

**PENGARUH LATIHAN *PUSH OFF* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI PESILAT TUAH PANDEKA RAJO KEC. AMPEK ANGKEK
CANDUANG KAB. AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S. Or)
Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



RAHMADANI
1303425/2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : “Pengaruh Latihan *Push Off* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai
Pesilat Buah Pandeka Rajo Kec. Ampek Angkek Candung Kab.
Agam”

Nama : Rahmadani

Nim/Bp : 1303425/2013

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

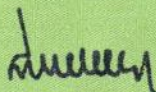
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 November 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing



Prof. Dr. Gusril, M. Pd

NIP. 19580816 198603 1 004

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes

NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

“Pengaruh Latihan *Push Off* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Buah Pandeka
Rajo Kec. Ampek Angkek Candung Kab. Agam”

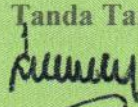
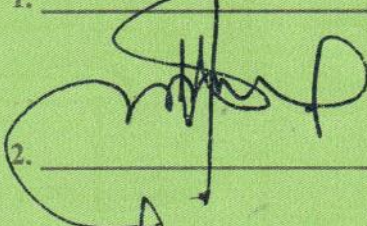
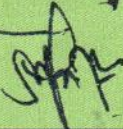
Nama : Rahmadani
Nim/Bp : 1303425/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 November 2018

Tim Penguji

Nama	
Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M. Pd
Anggota	: Drs. Apri Agus, M. Pd
Anggota	: Sonya Nelson, S. Si, M. Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Off* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Tuah Pandeka Rajo Kecamatan Ampek Angkek Candung Kabupaten Agam” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan kepada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018

Yang membuat pernyataan,



RAHMADANI

NIM. 1303425/2013

ABSTRAK

Rahmadani. 2013/1303425, “Pengaruh Latihan Push Off Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Tuah Pandeka Rajo Kac. Ampek Angkek Candung Kab.Agam”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pesilat Tuah Pandeka Rajo. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan Push Off terhadap daya ledak otot tungkai pesilat Tuah Pandeka Rajo. Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat Tuah Pandeka Rajo. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik “*purposive sampling*”. Instrumen menentukan daya ledak otot tungkai menggunakan *standing board jump*. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan ; terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan Push Off Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Tuah Pandeka Rajo Kac. Ampek Angke Candung Kab. Agam dengan diperoleh $t_{hitung} = 3,75 > t_{tabel} = 1,90$. Atas dasar simpulan tersebut disarankan kepada pesilat yang mengikuti kegiatan latihan yang ingin meningkatkan daya ledak otot tungkai agar dapat menggunakan latihan Push Off.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan Push Off Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan Push Off Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Tuah Pandeka Rajo Kec. Ampek Angkek Candung Kab. Agam**”. Selama proses penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada :

1. Pembimbing, Bapak Prof. Dr. Gusril, M. Pd yang penuh kesabaran dan ketulusan, serta meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
2. Tim penguji, Bapak Drs. Apri Agus, M. Pd dan Ibu Sonya Nelson, S. Si, M. Pd, yang telah memberikan kemudahan, masukan, kritikan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Tersistimewa kepada kedua orang tua, keluarga, juga teman-teman yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil.
4. Rekan seperjuangan Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Padang, khususnya angkatan 2013 yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

5. Bapak/ibu Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bimbingan serta ilmu kepada penelitian selama menjalani proses perkuliahan.
6. Guru Tuo (tuo silek), guru mudo, pelatih, dan para pesilat Buah Pandeka Rajo yang telah membantu meluangkan waktu dan harinya dalam proses penelitian.

Demikian ucapan terima kasih penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi suatu amal ibadah di mata Allah SWT.

Padang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
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	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
a. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	8
b. Hakikat Pencak Silat	9

c. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai	13
d. Latihan	15
e. Prinsi-Prinsip Latihan	17
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Intrusmen Penelitian	23
E. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data	28
B. Analisis Data Penelitian	28
C. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas	32
D. Pengujian Hipotesis	33
E. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40

LAMPIRAN	42
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Standar Penilaian	25
2. Distribusi frekuensi data hasil tes awal standing board jump pesilat Buah Pandeka Rajo	29
3. Distribusi frekuensi data hasil tes akhir standing board jump pesilat Buah Pandeka Rajo	31
4. Uji normalitas data penelitian	32
5. Data kelompok latihan Push Off	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Histrogram Data Awal Standing Broad Jump	30
3. Histogram Data Tes Akhir Standing Broad Jump	32
4. Foto Penelitian Saat Pengambilan Data Awal	49
5. Saat Pengambilan Beban Maksimal	50
6. Saat Melakukan Perlakuan Push Off	50
7. Saat Pengambila Tes Akhir.	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan	42
2. Data Tes Awal dan Akhir	45
3. Uji Lillieforst	47
4. Tabel Persiapan Pengolahan Data	48
5. Dokumentasi Penelitian	50
6. Surat Izin Penelitian	62
7. Laporan Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman modern yang sangat pesat saat ini, membuat manusia tidak terlepas dari olahraga, baik sebagai sebagai untuk kebutuhan kondisi fisik maupun sebagai arena adu prestasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani.

Pengembangan kegiatan olahraga adalah salah satu tujuan yang akan di capai dalam upaya pembinaan pengembangan olahraga yang ditujukan untuk peningkatan kualitas manusia seutuhnya. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kegiatan manusia, untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta memiliki kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Untuk mencapai prestasi Olahraga Nasional yang baik, maka di tingkatkan pembinaan dan pengembangan berbagai cabang olahraga dalam pembinaan olahraga tersebut telah melakukan berbagai kebijakan sebagai dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No. 3 Tahun 2005, tentang sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 11 yang

menjelaskan “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingan sebagai olahraga prestasi baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pencak silat adalah olahraga seni bela diri sekaligus budaya bangsa Indonesia. Melalui pencak silat ini terbentuk mental serta kepribadian anak-anak khususnya. Masyarakat pada umumnya sesuai dengan nilai-nilai budaya, karena pencak silat satu-satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, disiplin, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri.

Pencak silat merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan serta sudah menjadi budaya bangsa, bahkan bisa dikatakan sebagai olahraga rakyat Indonesia. Pencak silat memiliki rangkaian gerakan yang menuntut penguasaan tingkat koordinasi, koordinasi yang baik ditujukan agar dapat melaksanakan gerakan dengan cepat dan tepat, menghindari benturan dengan lawan dan menghemat pengeluaran energi. Koordinasi yang baik antara tangan dan kaki dalam melakukan pertandingan dapat membantu pesilat dalam menampilkan kemampuan terbaik melakukan serangan, hindaran maupun elakan.

Teknik-teknik serangan yang digunakan dalam pencak silat adalah tendangan, pukulan, jatuhan dan sapuan. Salah satu serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan adalah tendangan, tendangan merupakan serangan yang mempunyai nilai lebih tinggi dibandingkan serangan pukulan, sebagaimana yang dikemukakan IPSI dalam Tim Pencak Silat UNP (2007:11) serangan dengan pukulan memperoleh nilai 1 (satu) sedangkan serangan tendangan memperoleh nilai 2 (dua). Jika ada serangan lawan yang dihindarisambil melakukan tendangan depan dan masuk ke sasaran yang sah nilai 1+2, ini tentunya akan memperbanyak dalam pengumpulan nilai untuk memenangkan pertandingan, disamping itu tendangan juga merupakan salah satu serangan yang merobohkan/menjatuhkan lawan, dapat membuat lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan. Hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan benar masuk pada sasaran tanpa terhalang.

Tendangan terdiri dari tendangan depan/lurus, tendangan melingkar/sabit, tendangan belakang, tendangan samping. Salah satu tendangan yang doominan dilakukan adalah tendangan depan. Dalam melakukan tendangan seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik yang bagus.

Zainul Johor (2004: 65) "Tendangan merupakan memasukkan tenaga kearah tubuh (bagian depan) lawan, paha akan terangkat datar dilanjutkan dengan sesuai bentuk dan lintasannya, kaki akan berdiri/tertumpu pada satu kaki, sehingga perlu sikap keseimbangan yang baik". Johansyah Lubis (2004:

12) “Tendangan depan merupakan serangan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati”.

Berdasarkan pengertian diatas tendangan dalam artian menyalurkan tenaga kita dengan tendangan kearah tubuh (bagian badan) lawan, dengan proses mengangkat salah satu kaki yang diawali dengan sikap pasang dan kuda-kuda, paha akan terangkat dilanjutkan dengan tendangan sesuai dengan bentuk lintasan yang dikehendaki pada waktu bersamaan salah satu kaki menjadi tumpuan sehingga memerlukan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh yang baik.

Untuk mendapatkan tendangan lurus/depan yang baik diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik pula, karena sudah pasti kemampuan tendangan yang baik harus didasari oleh daya ledak otot tungkai yang baik pula. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang baik, berbagai metode latihan dapat dilakukan dengan bentuk latihan daya ledak otot tungkai seperti push off.

Bentuk latihan push off merupakan latihan daya ledak otot tungkai yang mana bersinergi terhadap bentuk serangan tendangan dalam pencak silat. Latihan push off salah satu bentuk latihan daya ledak otot tungkai daya ledak menurut Harre dalam Bafirman (2010:78) “daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi

tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam kontraksi.

Perguruan Tuah Pandeka Rajo merupakan perguruan baru di Bukittinggi dan menjadi salah satu wadah pembinaan prestasi. Pembinaan yang diharapkan oleh IPSI adalah untuk membina dan melatih serta melahirkan pesilat yang memiliki keterampilan dan berprestasi dalam pencak silat.

Dalam penelitian ini, memfokuskan pada kemampuan tendangan karena menjadi serangan yang sering dilakukan saat pertandingan. Menurut M. Ifra Fauzan (pelatih/guru mudo pencak silat Tuah Pandeka Rajo) dalam latihan sehari-hari tendangan menjadi bentuk serangan yang sering digunakan.

Pengamatan yang penulis lakukan, dalam sesi latihan yang dilakukan oleh pesilat Tuah Pandeka Rajo di kenagarian panampung, terlihat dimana tendangan pesilat belum memiliki daya ledak tendangan yang baik, sehingga dapat dengan mudah diantisipasi oleh lawan.

Untuk mengatasi masalah tersebut pelatih memberikan latihan beban yang mana bentuk latihan beban yang diberikan tidak sesuai porsinya atau tidak terprogram dengan baik sehingga latihan beban yang diberikan tidak mampu meningkatkan daya ledak tendangan, dalam kegiatan latihan yang dilakukan oleh para pesilat, masih kurang efektif untuk meningkatkan daya ledak tendangan, sehingga dalam pelaksanaan latihan dan pertandingan pesilat dapat dengan mudah dilumpuhkan.

. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk menawarkan bentuk latihan push off guna membantu meningkatkan daya ledak tendangan pesilat Tuah Pandeka Rajo.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

“Pesilat tuah pandeka rajo belum memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik, sehingga daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pesilat tuah pandeka rajo masih kurang baik”.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada :

“Pesilat Tuah Pandeka Rajo belum memiliki daya ledak tendangan yang baik. Hal ini terlihat pada saat sesi latihan tendangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

“Terdapat pengaruh latihan Push Off terhadap daya ledak otot tungkaiPesilat Tuah Pandeka Rajo”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui : “Pengaruh latihan Push Off terhadap daya ledak otot tungkaipesilat Tuah Pandeka Rajo”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, dan Pembina pencak silat Tuah Pandeka Rajo.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi pelatih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang berarti latihan Push Off terhadap daya ledak otot tungkai pesilat Tuah Pandeka Rajo, dimana saat diberikan tes awal dan tes akhir standing board jump hasilnya memiliki peningkatan.
2. Pada tes awal (pre-test) terdapat kemampuan standing board jump pada pesilat rata-rata sebanyak 2,30 dan yang memiliki kategori sangat baik 0 orang (00,00%), kategori baik 5 orang (62,50%), kategori cukup 1 orang (12,50%), kategori kurang 1 orang (12,50%), dan kategori sangat kurang 1 orang (12,50%).
3. Pada tes akhir (post-test) terdapat kemampuan standing board jump pada pesilat rata-rata sebanyak 2,45 dan yang memiliki kategori sangat baik 7 orang (68,00%), kategori baik 1 orang (12,50%), kategori cukup 0 orang (00,00%).
4. Hasil yang diperoleh dari latihan Push Off mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pesilat Tuah Pandeka Rajo Kac. Ampek Angkek Candung Kab. Agam, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 3,75$ untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 1,90.

ini artinya terdapat pengaruh yang berarti antara latihan Push Off terhadap daya ledak otot tungkai pada pesilat Buah Pandeka Rajo Kac. Ampek Angkek Candung Kab. Agam.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada :

1. Pelatih, untuk dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pesilat Buah Pandeka Rajo dengan program latihan Push Off.
2. Pesilat, untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dianjurkan untuk latihan Push Off.
3. Pembaca penelitian ini hanya terbatas pada sampel satu perguruan pencak silat saja, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada populasi yang lainnya.
4. Kepada peneliti berikutnya diharapkan dapat menemukan program latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *“Olahraga Kebugaran Jasmani”*. Padang : Sukabina Press.
- Bafirman. 2010. *“Pembentukan Kondisi Fisik”*. Padang : Wineka Media.
- Bompa. Tudor O. 1994. *“Power Training For Sport Plyometric For Maximum Power Development”*. New York : Mosaic Press.
- Grossing, Stefan. 2004. *“Pengetahuan Training Olahraga”*. Padang : FIK UNP.
- Gusril, 2016. *“Perubahan Motorik Pada Anak”*. Padang : UNP Press.
- Irawadi, Hendari. 2014. *“Kondisi Fisik dan Pengukurannya”*. Padang : UNP Press.
- Johor, Zainu. 2004. *“Buku Ajar Pencak Silat”*.
- Lubis, Johansyah. 2004. *“Pencak Silat Edisi Kedua”*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Midarman, 2015. *“Ilmu Melatih Dasar”*. Padang : FIK UNP.
- Sandler, Mcneely. 2007. *“Power Plyometric The Complete Program”*. UK : Mayer & Mayer Sport.
- Suwirman. 1992. *“Pencak Silat Dasar”*. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin. 1999. *“Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga”*. Padang : FIK UNP.
- UU RI. No. 3. 2005. *“Sistem Keolahragaan Nasional”*. Bandung : Fokusindo Mandiri.
- Tim Pencak Silat UNP. 2006. *“Pencak Silat”*. Padang : FIK UNP.