EFEK LATIHAN *DOUBLE-LEGS HOP* DAN *SPLIT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PORDA KABUPATEN REJANG LEBONG

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Strata Satu (S1) di jurusan kesehatan dan rekreasi

GUSTI ADE KURNIAWAN

14089019/2014

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

2018

PERSETUJUAN SKRIPSI

EFEK LATIHAN *DOUBLE-LEGS HOP* DAN *SPLIT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PORDA KABUPATEN REJANG LEBONG

Nama	**:**	**Gusti Ade Kurniawan**
NIM/BP	**:**	**14089019/2014**
Program Studi	**:**	**Ilmu Keolahragaan**
Jurusan	**:**	**Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas	**:**	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Oktober 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO	**Drs. Abu Bakar, M. SI**
NIP. 19581018 198003 1 001	**NIP. 19530516 198011 1 001**

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Wilda Welis, SP M. Kes.
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

EFEK LATIHAN *DOUBEL LEGS HOP* DAN *SPLIT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PORDA KABUPATEN REJANG LEBONG

Nama	**: Gusti Ade Kurniawan**
NIM/BP	**: 14089019/2014**
Program Studi	**: Ilmu Keolahragaan**
Jurusan	**: Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**
Universitas	**: Universitas Negeri Padang**

Padang, Oktober 2018

Tim Penguji

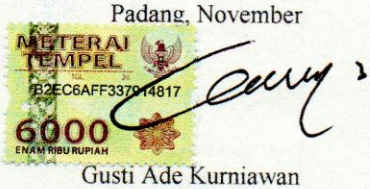
	Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	**: Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO**	**1.**
2. Sekretaris	**: Drs. Abu Bakar , M.Si**	**2.**
3. Anggota	**: Prof. Dr. Gusril, M.Pd**	**3.**
4. Anggota	**: Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes**	**4.**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Efek Latihan Doubel Legs Hop Dan Split Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong", adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dari pembiming.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, November



Gusti Ade Kurniawan

14089019/2014

HALAMAN PERSEMBAHAN

"Dan sesungguhnya kami ciptakan manusia selalu dalam kesukaran namun Allah tidak memberatkankan seseorang diluar kemampuannya, nanti Allah mendatangkan kemudahan sesudah kesukaran itu"

(QS Al-baqarah :155 dan 286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah berkerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap"

(QS. Al-Insyirah: 5-8)

Ya allah, inilah garis cerita yang telah engkau berikan kepadaku, sebuat nikmat cerita cita dan cinta. Banyakan kenangan yang telah terlewati dimana kalah susahku, sedihku, bahagiaku namun semua itu merupakan bagian kepingan kehidupan yang kau berikan agar aku dapat belajar memaknai arti sebuah kehidupan

Wahai kedua orangtua ku Apa (Syafrial) dan Ibuk (Yulianti) saya ucapkan terima kasih atas semua nya hingga saya sampai di titik ini, inilah sedikit kebahagian yang bisa saya bagikan kepada engkau orangtua ku tercinta, alangkah nikmatnya menikmati semua proses selama ini, banyak lika-liku yang kita hadapi bersama tidak ada kata-kata mudah dalam menyelesaikan ini semua tanpa kalian berdua, kalian berdua lah yang menguatkan hati saya sampai saat ini.

Dan untuk kedua saudari ku Nanda Dwi Putri dan Tria Ratu Amanda terima kasih atas dukungan nya selama ini, terima kasih atas doa-doa kalian

berdua dan juga terima kasih atas pengertian selama ini sehingga kita sampai di titik ini.

Ungkapan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan di jurusan kesehatan dan rekreasi 2014 yang selalu kompak dan juga teman-teman satu kontrakan yang mana selalu mengingatkan dan mendukung atas penelitian ini dan terimah kasih kepada GAMAREL (Gabungan Mahasiswa Rejang Lebong) dan Traveler Baper yang juga telah mendukung saya dalam pembuatan penelitian ini sehingga selesai sampai di titik akhir ini.

Ya Allah, terima kasih engkau telah berikan aku kesempatan untuk membahagiakan orang-orang yang aku sayangi, semoga apa yang aku lakukan dan cita-citakan mempunyai hikmah baik untuk kedepannya. Amin ya rabbalalamin,..

Penulis

Gusti Ade Kurniawan

ABSTRAK

Gusti Ade Kurniawan (2018) : "Efek Latihan *Double Legs Hop* dan *Split Jump* terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang"

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan *doubel legs hop* dan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Tempat penelitian dilaksanakan di SMA 1 Kota Curup dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus -September. Populasi dalam penelitian ini 20 orang, dengan rincian atlet 10 orang putra dan 10 orang atlet perempuan, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 10 berjenis kelamin laki-laki.Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan depan. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan **α = 0,05**

Hasil penelitian ini adalah : latihan *double legs hop dan split jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *doubel legs hop* dan *split jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong dimana diperoleh $\mathbf{t_h}$ = 2,95>1,83 $\mathbf{t_{tabel}}$ = pada taraf signifikasi **α = 0,05**

Kata Kunci : *Doubel Legs Hop* dan *Split Jump* dan Kecepatan Tendangan Depan

KATA PENGANTAR

Puji syukur di ucapkan kehadirat Allah SWT dan shalawat beserta salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan karunia serta rahmat-nya kepada penulis. Alhamdullilah penulis telah menyelesaikan penelitian dengan judul **"**Efek Latihan *double-legs hops* dan *split jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong**".** Penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak dan penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa Universitas Negeri Padang .
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan penuh dalam penelitian ini .
4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO dan Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si . sebagai Dosen Pemimbing I dan Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran serta arahan dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr.Gusril. M.Pd dan Ibu Dr. Wilda Welis, SP M.Kes sebagai tim penguji, yang telah bersedia memberikan masukan serta saran yang membuat

propsal ini menjadi lebih sempurna dan berguna sehingga bisa menyempurnakan penelitian ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen serta Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh teman-teman Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya BP 2014 yang selalu memberikan dukungan bagi peneliti. Semoga Allah senantiasa merahmati, meridhoi serta mempertemukan kita kembali di surganya. Aamiiin.

Jika terdapat kekurangan pada penelitian ini, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Penulis mendoakan semua pihak yang telah membantu dan jasanya diberikan imbalan kepada Allah Swt mudah-mudahan dijadikan amal yang sholeh.

Padang, Oktober 2018

Gusti Ade Kurniawan

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Pembatasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 11
   1. Hakikat Pencak Silat 11
   2. Hakikat Tendangan Depan 15
   3. Hakikat Latihan 22
   4. Hakikat *Plyometrics* 32
      a. Double Legs Hop 41
      b. Split Jump 43
B. Penelitian yang Relevan 48
C. Kerangaka Konseptual 49
D. Hipotesis Penelitian 51

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Peneliti 52
B. Definisi Operasional Variabel 52

C. Waktu dan Tempat Penelitian 53
D. Populasi dan Sampel 53
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 54
F. Teknik Analisis Data 58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 47
B. Pengujian Prasyarat Analisis Data 50
C. Uji Hipotesis 51
D. Pembahasan 52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 72
B. Saran 72
DAFTAR PUSTAKA 74
LAMPIRAN 76

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test Tendangan Depan.....60

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Tendangan Depan 62

Tabel 3. Hasil rangkuman uji normalitas 64

Tabel 4. Hasil Pengujian Uji t 65

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Tendangan Depan 17

Gambar 2. Latihan *Double Legs Hop* 43

Gambar 3. Latihan *Split Jump* 46

Gambar 4. Kerangka Konseptual 51

Gambar 5. Desain Penelitian 52

Gambar 6. Histogram Data *Pree-test* Hasil Tendangan Depan 61

Gambar 7. Histogram Data *Post-test* Hasil Tendangan Depan 63

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Program Latihan.....76

Lampiran 2. Table Pre Test Kemampuan Tendangan Depan.....80

Lampiran 3. Table Post Test Kemampuan Tendangan Depan 81

Lampiran 4. Data Mentah Penelitian 82

Lampiran 5. Analisis uji normalitas sebaran data *pre test* melalui Uji Liliefors 83

Lampiran 6. Analisis uji normalitas sebaran data *post test* melalui Uji Liliefors 84

Lampiran 7. Pengujian Hipotesis.....85

Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis Luntuk Uji Liliefors 87

Lampiran 9. Daftar Luas LengkunganNormal Standar dari 0 ke Z 88

Lampiran 10. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....89

Lampiran 11. Biodata Sampel 90

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....95

Lampiran 13. Hasil Tendangan Para Juri.....112

Lampiran 14. Daftar Hadir 118

Lampiran 15. Surat Izin Penelitian 119

Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian IPSI Rejang Lebong.....120

Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian KONI Rejang Lebong.....121

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat kompleks yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga adalah suatu aktifitas yang sudah banyak dilakukan masyarakat, keberadannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga sudah menjadi kebutuhan primer bagi masyarakat baik dari kalangan kaya maupun miskin, baik orang tua, dewasa, dan anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Salah satu langkah maju yang dibuat Bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkan nya Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, yang memuat 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 kutipan di atas dapat disimpulkan untuk mencapai prestasi dalam olahraga banyak beberapa aspek yang di perhatikan yaitu haruslah terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukan oleh salah satu ahli menurut Zimmerman dalam Syafruddin

(2011:54) “Prestasi yang ditampilkan/dipergakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun perkelompok (*tim*) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut”. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dalam pencapaian prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik, tetapi juga diperlukan pembinaan dari aspek psikologis atau aspek mental (*psikis*).

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek jiwa dan raga merupakan suatu kesatuan yang saling mempengharui. Sehingga segala prilaku manusia tidak akan terlepas dari pengaruh aspek jiwa dan raga atau aspek fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, semua yang dirasakan atau dialami oleh kejiwaan akan terasa pula olahraganya. Selanjutnya untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pembinaan dilakukan dalam berbagai aspek.

Dari pernyataan para ahli di atas, untuk mencapai prestasi di bidang olahraga, pembinaan dilakukan dalam berbagai aspek yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, pembinaan taktik dan strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional manajemen yang baik serta atlet yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang dipertandingkan di berbagai daerah-daerah di Indonesia , di Indonesia saat ini pertandingan

sudah banyak diselenggarakan dan telah banyak melahirkan atlet-atlet yang berbakat dari usia remaja hingga tingkat dewasa melalui pemusatan latihan dan juga pembinaan.

Pembinaan dengan pengembangan olahraga sudah selayaknya kita memberikan perhatian khusus, sehingga dari prestasi diharapkan perlu untuk di kaji ulang dengan melakukan penelitian di bidang olahraga khususnya pencak silat. Pencak silat salah satu cabang olahraga yang mampu mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa. Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional yang merupakan asli budaya Bangsa Indonesia. Pengembangan silat di indonesia sangatlah pesat. Sebagai indikasinya anatara lain dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara single maupun multi event, munculnya perguruan-perguruan pencak silat di daerah-daerah.

Pencak Silat merupakan beladiri yang lahir dan tumbuh berkembang di Indonesia serta telah diakui oleh dunia luas. Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya Bangsa Indonesia yang telah diakui bangsa lain sebagai beladiri tradisional. Pencak silat di indonesia memiliki banyak perguruan dan padepokan baik lokal maupun nasional. Perguruan pencak silat tersebar di beberapa daerah diseleruh nusantara. Di Indonesia pada khususnya terdapat perguruan pencak silat yang banyak memulai dan memulai awal mulai terbentuknya IPSI (*ikatan Pencak Silat Indonesia*).

Pencak silat adalah seni bela diri yang banyak menggunakan teknik. Dalam olahraga, bela diri pencak silat yang diajarkan yaitu penguasaan unsur-unsur gerak dasar bela diri yang dibentuk rangkaian gerak belaan, serangan, hindaran, tangakapan, jatuhan dan bentuk-bentuk kuncian atau pematahan sendi, yang mana pada setiap gerakan harus disertai dengan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan dari otot-otot anggota tubuh. Salah satu bentuk serangan yang paling dominan dipakai dalam olahraga pencak silat adalah teknik tendangan.

Di Rejang lebong merupakan salah satu wadah pembinaan atlet pencak silat yang persilatannya berasal dari bermacam-macam perguruan yang terdapat di Kota Curup. Para pesilat ini nantinya tergabung pada pemusatan latihan di Porda Kabupaten Rejang Lebong. Pada saat ini olahraga pencak silat tidak sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah menjadi olahraga prestasi. Oleh sebab itu, pembinaan yang diharapkan Kabupaten Rejang Lebong sesuai dengan pembinaan yang dilakukan oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yaitu, membina dan melatih serta melahirkan pesilat yang memiliki keterampilan dan prestasi dalam silat

Pada pemusatan latihan Porda Kabupaten Rejang Lebong, teknik tendangan depan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan, teknik dasar tendangan depan tersebut dikuasai oleh sebagian besar atlet tetapi belum mencapai kecepatan dan kekuatan tendangan yang maksimal, maka dari kelemahan tersebut peneliti menemukan kerugian yang didapati oleh pesilat Porda Kabupaten Rejang Lebong yaitu kurang maksimal nya

point pada setiap pertandingan, yang diakibatkan oleh kurangnya kecepatan dan kekuatan serta bentuk latihan yang kurang bervariasi untuk tendangan depan atlet sehingga sangat mudah di tangkis, di elakan serta di hindari oleh lawan. Hal ini terbukti pada saat peneliti melakukan observasi ke tempat latihan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong

Setiap pelatih dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan. Pada prinsip nya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk digunakan dalam mencapai tujuan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahannya. Semakin baik metode latihan semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan. Salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat adalah metode pendekatan *plyometrics* dengan bentuk latihan *double-legs hop* dan *split jump*.

Menurut Chu (1992:1*)* "*plyometrics* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang relative singkat dalam waktu sesingkat mungkin" dan menurut Bompa dalam Agus (2012) "latihan-latihan *plyometrics* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai". Dari penjelasan tersebut dapat dipastikan bahwasanya baik atau tidaknya daya ledak otot tungkai akan mempengharui kemampuan tendangan depan pencak silat.

Menurut Redcliffe dan Farentinos (1985:1) menjelaskan “Metode latihan *plyometrics* merupakan salah satu bentuk latihan yang merangsang otot melakukan aktivitas kerja dengan cepat. Latihan *plyometrics* merupakan salah satu metode yang sangat baik untuk meningkatkan *eksplosive power*. Menurut Chu (1992:1) menjelaskan “Metode latihan ini populer pada tahun 1970-an dan permulaan 1980-an”. Secara umum latihan *plyometrics* memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan *plyometrics* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan.

Maka peneliti menemukan beberapa kesalahan yang terdapat pada tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong. Hal ini terbukti pada saat peneliti melakukan obeservasi ke tempat pemusatan latihan Porda Rejang Lebong pada hari senin tanggal 15 Januari 2018 yang terjadi di lapangan saya melihat masih kurang maksimalnya variasi latihan pelaksanaan tendangan depan yang dilakukan oleh atlet Pencak Silat Porda Rejang Lebong sehingga tendangan masih mudah di elak dan di tangkis oleh lawan/atlet dikarenakan oleh kurangnya kecepatan serta kekuatan saat melakukan tendangan depan, buruknya kondisi fisik, rendah nya motivasi berlatih dan kurang terprogramnya program latihan yang di berikan pelatih.

Berdasarakan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong pada tanggal 15 Januari 2018, dari 10 kali petandingan pada tahun 2017, atlet Porda Kabupaten

Rejang Lebong hanya mampu memenangkan pertandingan hanya 4 kali saja. Pada saat pertandingan dengan durasi 2 menit pada setiap babaknya, dari 10 kali melakukan tendangan depan, hanya 4 tendangan yang menghasilkan poin selebihnya bisa di elak maupun di tangkis oleh lawan.

Dari paparan latar belakang masalah diatas dan kebenarannya perlu diuji secara ilmiah, objektif, dan sitematis. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meningkatkan kemapuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong dengan menggunakan metode latihan *plyometrics* dengan bentuk latihan *double-legs hop* dan *split jump*. Berdasarkan kelemahan yang terdapat pada Atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong yang terjadi dilapangan ditemukan bahwa kurangnya kecepatan dan kekuatan. Jadi peneliti memilih latihan *double-legs hop* dan *split jump* karena latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pesilat tersebut. Latihan ini juga sangat baik dalam mengembangkan dan meningkatkan kecepatan dan kekuatan terbukti dari gerak latihannya yang bertumpuan pada otot tungkai pesilat dan mempunyai arah gerak yang horizontal sehingga berkesimbangun dengan teknik tendangan depan pencak silat.

Dari hasil penelitian ini dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langka antisipatif bagi peningkatan kemampuan tendangan depan atlet silat ke depan melalui pendekatan metode latihan *plyometrics* dengan bentuk latihan *double-legs hop* dan *split jump* yang bertujuan

untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong..

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Efek latihan *double-legs hop* dan *split jump* terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.
2. Pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.
3. Pengaruh interaksi pelatih dan atlet terhadap kemampuan tendangan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.
4. Pengaruh teknik terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.
5. Pengaruh kondisi fisik atlet yang berakibatkan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dan mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengharui kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Rejang Lebong, maka penelitian ini dibatasi pada Efek Latihan *double-legs hop* dan *split jump* terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah efek latihan *double-legs hop* dan *split jump* terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

E. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah efek latihan *double-legs hop* dan *split jump* terhadap kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Porda Rejang Lebong.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet Pencak Silat Porda Rejang Lebong.
2. Untuk mengetahui seberapa besar efek latihan *double-legs hop* dan *split jump* terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.
3. Agar dapat menjadikan pedoman prioritas latihan teknik tendangan dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik.
4. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S1) program studi Ilmu Keolahragaan.

5. Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang Pencak Silat dan Ilmu Keolahragaan.