PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT PAT BAN BU AIR TAWAR

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana

M. FAJRI
NIM 2018/18087033

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	:	**Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Air Tawar**
Nama	:	**M. Fajri**
Nim/BP	:	**18087033/2018**
Program Studi	:	**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Departemen	:	**Kepelatihan**
Fakultas	:	**Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, November 2022

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen	**Pembimbing**
Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	**Drs. John Arwandi, M.Pd**
NIP. 197207 199803 1 004	**NIP. 19630328 199001 1 001**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M. Fajri
NIM : 18087033

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Air Tawar

Padang, November 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. John Arwandi, M.Pd	1.
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2.
3. Anggota	: Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd	3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar"** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan

M. Fajri
NIM : 18087033

ABSTRAK

M. Fajri (18087033) : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan temdangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar dalam melakukan serangan yang mengakibatkan tendangan yang dilakukan berhasil dielakkan lawan, ditangkis lawan, bahkan sering di *counter* oleh lawan dengan serangan balik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan mengunakan desain penelitian *one grub pree test-post test.* Populasi penelitian adalah atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar berjumlah 17 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 8 atlet, terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan lurus. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T.

Hasil analisis data diperoleh t_{hitung} sebesar 6,87, untuk t_{tabel} dengan mengunakan taraf singnifikan 0,05 sebesar 1,89. Dapat dikatakan t_{hitung} 6,87 > dari t_{tabel} 1,89. Dari hasil analisa tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *plypmetric* terhadap kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.

Kata kunci. Latihan Plyometric, Tendangan Lurus, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini denga judul **" Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar"**.baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Bersyukur kepada Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Teristimewa buat kedua orang tua ayahanda Azwir, ibunda Desi Ariani dan saudara-saudari tercinta Farel dan Syifa yang telah memberikan dorongan moral dan materil.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku sekretaris Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberi bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd dan Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd selaku staff penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi
8. Segenap Dosen Departemen kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
9. Seluruh staff tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Bapak Juanda Putra, S.Pd, M.Pd dan Nurlen Hasanah, S.AP selaku pelatih perguruan pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar.
11. Seluruh sample yang telah bersedia menjadi sampel penelitian, terkhusus pada atlet perguruan pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar.
12. Rekan-rekan mahasiswa kepelatihan 2018.
13. Teman seperjuangan Maharani Ayunda, squad KING Fikri dan Rendi, alumni KK-END Anton, Esty,dan ica yang telah banyak membantu selama proses pembuatan skripsi.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua

pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua.Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, 20 Oktober 2022

M.Fajri

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 9
C. Pembatasan Masalah 9
D. Perumusan Masalah 10
E. Tujuan Penelitian 10
F. Mamfaat Penelitian 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 12
A. Kajian Teori 12
1. Pencak Silat 12
2. Tendangan Lurus 16
3. Latihan 20
4. Plyometric 23
5. Hurdle Hops 29
6. Ladder Drill 35
B. Penelitian Yang Relevan 41
C. Kerangaka Konseptual 43
D. Hipotesis Penelitian 45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 46
A. Jenis Penelitian 46
B. Desain Penelitian 46
C. Tempat dan Waktu Penelitian 47
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel 48
1. Populasi 48
2. Sampel 48
E. Definisi Oprasional Variabel 49
F. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data 50
G. Pembantu Pengambilan Data 53
H. Teknik Analisis Data 54
1. Uji Normalitas 54
2. Uji Homogenitas 54
3. Uji Hipotesis 54
Keterangan: 55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 56

A. Deskriptif Data 56
1. Data Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar 56
2. Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar 57
B. Pengujian Persyaratan Analisis 59
1. Uji Normalitas 59
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas 59
2. Uji Homogenitas 60
C. Uji Hipotesis 61
D. Pembahasan 61
E. Keterbatasan Penelitian 64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 65
A. Kesimpulan 65
B. Saran 65
DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 71

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Norma Penilaian Kemampauan Tendangan Lurus Atlet Pencak silat.....	52
Tabel 2.	Deskripsi Data Penelitian Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar	58
Tabel 1	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) dan Hasil Test Akhir (*Post-test*) Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Air Tawar.....	58
Tabel 4	Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 2	Uji Homogenitas kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar	60
Tabel 6	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Teknik Tendangan Lurus 19
Gambar 2 : Contoh alat hurdle 31
Gambar 3 : Contoh gerakan single leg hops 32
Gambar 4 : Contoh gerakan lateral double leg hops 32
Gambar 5 : Contoh gerakan jump and stick 33
Gambar 6 : Contoh gerakan weave hops 33
Gambar 7 : Contoh gerakan quarter turn 34
Gambar 8 : Contoh gerakan box drill 35
Gambar 9 : Alat ladder drill 36
Gambar 10 : Contoh gerakan In & out 39
Gambar 11 : Contoh gerakan stradlle squad hops 39
Gambar 12 : Contoh gerakan high knee run 40
Gambar 13 : Contoh gerakan two feet lateral run 40

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Program Latihan Plyometrik 71
Lampiran 2 Data mentah sebelum dilakukan perlakuan (Pre-Test) kemampuan tendangan lurus 94
Lampiran 3 Data mentah sesudah dilakukan perlakuan (Post-Test) kemampuan tendangan lurus 95
Lampiran 4 Uji Normalitas Data Awal Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Air Tawar 96
lampiran 5 Uji Normalitas Data Akhir Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Air Tawar 97
Lampiran 6 Uji Homogenitas 98
Lampiran 7 Uji Hipotesis 99
Lampiran 118 Dokumentasi Penelitian 103

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat sekarang ini olahraga sudah sangat melekat di kalangan masyarakat. Olahraga mempunyai peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi masyarakat umum. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun tanpa membedakan usia, gender, suku dan hal lainya. Dalam kegiatan sehari-hari tubuh melakukan aktivitas fisik sehingga olahraga sudah menjadi kebutuhan yang sangat penting. Hal tersebut dikemukakan bedasarkan Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 tentang olahraga yang berbunyi : "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social dan budaya".

Bedasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa olahraga selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga menjadi tujuan untuk pencapaian sebuah prestasi, keberhasilan atlet dalam meraih sebuah prestasi atau sebuah penghargaan dari cabang olahraga yang di geluti, hal tersebut menunjukan kualitas dalam diri atlet yang menekuni cabang olahraga tertentu. Ada banyak cabang olahraga yang diperlombakan untuk meraih suatu prestasi, mulai dari perlombaan yang dilakukan secara individu, berpasangan maupun dalam bentuk tim. Olahraga beladiri merupakan cabang

olahraga yang bisa dipertandingkan di tiga nomor tersebut. Olahraga beladiri ada banyak jenis nya seperti taekwondo, karate, judo, MMA, tinju, boxer, dan pencak silat.

Untuk menghasilkan suatu prestasi harus adanya pembinaan yang terstruktur hal tersebut didukung oleh Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab 1 Pasal 1 Ayat 12 tentang olahraga prestasi yaitu "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Bedasarkan kutipan undang-undang tersebut dapat di ambil kesimpulan agar ketercapaian suatu prestasi ditentukan dari pembinaan secara terstruktur, terencana serta didukung dengan ilmu pengetahuan tentang olahraga sehingga dapat menunjang prestasi atlet. Pengembangan olahraga khususnya pencak silat perlu menjadi dasar dari proses pendidikan dan latihan atlet untuk menghasilkan prestasi maksimal. Tentunya harus ada dukungan dan kerjasama yang baik antar organisasi khususnya Persatuan pencak silat Indonesia (IPSI). Pembinaan dan pengembangan yang menjadi tanggung jawab bersama dari pemerintahan pusat hingga daerah, sehingga bisa membawa prestasi yang membanggakan bagi Indonesia.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Selain untuk mencapai suatu prestasi pencak silat juga dipertunjukan sebagai seni tradisi ketika ada acara adat. Pencak silat pada dasarnya gerakanya merupakan gerak membela diri dari suatu hal yang

membahayakan keselamatan. Menurut Susanto et al (2020 : 693) Pencak silat merupakan olahraga dan seni beladiri yang mana merupakan budaya asli Indonesia yang dilestarikan secara turun-temurun. Pencak silat pada dasarnya sering digunakan untuk bertahan hidup maupun membela diri dari marabahaya.

Pada zaman dahulu tidak semua daerah mengunakan istilah pencak silat, seperti di Minangkabau orang menyebutnya dengan silek, di daerah jawa orang menyebutnya dengan silat. Pencak silat aset budaya yang dimiliki bangsa Indonesia harus dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Perkembangan pencak silat dapat dilihat dari berbagai macam aliran pencak silat yang sudah menyebar ke dari berbagai daerah, masing-masing daerah memiliki ciri khas nama nya masing-masing salah satu contohnya silek harimau yang berasal dari Sumatra Barat yang mempunyai ciri khas bertarung layaknya seekor harimau. Olahraga pencak silat tidak hanya dikenal di Indonesia saja, bahkan sampai ke seluruh dunia, hal tesebut dapat dilihat dari adanya pelatihan pencak silat di Amerika serikat yang dikenal sebagai Merpati putih USA, di eropa ada perguruan Sigepi Institut Berlin di jerman.

Pertandingan merupakan jalur pembuktian diri atlet dalam meraih suatu prestasi olahraga, pertandingan pencak silat telah banyak berlangsung di berbagai ajang salah satunya pertandingan antar perguruan, baik kejuaaran resmi nasional maupun internasinal, seperti Pekan Olahraga Kota (PORKOT), Pekan Olahraga Provinsi (POPROV), Pekan Olahraga wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan pertandingan resmi

antar atlet dari masing-masing daerah, Southeas Asian Games (SEA Games), Pesta Olahraga Asia (Asian Games).

Dalam pencapaian prestasi pencak silat ada 3 nomor yang sering dipertandingkan dalam kejuaaran pencak silat, seni tunggal dan ganda, laga/tanding, beregu. Namun pada penelitian ini penulis akan membahas kategori tanding. Kategori tanding dalam pencak silat merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda, dalam kategori tanding dua pesilat yang akan bertanding harus memiliki berat badan yang sesuai di kelas nya. Kedua pesilat berhadapan dengan melakukan serangkaian teknik dalam pencak silat seperti mengelak, membanting, bertahan dan menyerang lawan. Menurut Suwirman (2011 : 103) Pertandingan pencak silat dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak, dalam satu babak terdiri atas 2 (dua) menit dan di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit.

Disamping itu untuk meraih suatu prestasi dalam pencak silat ada banyak faktor yang harus diperhatikan hal tersebut di dukung oleh kutipan syafrudin (1999 : 22) menjelaskan ada 2 faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi Faktor tersebut ialah Faktor *internal* dan *faktor eksternal*, Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari kemampuan atlet itu sendiri yang, adapun faktor *internal* tersebut meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Prestasi yang diraih oleh atlet tidak hanya ditentukan dari penguasaan teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh faktor pendukung lainya, seperti faktor *eksternal* meliputi sarana dan

prasarana, keluarga, organisasi, asupan gizi atlet, program latihan, faktor lingkungan, pelatih dan lainya.

Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental saling berhubungan satu sama lain dan saling mempengaruhi karena pada dasarnya teknik yang efektif dapat direalisasikan jika atlet memiliki kondisi fisik yang bagus karena setiap gerakan dalam menuntut kondisi fisik yang bagus agar teknik yang dilancarkan efektif. Jika kondisi fisik tidak mendukung maka teknik dan taktik tidak akan bisa diterapkan karena atlet sudah tidak melakukan setiap gerakan yang maksimal.

Selain kondisi fisik, teknik merupakan faktor penting dalam pencak silat. Teknik dalam pencak silat ada berbagai macam di antaranya tendangan, pukulan, tangkisan, elakan, sapuan, bantingan. Teknik-teknik tersebut saling berhubungan menjadi rangkaian gerak baik dalam melakukan serangan maupun bertahan. Menurut Nugraha (2014 : 544) “Salah satu teknik dalam beladiri adalah serangan, menggunakan kaki yang disebut tendangan, jika berhasil mengenai sasaran, tanpa terhalang tangkisan, elakan, tangkapan ataupun bantingan, maka akan mendapatkan poin 2.” Dalam rangkaian serangan pencak silat tendangan merupakan teknik yang sering digunakan ketika kategori tanding, karena tendangan memiliki kekuatan dan jangkauan yang lebih kuat daripada pukulan. Menurut Setyo (2015 : 32), Seorang atlet pencak silat perlu menguasai teknik tendangan untuk memenangkan pertandingan, tendangan yang umum digunakan adalah tendangan depan, tendangan samping, tendangan T dan tendangan belakang.

Dari banyaknya bentuk tendangan dalam pencak silat, tendangan lurus merupakan salah satu tendangan yang perlu mendapatkan perhatian karena sering digunakan pada saat sparing maupun pertandingan pencak silat, karena lebih sering menghasilkan poin, dan juga tendangan depan lebih mudah dilakukan dan mengenai sasaran, karena lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada ujung telapak kaki, sehingga tendangan depan dapat bergerak cepat dan sulit ditangkap lawan. Menurut Syahara (2019 : 124) "dalam pencapaian prestasi pencak silat yang baik harus menguasai berbagai macam teknik, salah satunya tendangan depan." Tendangan lurus merupakan teknik tendangan yang mudah untuk dipelajari, oleh karena itu tentunya jika tendangan lurus dilatih dengan optimal dengan meningkatkan power, sehingga akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat dan sulit untuk di antisipasi oleh lawan.

Untuk menguasi tendangan lurus ada banyak faktor yang harus diperhatikan seperti keseimbangan, kelentukan sendi panggul, panjang tungkai, kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai. Menurut Anse (2017 : 48) Dalam olahraga pencak silat untuk melakukan tendangan lurus, power merupakan elemen kondisi fisik yang dibutuhkan. Power akan menghasilkan tendangan lurus yang keras dan tepat sasaran, Apabila daya ledak dari tungkai yang tidak bagus maka tendangan lurus yang dilancarkan bisa dihindari sehingga serangan yang dilancarkan menjadi sia-sia atau bisa saja di *counter* dengan tangkapan, guntingan ataupun sapuan sehingga poin didapatkan oleh lawan, sehingga hal tersebut dapat menurunkan mental atlet untuk melakukan serangan selanjutnya.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting ketika melakukan tendangan lurus. Ada banyak bentuk latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, Salah satu bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan cara latihan *plyometric.* Menurut Alfiansyah et al (2020 : 81) Latihan *plyometric* merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada bagian tubuh yang dibutuhkan dengan mengabungkan 2 unsur kondisi fisik kecepatan dan kekuatan. Sedangkan menurut Broto dalam Anggara & Yudi, (2019 : 1336) "Latihan *Plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin". Menurut Yudi, Charis & Mariati (2019 : 65) Ada beberapa macam bentuk latihan *plyometric* yang dapat diterapkan di antara nya Scissors Jump, Single leg speed hops, Double leg speed hops, Fast Skip Fast Skip, Lompat jauh. Latihan plyometric juga dapat diterapkan dengan bantuan alat seperti yang dijelaskan oleh Chu (1998 : 25) Peralatan dasar yang diperlukan untuk melakukan latihan plyometric seperti, cone kerucut, kotak, rintangan/hurdle, tangga/ladder, dan bola medicine.

Bedasarkan observasi penulis dari beberapa perguruan pencak silat yang ada di kota Padang baik dalam latihan maupun saat pertandingan, pada umumnya tendangan lurus masih jauh dari yang diharapkan, dapat peneliti lihat contohnya pada saat pertandingan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) yang dilaksanakan di Politeknik Negeri Padang pada 8 April tahun 2021, atlet-atlet banyak melancarkan variasi serangan dengan tendangan lurus akan tetapi masih sering ditangkap dan dielakan sehingga serangan tersebut

jadi tidak efektif. Maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari penerapan model latihan plyometrics mengunakan alat seperti *hurdle hops dan ladder drill* terhadap kemampuan tendangan lurus,

Peneliti memilih melakukan penelitian di perguruan pencak silat Patbanbu Air Tawar, dikarenakan peneliti menilai pada saat melakukan praktek melatih disana atlet-atlet dari perguruan Patbanbu Air Tawar peneliti sudah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di perguruan patbanbu Air Tawar dan atlet-atlet Patbanbu Air Tawar memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai prestasi yang diharapkan dan juga mau belajar dari kekalahan. Adapun beberapa alasan peneliti tertarik mengambil model latihan *hurdle hops* dan *ladder drill* yaitu atlet tidak mudah bosan dalam melakukan latihan karena banyaknya variasi bentuk latihan yang dapat diterapkan dan juga lengkap nya alat tersebut untuk menerapkan program latihan *hurdle hops* dan *ladder drill*. Perguruan pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar merupakan salah satu pergurun silat yang berada di Sumatra Barat yang terdapat di Air Tawar. Perguruan pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar diketuai oleh Juanda Putra, S.Pd., M.Pd dan asisten pelatih Nurlen Hasanah, S.AP. Atlet dari perguruan pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar rata-rata dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Latihan dilakukan 6x seminggu setiap sore jam 16.00 sampai 18.30 WIB di gedung Shullter lantai 3 jalan Polonia Tunggul Hitam. Perguruan pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar telah mengikuti berbagai kejuaraan seperti tahun 2018 mengikuti pertandingan pencak silat tingkat mahasiswa di universitas Andalas, tahun 2019 mengikuti pertandingan O2SN

di kota Padang, Tahun 2021 mengikuti kejuaraan *university* tingkat ASEAN dan masih banyak lainya.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah di atas, ada beberapa faktor yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Latihan *hurdle hops* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.
2. Latihan *Ladder drill* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.
3. Latihan *Scissors jump* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.
4. Latihan *Single leg speed hops* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.
5. Latihan *Double leg speed hops* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.
6. Latihan *Fast skip Fast Skip* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.
7. Latihan *Lompat jauh* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena yang ditemukan di lapangan, penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar”

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan identifkasi masalah dan pembatasan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak Pat Ban Bu Air Tawar.

E. Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan tendangan lurus atlet perguruan pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar.

F. Mamfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat bagi semua pihak yang berkaitan, adapun mamfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk pelatih dan pengurus dalam meningkatkan kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Pat Ban Bu Air Tawar.
3. Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi pembaca khususnya atlet-atlet pencak silat lainya.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga pencak silat.

5. Penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan bagi penulis sehingga menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.