

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP TENDANGAN DEPAN
PADA ATLET PENCAK SILAT TENAGA DASAR INDONESIA
RANTING SINTOGA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or)*



OLEH :

**ZUL AFNI
NIM: 14089178**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP TENDANGAN
DEPAN PADA ATLET PENCAK SILAT TENAGA DASAR INDONESIA
RANTING SINTOGA**

NAMA : ZUL AFNI
Nim/BP : 14089178/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

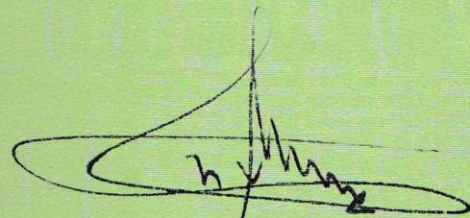
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Hastria Effendi, M.Farm. Apt
NIP. 19831021 201012 2 004

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP,M. Kes
NIP. 197005121999032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Tendangan Depan
Pada Atlet Pencak Silat Silat Tenaga Dasar Indonesia
Ranting Sintoga

Nama : ZUL AFNI

NIM/BP : 14089178/2014

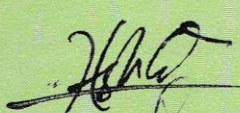
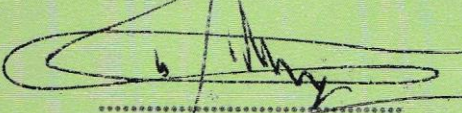

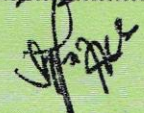
Prodi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Hastria Effendi, M.Farm Apt	
2. Sekretaris	: Drs. Abu Bakar, M.Si	
3. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd	
4. Anggota	: Sonya Nelson S.Si., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN


Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ZUL AFNI**
Nim/BP : 14089178/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga

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

Padang, Agustus 2018




ZUL AFNI
NIM. 14089178

ABSTRAK

ZUL AFNI (2014) : Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan *split jump* terhadap tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sintoga Kabupaten Padang Pariaman pada bulan Juni sampai Juli 2018. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pesilat yang ikut dan aktif menjalani latihan pada tempat latihan Sintoga Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2018, yang berjumlah 17 orang (10 putera dan 7 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berjumlah 10 orang putera. Perlakuan penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan (2 kali pertemuan pengumpulan data daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan depan serta 16 kali pertemuan perlakuan latihan *split jump*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai pesilat dengan menggunakan instrumen *standing broad jump* dan pengambilan data kemampuan tendangan depan dengan menggunakan sistem *judge* (juri). Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ,dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ($t_h=16,3>t_t= 1,90$) dan juga terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan pada atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ($28,84>1,90$).

Kata Kunci : latihan *split jump*, tendangan depan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga**”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP,M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Hastria Effendi, M.Farm. Apt selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati

kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik

5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd dan Ibu Sonya Nelson S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Pihak perguruan Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada orang tua dan kakak/adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pencak Silat.....	9
2. Hakikat Tendangan Depan	14
3. Hakikat Daya Ledak (<i>explosive power</i>) Otot Tungkai	16
4. Hakikat Latihan	24
5. Hakikat <i>Split Jump</i>	33
B. Penelitian Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Rancangan Penelitian	40

C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Defenisi Operasional	42
G. Prosedur Penelitian.....	44
H. Instrumen Penelitian.....	46
I. Teknik Pengumpulan Data	49
J. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	51
1. Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai	51
2. Tes Awal Tendangan Depan	52
3. Tes Akhir Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
4. Tes Akhir Tendangan Depan	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	58
C. Pengujian Hipotesis	60
D. Pembahasan	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	: Populasi	41
Tabel 2	: Tabel penilaian daya ledak	47
Tabel 3	: Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	51
Tabel 4	: Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Tendangan Depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.	53
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	55
Tabel 6	: Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Tendangan Depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.	57
Tabel 7	: Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	59
Tabel 8	: Rangkuman hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t daya ledak otot tungkai	61
Tabel 9	: Rangkuman Hasil Uji Hipotesis dengan menggunakan Uji t Tendangan Depan.....	62
Tabel 10	: Data Mentah <i>Pre Test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Indonesia Dasar Ranting Sintoga	73
Tabel 11	: Data Mentah <i>Post Test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	74
Tabel 12	: Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	75
Tabel 13	: Data <i>Pre Test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Indonesia Dasar Ranting Sintoga	76
Tabel 14	: Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	77

Tabel 15 : Data <i>Post Test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	78
Tabel 16 : Data Tes Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	79
Tabel 17 : Data Tes tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	80
Tabel 18 : Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	81
Tabel 19 : Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	82
Tabel 20 : Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> tendangan depan Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	83
Tabel 21 : Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> tendangan depan Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	84
Tabel 22 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	85
Tabel 23 : Analisis Uji Beda Mean (Uji t) daya ledak.....	86
Tabel 24 : Analisis Uji Beda Mean (Uji t) tendangan depan	87
Tabel 25 : Titik Persentase Distribusi t.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	: Tendangan Depan	16
Gambar 2.	: Penambahan Beban Latihan secara Bertahap	27
Gambar 3.	: Latihan <i>Split Jump</i>	35
Gambar 4.	: Kerangka Konseptual.....	38
Gambar 5.	: Tes <i>Standing Broad Jump</i>	47
Gambar 6	: Tes Tendangan Depan	49
Gambar 7.	: Histogram Hasil <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	52
Gambar 8.	: Histogram Hasil <i>Pre Test</i> Tendangan Depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	54
Gambar 9.	: Histogram Hasil <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	56
Gambar 10.	: Histogram Hasil <i>Post Test</i> Tendangan Depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	58
Gambar 11	: Pengambilan <i>Pre Test</i> Daya Ledak Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	101
Gambar 12	: Pengambilan <i>Pre Test</i> Daya Ledak Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	101
Gambar 13	: Pengambilan <i>Pre Test</i> Penilaian Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	102

Gambar 14	: Pengambilan <i>Pre Test</i> Penilaian Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	102
Gambar 15	: Program latihan <i>Split Jump</i>	103
Gambar 16	: Program latihan <i>Split Jump</i>	103
Gambar 17	: Program latihan <i>Split Jump</i>	104
Gambar 18	: Program latihan <i>Split Jump</i>	104
Gambar 19	: Pengambilan <i>Post Test</i> Daya Ledak Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	105
Gambar 20	: Pengambilan <i>Post Test</i> Daya Ledak Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	105
Gambar 21	: Pengambilan <i>Post Test</i> Penilaian Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	106
Gambar 22	: Pengambilan <i>Post Test</i> Penilaian Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	106
Gambar 23	: Foto bersama atlet dan pelatih	107
Gambar 24	: Foto bersama atlet dan pelatih	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.	73
Lampiran 2	: Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot tungkai dan <i>pre test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	75
Lampiran 3	: Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot tungkai dan <i>post test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	77
Lampiran 4	: Data tes daya ledak otot tungkai dan tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.	79
Lampiran 5	: Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga dan Data Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga	81
Lampiran 6	: Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga. Data Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.....	83
Lampiran 7	: Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	85
Lampiran 8	: Analisis Uji Beda Mean (Uji t) daya ledak	86
Lampiran 9	: Analisis Uji Beda Mean (Uji t) tendangan depan.....	87
Lampiran 10	: Titik Persentase Distribusi t	88
Lampiran 11	: Blangko Tes Tendangan Depan	89
Lampiran 12	: Program Latihan	90
Lampiran 13	: Dokumentasi Peneliti	108

Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian dari FIK UNP.....	109
Lampiran 15 : Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian.....	110
Lampiran 16 : Surat Kalibrasi Alat.....	111

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang menjadi bagian dari kehidupan yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia, baik itu secara jasmani maupun secara rohani. Dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang. Hal ini sesuai yang tercantum dalam undang-undang RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa”.

Salah satu olahraga prestasi yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa adalah pencak silat. Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional yang merupakan budaya asli indonesia yang terbentuk dan berkembang secara turun-temurun. Olahraga ini sangat membutuhkan pembinaan dan pengembangan yang lebih luas. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kriswanto (2015:19) “ Pencak silat tidak hanya mempunyai unsur bela diri yang didasari oleh keyakinan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, tapi juga memiliki unsur olahraga dan kesenian sebagai budaya yang bersumber di bumi Indonesia yang mempunyai peranan dalam rasa cinta kepada tanah air dan sebagai bagian dari ketahanan nasional”. Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia mengalami peningkatan yang pesat, itu terbukti dengan banyaknya

kejuaraan yang diselenggarakan secara single event maupun multi event, dan munculnya perguruan-perguruan pencak silat baru di daerah-daerah diseluruh nusantara, salah satunya perguruan pencak silat PSTD Indonesia.

PSTD Indonesia disebut juga dengan Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia. Untuk mengembangkan perguruan ini, di buatlah ranting-ranting di setiap daerahnya, seperti PSTD Indonesia Ranting Sintoga. PSTD Indonesia adalah suatu perguruan dibawah naungan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), yang mempelajari suatu ilmu dengan berintikan penggabungan antara pernafasan dan konsentrasi yang berasal dari tenaga alamiah dan utama yang terdapat dalam diri manusia yang menjadi dasar bagi pengembangan tenaga lainnya.

Menyinggung mengenai tendangan, banyak teknik tendangan yang dapat digunakan di dalam pencak silat. Dari pengamatan wasit, juri maupun pelatih di setiap mengikuti iwent-iven perguruan dan kejuaraan. Perguruan PSTD Indonesia memiliki teknik yang sering di gunakan dalam pertandingan untuk kategori tanding/laga yaitu tendangan depan. Yang perlu kita ketahui menurut ilmu fisiologi dan anatomi, bahwa dalam pelaksanaan teknik tendangan depan posisi tubuh dalam keadaan condong kedepan dengan pemusatan kekuatan otot tungkai dengan lecutan kedepan yang harus memiliki kecepatan lebih dari teknik tendangan yang lain.

Prinsip dasar dari pertandingan pencak silat adalah mendapatkan poin, baik itu melalui serangan maupun belaen. Didalam pertandingan penilaian serangan tendangan yang di nilai menurut IPSI 2007 menyatakan, “Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran,

menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun). Bertenaga dan mantap, tidak disertai tangkapan/pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar”. Dari peraturan yang telah dikemukakan bahwa dalam pertandingan, atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur kekuatan dan kecepatan serta daya ledak pada otot tungkai agar supaya menghasilkan suatu tendangan depan yang berkualitas dan masuk dalam kategori penilaian yang baik.

Disamping teknik dasar yang baik seperti melakukan tendangan depan, tentu harus didukung oleh kualitas fisik, taktik dan mental yang baik pula. Untuk kualitas fisik yang mendukung teknik tendangan depan agar lebih bertenaga, mantap serta mempunyai kecepatan yang maksimal. Di dalam semua itu ada dua komponen kondisi fisik yang sangat penting yang ada di dalamnya yaitu unsur kekuatan dan kecepatan. Kedua unsur ini yang akan menjadikan tendangan depan mempunyai daya ledak yang baik. Hal ini sejalan menurut Nossek dalam Apri Agus (2008:85) menyatakan, “faktor-faktor yang akan mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi”.

Untuk mewujudkan suatu tendangan depan mempunyai daya ledak yang baik, pembinaan melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur yang melibatkan disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi di dalamnya agar tercapainya suatu prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan semua itu, tentu harus didukung jenis latihan yang sesuai dengan cabang olahraga yang di tekuni. Salah satu bentuk latihan yang mendukung daya ledak adalah latihan pliometrik.

Menurut Donal A. Chu (1992:1) menyatakan, “*plyometrics* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat dalam waktu yang sesingkat mungkin”. Sedangkan menurut Redcliffe dan Farentinos (1985:1) menyatakan, “metode latihan *plyometrics* merupakan salah satu bentuk latihan yang merangsang otot melakukan aktivitas kerja dengan cepat”. Dari beberapa bentuk latihan pliometrik, latihan *split jump* yang di rasa paling sesuai dalam meningkatkan *daya ledak* pada tendangan depan. Dikarenakan latihan *split jump* dapat melatih otot-otot yang terlibat dalam melakukan tendangan depan. Menurut James dan Robert (1985:58) menyatakan, “diantara otot-otot yang terlibat dalam melakukan latihan *split jump* adalah otot-otot *quadriceps* (paha depan), *hamstring* (paha belakang), *gluteals* (pinggul), *anterior tibialis* (betis depan), dan *calves* (betis belakang)”. Berdasarkan uraian para ahli tersebut, maka latihan *split jump* cocok dalam meningkatkan daya ledak pada tendangan depan karena dapat merangsang otot-otot yang terlibat memiliki kesamaan dan dapat memberikan sumbangan terhadap kekuatan dan kecepatan.

Latihan *split jump* adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai terutama dalam melakukan tendangan depan. Cara melakukan latihan ini dimulai dengan posisi kaki dalam keadaan split, yang dimana salah satu kaki berada di depan yang di tekuk membentuk sudut 90° dan kaki yang satu lagi sejajar dengan kaki depan. Kemudian melompat keatas sekuat mungkin yang di bantu dengan ayunan tangan dan mendarat dengan cara mengeper ke posisi semula.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan pada Jum'at 1 September 2017 dan menurut Zahirman selaku pelatih pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga, bahwa prestasi pesilat yang dilatih beliau dapat dikatakan cenderung bertahan. Terhitung KEJURDA di UNAND yang di selenggarakan tiap awal April setiap tahunnya (2016 sampai 2018/sekarang) dan KEJURDA di Bandung akhir tahun 2017. Dari beberapa kali mengikuti kejuaraan, prestasi terbaik yaitu juara 3 berturut-berturut 2 kali pada KEJURDA di UNAND pada tahun 2016 dan 2017.

Kemampuan rata-rata pesilat sudah dapat menguasai teknik dengan baik, dari segi kemampuan tendangan depan seorang pesilat masih kurang. Itu semua terlihat dalam pertandingan maupun latihan para pesilat itu sendiri sering kaki pesilat tidak masuk kepada sasaran. Pada saat melakukan tendangan depan yang dilakukan sangat mudah di elakkan oleh lawan, dan juga tidak tepat sasaran. Dalam waktu yang bersamaan kakinya dapat ditangkap oleh lawan mengakibatkan pesilat jatuh. Mengenai hal ini tendangan depan yang dilancarkan oleh pesilat, karena memiliki kekurangan daya ledak (*explosive power*) pada tendangan depan itu sendiri. Dan untuk selanjutnya peneliti akan melakukan penelitian sebagai mana mestinya agar dapat memberikan perubahan yang berarti.

Berdasarkan dari uraian tersebut, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Split Jump* terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga “, sehingga dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan tendangan depan atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh kondisi fisik terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.
2. Pengaruh daya ledak terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.
3. Pengaruh dari penerapan latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.
4. Pengaruh dari penerapan latihan *plyometrics* terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.
5. Pengaruh dari penerapan latihan *split jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.
6. Pengaruh dari penerapan latihan *split jump* terhadap tendangan depan atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.
7. Pengaruh penguasaan teknik terhadap tendangan depan atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan relevansi yang kuat antar masalah dan faktor-faktor yang teridentifikasi, maka peneliti membatasi pada masalah sebagai berikut:

1. pengaruh latihan *split jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.

2. pengaruh latihan *split jump* terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah maka dapat diajukan, perumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Indonesia Ranting Sintoga?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Indonesia Ranting Sintoga?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan *split jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga
2. Untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan *split jump* terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat PSTD Indonesia Ranting Sintoga

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, maka manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or).

2. Sebagai salah satu pedoman atlet pencak silat bagi agar dapat meningkatkan daya ledak pada tendangan depan menjadi lebih baik lagi.
3. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih pencak silat dalam melatih tendangan depan.
4. Sebagai informasi atau masukan bagi masyarakat umum dan pengurus cabang Pencak Silat Kabupaten Padang Pariaman.
5. Untuk Pustaka sebagai perbendaharaan referensi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan latihan *Split Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
2. Terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan latihan *Split Jump* terhadap peningkatan tendangan depan

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih pencak silat disarankan untuk memilih latihan *plyometric* agar supaya membantu dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet.
2. Kepada pelatih dan atlet disarankan untuk lebih disiplin dalam melaksanakan latihan beban yang sesuai dengan prosedur, prinsip pembebanan, prinsip latihan dan program latihan yang telah dirumuskan.
3. Bagi atlet pencak silat disarankan memilih latihan beban yang sesuai dengan kemampuan dalam pelaksanaannya dan meningkatkan daya ledak otot tungkai akan menunjang otot-otot yang berperan didalam teknik tendangan depan.
4. Kepada peneliti berikutnya yang berkeinginan untuk meneliti lebih jauh lagi tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang

akan mempengaruhi tendangan depan disarankan untuk memilih bentuk latihan yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri (2013). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Suka Bina Press
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press
- Aziz, Ishak. (2016). *Dasar-dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana
- Azizi, M. Aqil. (2013). “Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat”. *Jurnal UNESA*.
- Bafirman dan Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK. UNP. Padang
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. FIK. UNP Padang
- Chu, Donald A. (1992). *Human Kinetics*. USA: Sheridan Books
- Dangsiana, Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kaedokteran Universitas Indonesia
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: UPI Bandung
- Harsuki (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- <https://www.bodybuilding.com/exercises/split-jump> (diakses pada 1 April 2018 pukul 14.00 WIB)
- <https://athleticperformancetc.files.wordpress.com/2015/04/standinglongjump1> (diakses pada 1 April 2018 pukul 14.00 WIB)
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis edisi kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Menpora. (2007). Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara