

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG PUSH OFF* TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMAN 2 PAINAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**Rendy Hermansyah
22087273/2022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

JALUR PUBLIKASI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 2 Painan

Nama : Rendy Hermansyah

Nim/BP : 22087273/2022

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

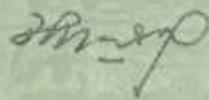
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2026

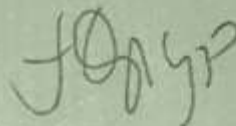
Disetujui oleh:

Kepala departemen kepelatihan

Pembimbing



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196311041987031002



Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd
NIP.198906252022031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 2 Painan"** adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2026



Rendy Hermansyah
NIM/BP. 22087273/2022

ABSTRAK

Rendy Hermansyah, (2022/22087273). Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 2 Painan. *Skripsi*. Departemen Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. 2026

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 Painan, yang ditunjukkan oleh kurangnya kecepatan, kekuatan, dan akurasi tendangan. Hal tersebut diduga disebabkan oleh belum optimalnya daya ledak otot tungkai serta belum diterapkannya metode latihan yang spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap kemampuan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 Painan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *one group pre-test dan post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan lurus.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan tendangan lurus siswa setelah diberikan perlakuan, dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 15,00 meningkat menjadi 20,40 pada *posttest*. Hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Alternate Leg Push Off* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 Painan.

Kata kunci: *Alternate Leg Push Off*, tendangan lurus, pencak silat, daya ledak otot tungkai

ABSTRACT

Rendy Hermansyah, (2022/22087273). Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 2 Painan. ***Skripsi***. Departemen Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. 2026

The problem in this study is the low ability of straight kicks among students participating in pencak silat extracurricular activities at SMAN 2 Painan, which is indicated by a lack of speed, strength, and accuracy in performing kicks. This condition is presumed to be caused by the insufficient development of lower limb explosive power and the absence of specific training methods. This study aims to determine the effect of Alternate Leg Push Off training on the straight kick ability of students in pencak silat extracurricular activities at SMAN 2 Painan.

This research employed a quasi-experimental method with a one group pre-test and post-test design. The sample consisted of 10 students selected using purposive sampling technique. The instrument used was a straight kick speed test.

The results showed an improvement in students' straight kick ability after receiving the training treatment, where the average score increased from 15.00 in the pretest to 20.40 in the posttest. Hypothesis testing using a paired sample t-test showed a significance value of < 0.05 , indicating that Alternate Leg Push Off training has a significant effect on improving students' straight kick ability in pencak silat extracurricular activities at SMAN 2 Painan.

Keywords: *Alternate Leg Push Off, straight kick, pencak silat, lower limb explosive power*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT, tuhan yang maha esa yang telah memberikan dan melimpahkan rahmat karunia serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis berupa skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 2 Painan” dengan sangat baik. Shalawat beserta salam senantiasa tercurah kan kepada junjungan kita Baginda Rasulullah yakni Nabi Muhammad SAW, yang telah di utus Allah SWT di muka bumi ini untuk menyempurnakan akhlak manusia, beliau merupakan manusia yang paling mulia.

Dalam kesempatan ini penulis menyadari bahwa keberhasilan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Kepada Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Kepada Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Kepada Bapak Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan.

5. Kepada Bapak Prof. Dr. Masrun M.Kes., AIFO selaku Ketua Departemen Kevelatihan.
6. Kepada Bapak Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing, yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta saran-saran yang membangun kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.
7. Kepada Bapak Juanda Putra, S.Pd., M.Pd dan Bapak Kristian Burhan, S.Pd., M.Pd selaku dosen kontributor yang memberikan saran dan dukungan dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
8. Kepada Kepala Sekolah, Pembina Ekstrakurikuler, Pelatih Pencak Silat, dan 10 Siswa SMA Negeri 2 Painan, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Kepada Orang Tua serta seluruh keluarga yang telah menyertai penulis dengan doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti sehingga penulis dapat menjalani proses dengan semangat dan penuh keyakinan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Kepada Safana Putri Irwan, S.Pd yang telah kebersamai penulis dalam suasana susah maupun senang sealama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Kepada seluruh teman-teman Kevelatihan Olahraga 2022, yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan selama perkuliahan, terima kasih atas semuanya.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak ini yang membimbing dan juga memberikan motivasi sangat berharga bagi penulis. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2026

Rendy Hermansyah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
B. Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Konseptual.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional Variabel.....	40
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59

A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	69
DOKUMENTASI.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Siswa.....	42
Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat	44
Tabel 3. Distribusi pretest hasil kecepatan tendangan lurus	50
Tabel 4. Distribusi posttest hasil kecepatan tendangan lurus	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tendangan Lurus	27
Gambar 2. Otot <i>Abdominis</i> dan <i>Obliquus</i>	28
Gambar 3. Otot <i>Quadriceps</i>	28
Gambar 4. Otot <i>Gluteus maximus</i>	28
Gambar 5. Latihan Alternate Leg Push Off	31
Gambar 6. Kerangka Konseptual	37
Gambar 7. Desain Penelitian.....	39
Gambar 8. Tes Kecepatan Tendangan Lurus.....	44
Gambar 9. Data uji Normalitas	47
Gambar 10. Grafik distribusi pretest hasil kecepatan tendangan lurus	51
Gambar 11. Grafik distribusi posttest hasil kecepatan tendangan lurus	53
Gambar 12. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Paired Samples t-Test	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	69
Lampiran 2. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat	76
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian	76
Lampiran 4. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Paired Samples t-Test.....	76
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 6. Surat Balasan Sekolah	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan dan merupakan salah satu kebutuhan jasmani yang esensial bagi manusia. Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik manusia yang dilakukan dalam cabang olahraga tertentu dengan tujuan dan arah yang beragam, sehingga olahraga menjadi fenomena yang berkaitan erat dengan kehidupan sosial setiap individu (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Olahraga melibatkann berbagai aspek kehidupan manusia seperti latihan, pengembangan pribadi, pendidikan, mata pencaharian, hiburan, dan kebudayaan. Oleh karena itu, olahraga memiliki hubungan yang erat dengan kehidupan manusia. Masalah sosial, ekonomi, politik, peningkatan jumlah penduduk, kemajuan daerah, pembangunan struktur sosial di negara yang berkembang, pengangguran, dan masalah lainnya dapat didekati melalui olahraga. Hal ini karena olahraga memiliki kemampuan untuk mencakup beragam aspek dalam suatu negara.

Dalam Undang-an-Undang Republik Indonesia (UU No 11 Tahun 2022) Tentang Keolahragaan menyatakan:

”Olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Terhadap 3 (tiga) ruang lingkup dalam keolahragaan nasional yaitu: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi, dimana

ketiganya merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling terkait satu sama lainnya sehingga tidak mungkin hanya fokus kepada salah satu misalnya olahraga prestasi saja demi mengangkat harkat dan martabat bangsa dan melupakan olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi (Pemerintahan Indonesia, 2022).”

Olahraga prestasi adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, bertahap, dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Jadi, prestasi adalah suatu hasil yang dicapai seseorang dalam melakukan suatu kegiatan.

Pencak silat merupakan olahraga yang sangat kompetitif, telah menjadi subjek perlombaan mulai dari tingkat daerah, nasional hingga internasional. Atlet pencak silat membutuhkan banyak hal untuk berprestasi, dan kondisi fisik adalah salah satunya. Pencak silat, seni beladiri yang diwariskan dari nenek moyang, merupakan bagian penting dari budaya Indonesia dan memerlukan upaya untuk dipromosikan dan dikembangkan lebih lanjut.

Pencak silat sebagai cabang olahraga prestasi kini telah diakui dan dipertandingkan sesuai dengan prinsip dan aturan dalam dunia olahraga. Pertandingan pencak silat diadakan di berbagai tingkat, mulai dari daerah, nasional, hingga internasional. Ajang ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan para atlet pencak silat, serta memperkuat nilai-nilai sportivitas, keberanian, dan ketangguhan di arena kompetisi (Muhyi & Purbojati, 2014). Keberadaannya dalam dunia olahraga prestasi menunjukkan nilai dan keunikan

budaya serta kecakapan bela diri yang dimilikinya. Pencak silat merupakan salah satu dari beladiri yang diturunkan dari nenek moyang sebagai bagian dari budaya masyarakat Indonesia dan perlu dipopulerkan dan dikembangkan. Berdasarkan Kamus Besar bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat yaitu permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan senjata. Makna filosofis kata Pencak silat dibedakan berdasarkan dua komponen kata yaitu, Pencak adalah metode latihan pencak silat yang terdiri dari gerakan tubuh berbeda yang dikendalikan dan diarahkan pada tujuan tersebut, Silat adalah aplikasi latihan metode tarung yang sesungguhnya. Pencak silat juga merupakan seni bela diri sehingga mengandung unsur keindahan dan aksi. Pencak silat merupakan buah kebijaksanaan dan akal budi manusia yang lahir dari proses refleksi, pembelajaran, dan observasi. Seni bela diri ini telah diakui UNESCO sebagai warisan budaya Nusantara. Meski demikian, pencak silat juga dapat dijumpai di berbagai negara Asia, seperti di Malaysia, Brunei, Filipina, Singapura, hingga Thailand bagian selatan.

Pertandingan pencak silat dibagi menjadi dua kategori: TGR (tunggal, ganda, dan regu) dan kategori *sparing* (tanding). Kategori TGR merupakan suatu bentuk kesenian yang mempertunjukkan keanggunan gerakan standar pencak silat. Pada kategori TGR, setiap peserta secara bergiliran mencoba memainkan jurus standar. Peserta yang memperoleh skor tertinggi akan dinyatakan sebagai pemenang. *Sparing* (tanding) adalah duel antara dua petarung yang menggunakan metode berbeda yang dipelajari dalam latihan untuk menyerang atau bertahan satu sama lain.

Pencak silat memerlukan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Seiring menyebarnya pencak silat ke seluruh Indonesia dan luar negeri, teknik yang digunakan dalam pencak silat pun ikut berkembang. Berbagai faktor pendukung fisik seperti daya tahan, koordinasi, kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan penting bagi perkembangan teknik tendangan. Ada banyak teknik beladiri yang berbeda, namun dapat dibagi menjadi beberapa kategori utama, seperti pukulan, tendangan, blok/tangkisan, dan jatuhan.

Tendangan adalah suatu gerakan yang memiliki ciri khas tertentu, melibatkan kaki sebagai senjata untuk menyerang target pada tubuh lawan. Kemampuan jangkauan tendangan terhadap target sangat berperan penting dalam mencapai tujuan serangan yang diinginkan. Untuk mencapai jangkauan tersebut, faktor tubuh seperti panjang tungkai bisa menjadi indikator utama dalam menentukan efektivitas tendangan dalam olahraga pencak silat (Waskito & Yusradinafi, 2021). Beberapa metode tendangan yang digunakan dalam pencak silat antara lain tendangan lurus, tendangan depan, tendangan T, tendangan sabit, dan tendangan belakang (Kriswanto, 2022). Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam pencak silat adalah tendangan lurus, karena teknik ini menuntut kecepatan, kekuatan, serta akurasi tinggi agar dapat digunakan secara efektif dalam pertandingan.

Kemampuan melakukan tendangan lurus tidak terlepas dari kondisi fisik atlet, khususnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Menurut Putri et al. (2020) daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu

singkat. Sementara itu, Bompia & Buzzichelli. (2019) menegaskan bahwa latihan berbasis *stretch-shortening cycle*, seperti latihan *plyometric*, terbukti mampu meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai secara signifikan. Oleh sebab itu, pembinaan kondisi fisik yang diarahkan pada peningkatan daya ledak otot tungkai menjadi hal yang penting, karena aspek tersebut merupakan fondasi utama yang memengaruhi kualitas teknik tendangan lurus. Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah, penekanan pada latihan fisik yang tepat tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik serangan, tetapi juga berperan dalam mendukung pencapaian prestasi olahraga pencak silat di berbagai jenjang kompetisi.

Menurut Sudirman et al. (2019) bahwa latihan *plyometric* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan tendangan pencak silat dibandingkan metode latihan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kelemahan pada daya ledak otot tungkai berdampak langsung terhadap efektivitas tendangan yang dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan solusi latihan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Salah satu bentuk latihan yang berpotensi meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah *Alternate Leg Push Off*. Latihan ini termasuk ke dalam kategori *plyometric* yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan *eksplosif* otot tungkai. Gerakan dalam latihan ini dilakukan dengan melompat menggunakan satu kaki secara bergantian, kemudian mendarat dengan kontrol yang baik. Karakteristik latihan ini menuntut kontraksi otot yang cepat, kuat, dan berulang, sehingga sangat relevan untuk melatih daya ledak otot tungkai. Selain itu, latihan

ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan di berbagai kondisi lingkungan.

Menurut Fajar et al. (2023) bahwa metode *plyometric* dapat meningkatkan *power* tungkai dan kecepatan tendangan pada cabang taekwondo. Selain itu, menurut Meilani et al. (2025) menemukan bahwa kombinasi latihan *plyometric* dan latihan fleksibilitas tungkai memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan tendangan. Hal ini dapat memperkuat penggunaan latihan *Alternate Leg Push Off* dalam konteks olahraga pencak silat.

Kemampuan melakukan tendangan lurus dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai yang merupakan hasil interaksi antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Prinsip *force-velocity relationship* menjelaskan bahwa semakin besar kemampuan otot dalam menghasilkan gaya dalam waktu singkat, maka semakin cepat dan kuat pula tendangan yang dihasilkan. Corcoran et al. (2024) menegaskan bahwa kinerja tendangan dalam olahraga bela diri sangat bergantung pada kekuatan otot tungkai, koordinasi tubuh, serta peran kaki penumpu. Peningkatan daya ledak dapat dicapai melalui prinsip SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demands*) dan *progressive overload*, di mana latihan dilakukan dengan pola gerakan yang menyerupai gerakan yang ingin ditingkatkan. *Alternate Leg Push Off* memiliki kesesuaian dengan pola gerak tendangan lurus karena sama-sama menekankan aspek eksplosivitas tungkai. Ojeda-Aravena et al. (2023) membuktikan bahwa latihan *plyometric* meningkatkan *power* atlet olahraga tempur, sementara itu, Jia et al. (2024)

menunjukkan adanya *transfer of training* dari kemampuan *eksplosif* tungkai terhadap performa tendangan.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat latihan *plyometric*, sebagian besar studi masih meneliti pengaruhnya secara umum tanpa fokus pada bentuk latihan tertentu. Penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap kemampuan tendangan lurus pencak silat, terutama dalam konteks ekstrakurikuler sekolah, masih terbatas (Meilani et al, 2025). Padahal, latihan ini secara teoritis memiliki kesesuaian gerak yang tinggi dengan teknik tendangan lurus dan berpotensi besar dalam meningkatkan performa siswa.

Idealnya dalam melakukan tendangan lurus menurut Dr. Johansyah Lubis dalam buku Pencak Silat edisi ketiga (2016), tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Gerakan ini diawali dengan sikap tubuh tegak, pandangan mengarah ke sasaran, dan tumpuan kaki dalam posisi kuda-kuda yang stabil. Saat menendang, lutut diangkat ke depan kemudian tungkai diluruskan hingga ujung kaki mendekati sasaran. Bagian kaki yang digunakan untuk mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki atau ujung kaki, sementara kedua tangan berfungsi menjaga keseimbangan tubuh. Lintasan tendangan harus lurus ke depan tanpa membelok, dengan kekuatan dorongan berasal dari pinggang.

Menurut Azima et al. (2026) kegiatan ekstrakurikuler olahraga di tingkat sekolah menengah atas menjadi salah satu sarana pengembangan kemampuan fisik, sosial, dan emosional peserta didik di lingkungan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 2 Painan yang dilatih oleh *coach* Son dan bapak Dedik Sunardi S,Pd sebagai pembina memiliki peran strategis dalam pengembangan potensi siswa, baik dari aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Kegiatan ini tidak hanya menjadi wadah bagi siswa untuk berolahraga, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembinaan bakat, peningkatan prestasi, dan pembentukan karakter. Namun demikian, hasil observasi awal di SMAN 2 Painan pada tanggal 24 Oktober 2025 saat siswa ekstrakurikuler pencak silat yang sedang melakukan latihan tendangan lurus berpasangan menggunakan target peacing, penulis menemukan bahwa kurangnya kecepatan, kekuatan serta akurasi tendangan. Kemudian penulis melakukan observasi lanjutan pada hari rabu tanggal 4 Februari 2026 saat siswa ekstrakurikuler pencak silat yang sedang melakukan sparing, penulis menemukan kurangnya kecepatan tendangan lurus siswa sehingga tendangan dengan mudah dihindari serta rentan ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan.

Dari hasil observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa, salah satu faktor yang diduga menjadi penyebab ialah kondisi fisik siswa, terutama daya ledak otot tungkai yang belum berkembang dengan baik. Padahal, daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam menghasilkan tendangan yang kuat, cepat, dan akurat. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi, maka kualitas

teknik pencak silat siswa akan tetap rendah dan dapat menghambat pencapaian prestasi di masa mendatang.

Untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus siswa dapat dilakukan dengan bentuk latihan, salah satunya adalah latihan *Alternate Leg Push Off*. Kekuatan kaki siswa dapat ditingkatkan melalui latihan yang sistematis, berkelanjutan, serta diberi dosis yang tepat dan sesuai kebutuhan siswa dengan penggunaan alat bantu *plyo box* atau bisa juga menggunakan anak tangga yang berukuran sedang untuk pemula. Diharapkan bahwa latihan ini akan sangat bermanfaat dalam memperbaiki kemampuan tendangan lurus pada siswa, serta dapat meningkatkan prestasi pada ekstrakurikuler pencak silat dikejuaraan yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 Painan adalah:

1. kurangnya kecepatan yang terdapat pada tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 PAINAN.
2. Belum adanya bentuk latihan *Alternate Leg Push Off* pada ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 PAINAN.
3. Kurangnya daya ledak otot tungkai siswa sehingga mempengaruhi kualitas tendangan lurus.

4. Pembinaan fisik dalam ekstrakurikuler pencak silat belum sepenuhnya menekankan pada metode latihan yang spesifik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan untuk melihat pengaruh latihan *Alternate Leg Push Off* dan kemampuan tendangan lurus. Penelitian ini tidak akan membahas faktor-faktor lain di luar metode latihan tersebut.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah pengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap Kemampuan Tendangan Lurus siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 2 Painan.

E. Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh Latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap Kemampuan Tendangan Lurus siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 2 Painan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya literatur dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait efektivitas metode latihan *Alternate Leg Push Off* terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus dalam pencak silat. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori bahwa latihan berbasis *plyometric* berkontribusi signifikan dalam mengembangkan kekuatan *eksplosif* otot tungkai yang menjadi faktor penentu kecepatan dan kekuatan tendangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat bagi siswa karena dapat meningkatkan keterampilan motorik, khususnya pada penguasaan teknik tendangan lurus. Melalui penerapan metode *Alternate Leg Push Off*, siswa berlatih mengoptimalkan koordinasi gerakan, meningkatkan kecepatan, serta memperkuat otot tungkai. Dengan demikian, siswa tidak hanya menguasai teknik dasar dengan lebih baik, tetapi juga memiliki performa yang lebih stabil dalam praktik pencak silat.

c. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler

Bagi pelatih ekstrakurikuler, penelitian ini memberikan manfaat dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan berbasis bukti

ilmiah. Dengan menerapkan metode *Alternate Leg Push Off*, pelatih dapat meningkatkan kualitas teknik tendangan lurus atlet binaannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Alternate Leg Push Off* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 Painan. Hal ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis menggunakan Paired Samples t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,001$, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan *Alternate Leg Push Off* selama 16 kali pertemuan mampu meningkatkan kemampuan tendangan lurus siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari adanya perbedaan hasil antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan *Alternate Leg Push Off* efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 2 Painan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus, diantaranya:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler yang masih kurang dalam kecepatan tendangan lurus, latihan *Alternate Leg Push Off* bisa menjadi salah

satu bentuk latihan yang dapat membantu meningkatkan kecepatan tendangan.

2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan kedepannya, untuk peningkatan kecepatan tendangan lurus.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyatma, S. M., Kumaat, N. A., Universitas Negeri Surabaya, Pudjijuniarto, P., Universitas Negeri Surabaya, Firmansyah, A., & Universitas Negeri Surabaya. (2024). Survei motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di padepokan. *Jurnal Porkes*, 7(1), 197–210. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.23931>
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SATRIA SEJATI. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Anse, L. (2017). HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT PADA CLUB PERISAI PUTIH KABUPATEN KOLAKA TIMUR. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 16(1), 47–56. <https://doi.org/10.24114/jik.v16i1.6451>
- Arisandi, N. P., Halimah, L., Heryani, H., & Hidayah, Y. (n.d.). *Implementasi Pendidikan Karakter pada Kesenian Pencak Silat. 1.*
- Azima, F., Setiawan, Y., Burhan, K., & Mia, A. S. (n.d.). *Persepsi Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 2 Batang Anai.*
- Bahtiar Hari Hardovi. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember dalam Kejuaraan PORPROV Jatim Ke VII 2022. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 128–132. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.214>

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (1st ed.). Human Kinetics.
<https://doi.org/10.5040/9781718225435>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2021). *Periodization of strength training for sports* (Fourth Edition). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed). Human Kinetics.
- Corcoran, D., Climstein, M., Whitting, J., & Del Vecchio, L. (2024). Impact Force and Velocities for Kicking Strikes in Combat Sports: A Literature Review. *Sports*, 12(3), 74. <https://doi.org/10.3390/sports12030074>
- Dann, E., Quinn, S., Russell, M., Kilduff, L. P., Turner, A. N., & Hills, S. P. (2023). Alternate Leg Bounding Acutely Improves Change of Direction Performance in Women's Team Sports Players Irrespective of Ground Type. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(6), 1199–1203.
<https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000004378>
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (n.d.). *CURRENT CONCEPTS OF PLYOMETRIC EXERCISE*.
- Delaila Siregar, H., Wassalwa, M., Janani, K., & Harahap, I. S. (2024). ANALISIS UJI HIPOTESIS PENELITIAN PERBANDINGAN MENGGUNAKAN STATISTIK PARAMETRIK. *Al Ittihadu*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.63736/ai.v3i1.123>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>

- Fajar, M. K., Rusdiawan, A., & Ar Rasyid, M. L. S. (2023). Improving leg power and Dolyo Chagi kick speed in Taekwondo using plyometric, SAQ, and circuit training methods. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 87–94. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.57955>
- Fajri, M. (2022). *Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar* (Skripsi sarjana), Universitas Negeri Padang.
- Fajrin, D. A., Haryanto, J., & Putra, J. (n.d.). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Bukittinggi*.
- Fitra, I. (2014). *Pengaruh latihan alternate leg push off terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pesilat Perguruan Silat Kampung Duri Saiyo Padang* (Skripsi Sarjana). Universitas Negeri Padang.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Hasanuddin Hasanuddin. (2019). *Silek Minangkabau Tradisi Lisan Konflik untuk Penyelesaian Konflik* (p. 11598231 Bytes). figshare. <https://doi.org/10.6084/M9.FIGSHARE.8796062.V1>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). PENGEMBANGAN TES KELINCAHAN TENDANGAN PENCAK SILAT. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>

- Jia, M., Ma, Y., Huang, R., Liu, L., Wang, Z., Lin, S., Peng, Q., Xiong, J., & Zheng, W. (2024). Correlation analysis between biomechanical characteristics of lower extremities during front roundhouse kick in Taekwondo and effective scores of electronic protectors. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 12, 1364095. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2024.1364095>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat* (Cetakan pertama). Pustaka Baru Press.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat* (Edisi kedua). RajaGrafindo Persada.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). *Olahraga dan kesehatan: Sebuah pengantar*. Bandar Lampung: FKIP Universitas Teknokrat Indonesia.
- Mardhiyah Mardhiyah, Nur Afni Dinilhaq, Yona Amelia, Adelia Arini, Rully Hidayatullah, & Harmonedi Harmonedi. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670>
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training: *Sports Medicine*, 40(10), 859–895. <https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>
- McNeely, E., & Sandler, D. (2009). *Power plyometrics: The complete program* (2nd ed). Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Meilani, D. E., Setyawati, H., & Hidayah, T. (2025). *THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING AND LOWER LIMB FLEXIBILITY ON DOLLYO CHAGI KICKING ABILITY IN TAEKWONDO GLADIATOR ATHLETES IN SEMARANG*.

- Muhyi, M., & Purbojati, P. (2014). PENGUATAN OLAHRAGA PENCAK SILAT SEBAGAI WARISAN BUDAYA NUSANTARA. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147. <https://doi.org/10.36456/b.nusantara.vol1.no2.a415>
- Musran, M., Syahrianursaifi, S., Universitas Abulyatama, Kurniawan, E., Universitas Abulyatama, Husaini, H., & Universitas Abulyatama. (2024). Pengembangan Buku Praktik Pencak Silat Model Buku Bergambar bagi Siswa SD sebagai Upaya Pelestarian Budaya. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1278–1290. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28241>
- Nabihah, M., Mulyadi, A., & Irham, I. (2024). PENGENALAN OLAHRAGA PENCAK SILAT DALAM MELESTARIKAN BUDAYA ASLI BANGSA INDONESIA. *An-Nizam*, 3, 149–159. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v3i2.9166>
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Dwina Angga, P., & Jariono, G. (2024). Pencak Silat as a Comprehensive Method of Mental, Physical, and Spiritual Growth: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(6), 1015–1025. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.6.20>
- Ojeda-Aravena, A., Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P., Báez-San Martín, E., Thapa, R. K., & Ramirez-Campillo, R. (2023). A Systematic Review with Meta-Analysis on the Effects of Plyometric-Jump Training on the Physical Fitness of Combat Sport Athletes. *Sports*, 11(2), 33. <https://doi.org/10.3390/sports11020033>

- Putri, A. E., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). *METODE CIRCUIT TRAINING DALAM PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN BAGI ATLET BOLABASKET. 2.*
- Quraissy, A. (2022). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7–11.
<https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Ridhwan, A., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Pencak Silat Persinas ASAD. *Sport Science and Health*, 3(5), 327–334.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p327-334>
- Romadhona, E., & Candra, J. (2024). Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi Tahun 2024. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(2), 114–123.
<https://doi.org/10.35706/joker.v4i2.12578>
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110–119.
<https://doi.org/10.52060/jmo.v3i2.610>
- Sriati, D., Listiani, W., & Rustiyanti, S. (2023). MEDIA PEMBELAJARAN ARTISTIK PENCAK SILAT: ANALISIS LITERATUR TERBITAN SCOPUS TAHUN 2021-2023. *Sebatik*, 27(1), 215–222.
<https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2245>

- Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan dasar pencak silat* (Cetakan ke-1). Rajawali Pers.
- Sudirman, R., Asmawi, Moch., Hanif, A. S., Dlis, F., & Saputra, S. A. (2019). *The Effect of Training Methods and Leg Muscle Power Explosion Toward Kicking Skills in Pencak Silat*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3382159>
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Sukron, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Pinggang terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), 32–42. <https://doi.org/10.56667/djs.v1i1.212>
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). *KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT*. 2.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER TERHADAP KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3 PALEMBANG. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>
- Tri Mulyono, A. (2012). *Silat tradisional Minangkabau* (Cetakan pertama). Dewan Kesenian Tanah Datar.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). *EFEK LATIHAN MULTIPLE BOX JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3661559>

- Zaran, A. P., & Putra, J. (n.d.). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Atlet Putra Remaja Singo Barantai Solok Selatan.*
- Zerlindo, M., Putra, Y. A., Arwandi, J., & Arifan, I. (n.d.). *Pengaruh Latihan Single Leg Lateral Hop terhadap Kemampuan Shooting Futsal.*