, terutama pengembangan pendidikan keterampilan belajar gerak dan karakter cerdas para atlet serta menambah pengetahuan dibidang metode latihan, program latihan dalam rangka meningkatkan keterampilan tendangan sabit atlet Pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Pemerintah dan lembaga Keolahragaan dalam upaya mendukung sistem Keolahragaan Nasional, khususnya dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi.
3. Olahraga beladiri pencak silat dalam memberikan nuansa baru tentang penerapan metode latihan *Plyometrics* dalam program pelatihan olahraga beladiri pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan khususnya, dan Indonesia pada umumnya.
4. Atlet Pencak silat sebagai sarana dan prasarana dalam pencapaian prestasi yang maksimal.
5. Pelatih sebagai bahan untuk evaluasi dalam proses pelatihan olahraga beladiri pencak silat.
6. Landasan pemikiran untuk penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
7. Bagi peneliti sendiri, dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kajian ini serta sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan tendangan sabit atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Artinya jika metode latihan *Plyometrics* dilaksanakan sesuai dengan program yang telah dirancang, maka akan memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit.

B. Implikasi

1. Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa metode latihan *Plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan tendangan sabit, sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu pilihan metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit.
2. Timbulnya kepercayaan dan motivasi dalam memberikan manfaat latihan *Plyometrics* terhadap seseorang atlet yang ingin meningkatkan keterampilan tendangan sabitnya.
3. Terpacunya mahasiswa Ilmu Keolahragaan, instruktur, dan ahli olahraga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang latihan *Plyometrics*.
4. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Para Pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek apa saja yang mempengaruhi keterampilan tendangan sabit dalam menjalankan latihan.
2. Para atlet agar lebih banyak melakukan gerakan secara multilateral terutama gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit.
3. Para peneliti disarankan untuk dapat mencari bentuk-bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit.
4. Para pelatih pencak silat agar menggunakan metode latihan *plyometrics* untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.
- Arikunto, Suharsimi (2007). *Prosedur penelitian suatu penekatan praktik*. Jakarta : Rineka cipta.
- _____ (2011). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bafirman & Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Buku panduan penulisan tesis program studi pendidikan olahraga S2.2016. FIK UNP
- Bompa, Tudor O. (2009). *Theory and methodology of training (periodization)*. Canada: Kendalil/ Hunt Publishing Company.
- _____, 1994. *Power Training For Sport*. Canada : Mosaic Press
- _____, 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key Of Athletic Performance 2 nd edition*. Iowa: Kendal/Hunt Pub. Company.
- Chu, Donal. A. 1992. *Jumping into plyometric*, California : Leisure press
- Darmadi, Hamid. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Fardi, Adnan dkk. 2012. *Silabus Mata Kuliah Statistik*. Padang: UNP
- Fox EL. 1988. *The physiological basis of physical education and athletics*. USA : publishing company.
- Getchell, Bud. 1979. *Physical Fitness : A Way Of Life 2nd edition*. Muncie: John Wiley & Sons, Inc.
- Haryono, Siswanto(2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Haryadi, Slamet, S.koto. (2003). *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hasanah , M (2013). *Pengaruh latihan pliometrik depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada atlet bolavoli klub tugu muda kota semarang.jurnal*.(<http://www.verticaljumping.com/support-files/depthjump.pdf>).