

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN
(Studi Eksperimen Pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Semen Padang)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu(S1)*



Oleh:

**WELLY ANDAM SURI
NIM.16984**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

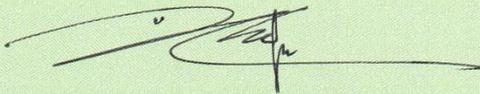
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Tendangan Depan (Studi Eksperimen Pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Semen Padang)

Nama : Welly Andam Suri
NIM : 16984
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

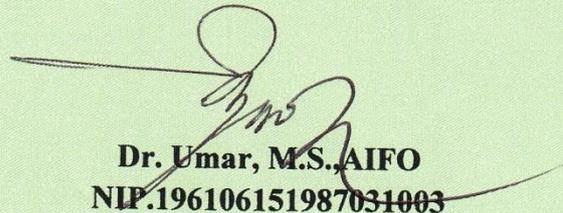
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



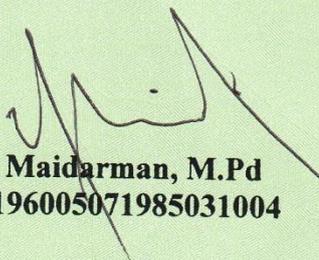
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 196005141985031002

Pembimbing II,



Dr. Umar, M.S., AIFO
NIP.196106151987031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

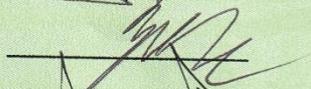
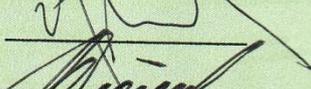
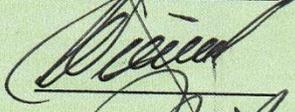
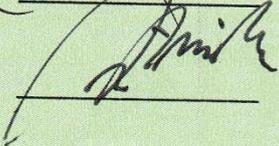
PENGESAHAN

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

Judul : Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Tendangan Depan (Studi Eksperimen Pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Semen Padang)
Nama : Welly Andam Suri
NIM : 16984
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi M.Pd	
2. Sekretaris	: Dr. Umar,MS.,AIFO	
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. H. Witarsyah	
5. Anggota	: Drs. Hermanzoni M.Pd	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Maha suci Engkau ya.... Allah
Tiada ilmu bagi kami, kecuali apa yang Engkau
Ajarkan kepada kami. Sesungguhnya Engkau maha berilmu
Lagi bijaksana (Al-Baqarah:32)

"Dan seandainya semua pohon di yang ada dibumi dijadikan pena, dan lautan
dijadikan tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum akan
habislah kalimat-kalimat allah yang akan dituliskan, sesungguhnya allah maha
perkasa lagi maha bijaksana".

(Q.S Lukman : 27)

"...kaki yang akan berjalan lebih jauh, tangan yang akan berbuat lebih banyak,
mata yang akan menatap lebih lama, leher yang akan lebih sering kelihat keatas,
lapisan tekad yang seribu kali lebih keras dari baja, dan hati yang akan bekerja
lebih keras, serta mulut yang akan selalu berdo'a..." -5cm.

Alhamdulillah . . . tak henti –henti puji syukur ku ucapkan pada-Mu Ya Allah
Secercah kebahagiaan telah kunikmati
Sekeping cita-cita telah kuraih
Namun ...
Itu bukan akhir dari perjalanan
Melainkan awal dari satu perjuangan
Perjalananku masih panjang dan perjuangan belum selesai
Syukur dan sembah syujudku kepada-Mu ya Allah . . .
Atas hari yang Engkau janjikan jadi milikku
Karena-Mu ya Allah aku mampu
Meraih gelar Sarjana Pendidikan
Jadikanlah pengorbanan, harapan, dan do'a Ayah dan Bundaku
Sbagai pelita dalam kehidupanku
Untuk menuju pintu gerbang kesuksesanku
Amin....
Menuju hari depan yang cerah ...
Kini diriku telah usai dalam studi serjana
Dengan kerendahan hati yang tulus, bersama keridhaan-mu ya allah
Kupersembahkan karya ilmiah yang sederhana ini ...

Untuk belahan jiwa ku bidadari ku surgaku yang tampamu aku bukanlah
siapa-siapa didunia fana ini ibunda ku tersayang (Yunik), serta orang yang
menginjeksikan segala idealisme, prinsip, edukasi dan kasih sayang berlimpah
dengan wajah datar menyimpan kegelisahan ataukah perjuangan yang tidak

pernah ku ketahui, namun tenang temaram dengan penuh kesabaran dan pengertian luar biasa Ayahanda ku tercinta (Haprisal) yang telah memberikan segalanya untukku.

Kepada abangku tercinta (Hapris Maryudi S.pt) terima kasih tiada tara atas segala support dan bantuan yang telah diberikan selama ini. Kakak ku tersayang (Prima Desyanti) yang sudah memberikan arahan yang lebih baik bagi ku, dan kedua adikku tersayang (Rizki Amanda, Muarif) semoga adikku dapat menggapai keberhasilan juga di kemudian hari. Dan tak lupa ku ucapkan juga terima kasih yang sebesar-besarnya buat seluruh keluarga besarku, yang tak mungkin ku sebut namanya satu-persatu atas do'a dan supportnya.

Terima kasih juga buat dosen pembimbingku bapak Drs. Hendri Irawadi, M.pd selaku pembimbing satu dan bapak Dr. Umar Ms.AJFO selaku pembimbing dua saya, yang telah banyak mengajarkan saya ilmu, memberikan masukan, memberikan nasehat dan membantu saya untuk menyelesaikan tugas akhir saya ini, jasa bapak tidak akan saya lupakan. Sekali lagi terima kasih banyak bapak pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik.

"Hellow....."Kepada sahabat2 green campus terbaik gw Nana Hidayati, S.Pd terutama di kepel C yang nomber one penyabarnya diantara sekian banyak teman-teman gw hehe terimakasih banyak yaa na atas bantuan nya selama ini akhirnya gw S.Pd jg ahaha semoga Lo dapat pekerjaan yg bagus dan mendapatkan jodoh yang baik serta cepad baralek yaa..

buad Syalwa Juho Mahardika S.Pd hmm kawan gw nan surangko dak ado lai... elok bgt.. saelok kelok ampek puluah ampek...sajak awal kuliah alhamdulillah sampe kini kami masih diizinkan oleh Allah untuk bersama ..makasih selama ini ud jadi sahabat gw ya pokk. Semoga elo jd atlet Taekwondo fenomenal sedunia dan menjadi apa yg slalu diinginkan..langgeng terus ya sama om igom..jan lupo undang-undang haha..

Agustina S.Pd, yang paling cantik di Kepel C .. tak bisa gw tandingi kecantikannya haha akhirnya jd joo awak wisuda tin...tmd gw yg satu ini baik bingits lho...smga kita sma2 succes ya tinaa...

Hari Maisa Putra C.spd mandan denn koo yoo padiah ko labiah padiah pado ladukutuw capek nyusul ndan tamat jadi Perwira laii..Afrida Juita C.S.pd, neii semngat taruih yee neii cepatnyusul yaa bakpoo yeahh..Eddry Ardianda S.Pd Helloww lo dk prnah lembut ama gw ngomong doo.. agak lmbut dikit lo ngomong ama gw yaa abis wisuda nü.. jd joo lo baok toga tahun koo ya kubu selamat ciek lukh.. Alpato C.S.Pd lo kwan gw King gosip dikepel C Urang paliang ganteng dikepel C sepeninggalan kami lo jan bagosip2 jolai nyo rarrah lo dek amak urang bko hahaa.. capek nyusul yasi al..

Kepada kalian semua ku ucapkan ribuan terima kasih yang tak terhingga atas segala keikhlasan serta kerendahan hati untu selalu ada buat ku dalam keadaan apapun untuk memberi dukungan serta bantuan langsung kepadku untuk menggapai tujuan ku ini. Entah berapa detik, menit, jam, hari, minggu, bulan bahkan tahun sekalipun bisa tak terhitung olehku atas kebersamaan kita bersama. Keadaan apapun telah kita lewati bersama, sedih, senang, tawa serta canda,

semua kenangan indah yang telah kita lalui bersama ini tak akan pernah ku lupakan. Memang, suatu hari pernah ada perasaan menyerah/mengeluh/pasrah ntah apalah namanya itu, hanya di karenakan suatu hal sepele namun berkat support kalian jugalah saya bangkit kembali dan bekerja kembali untuk penyelesaian pendidikan serjana ini. Dan ku berharap semoga kebersamaan kita selalu terjaga hingga waktu yang memisahkan kita, amin...

Khusus buat keluarga silat Perisai Diri Semen Padang Drs. Yuharmen , Da Maman , Om Puks ,Sucita Pratiwi, Septia, Nanda , kori, bg rozi,bambang, Sabam Budi dll terima kasih buat do'anya, bantuannya, supportnya untuk menyelesaikan pekerjaan saya ini, di waktu penelitian beliau-beliau ini sangat-sangat membantu sekali, mungkin jika tidak ada beliau-beliau ini penelitian saya bisa saja tidak akan sukses, kemudian teman-teman, adik-adik yang tak mungkin saya sebut satu persatu namanya, yang telah terlibat langsung dalam penelitian saya waktu di GOR Semen Padang, terima kasih atas bantuannya semua.

Untuk teman rumah gw Vitri Asih da fitria yang udah banyak baged bantu gw terima kasih atas support dan do'anya selama ini, dan khusus buat kaka ipar gw (Sefrma Susilawati S.Pt) thx bingids yee kak suci udah banyak juga nolongin gw slama ini, langgeng terus ma yudeh am'U'Upe kake nene...dan semua doa lo terkabulkan hahaha....

Dan teruntuk seseorang yang sudah lama singgah dihatiku "Ravi Batama Putra" terimakasih atas support yang telah engkau berikan selama ini, meluangkan waktu dan sabar menemaniku setiap saat. Maaf juga sudah sering membuat mu marah, bosan dan sering kesal ,lama ngurusin inilah, itulah.... kuharap suatu hari nanti kamu succes dan cita-cita yang kamu inginkan tercapai. Thank u so much...

sebuah pesan tercurahkan dari hati,

"...tidak ada kesuksesan yang bisa dicapai seperti membalikkan telapak tangan. Tidak ada keberhasilan tanpa kerja keras, keuletan, kegigihan, dan kedisiplinan.

Jangan pernah kita menganggap mudah suatu persoalan dan jangan pula menganggap sulit suatu persoalan, karena kalau kita menganggap mudah suatu persoalan maka kita akan takut menghadapinya. Janganlah kita mudah menyerah walaupun itu sudah dalam injury time, percayalah kepada kemampuan diri kita sendiri, karena tidak ada yang dapat menolong kita selain diri kita sendiri..."



Welly Andam Suri S.Pd

ABSTRAK

Welly Andam Suri: Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Tendangan Depan (Studi Eksperimen Pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Semen Padang)

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Naik Turun Tangga terhadap kemampuan Tendangan Depan atlet Pencak Silat Perisai Diri Semen Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Perisai Diri Semen Padang yang berjumlah 28 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 18 orang atlet putra. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2014. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perisai Diri Semen Padang. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan statistik inferensial dengan rumus Uji t.

Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal rata-rata 36,06, standar deviasi 6,17, nilai minimum 30, dan maksimum 56, dan tes akhir rata-rata 44,17, standar deviasi 7,42, nilai minimum 36, dan maksimum 68. Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil rata-rata awal t_{hitung} (19,73) > t_{tabel} (2,11), artinya penerapan latihan naik turun tangga dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan, dimana latihan naik turun tangga menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perisai Diri Semen Padang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti dan juga shalawat serta salam peneliti junjungkan kepada Nabi besar Muhammad SAW sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Tendangan Depan (Studi Eksperimen Pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Semen Padang)”**.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta ayahanda Haprisal dan ibunda Yunik telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada saya.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai Pembimbing 1 sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar,MS.,AIFO sebagai Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Drs. H. Witarsyah, dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan.
7. Bapak dan Ibu dosen staf pengajar Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak dan Ibu petugas Perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Bapak Drs. Yuharmen dan Mardas selaku pelatih pencak silat Perisai Diri Semen Padang.
10. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khususnya Kepeleatihan C 2010 yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
11. Ravi Batama Putra dan 3 sahabat ku Nana Hidayati S.Pd, Syalwa Ivho Mahardika S.Pd, dan Agustina S.Pd.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	9

BAB II KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Teori	10
1. Pencak Silat	10
2. Tendangan	13
3. Latihan	17
4. Daya Ledak Otot Tungkai	23
5. Latihan Naik Turun Tangga	27
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	34
B. Rancangan Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel	35
E. Definisi Operasional	36
F. Jenis dan Sumber Data	37
G. Prosedur Penelitian	37
H. Instrumen Penelitian	38
I. Teknik Analisis Data	39
J. Kontrol Penelitian.....	39

BAB I V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	41
B. Uji Persyaratan Analisis.....	42
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan	44
E. Keterbatasan penelitian.....	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	50
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	35
Tabel 2. Nama-nama Petugas dan Pembantu Penelitian.....	37
Tabel 3. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	41
Tabel 4. Uji Normalitas.....	42
Tabel 5. Uji-t Data Awal (<i>Pre Test</i>) dan Data Akhir (post test) Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Tendangan Depan.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Rangkaian Tendangan Depan	15
Gambar 2. Otot Paha Depan Berkepala Empat	25
Gambar 3. Otot Perut Betis	26
Gambar 4. Naik Turun Tangga	31
Gambar 5. Kerangka Konseptual	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	50
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	62
Lampiran 3. Analisis Uji Normalitasn <i>Pre Test</i>	63
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Post Test	64
Lampiran 5. Daftar L untuk Uji Lilliefors	65
Lampiran 6. Analisis Pengujian Hipotesis.....	66
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat terpisahkan dari olahraga, baik sebagai area pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi baik akademis maupun non akademis.

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 ayat 1 disebutkan bahwa;

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri yang mempunyai akar sejarah dan merupakan warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia yang berkembang secara turun temurun sampai sekarang, selalu berkembang secara kuantitas dan kualitas. Sebagai kebudayaan yang mencerminkan kepribadian bangsa, pencak silat perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan.

Dari sekian banyak kebudayaan Nasional yang dimiliki oleh bangsa Indonesia salah satunya adalah Pencak Silat. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang diseluruh nusantara bahkan

sudah berkembang keberbagai pelosok dunia. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Berkenaan dengan hal tersebut, depdikbud dalam Zulman (1995:13) menjelaskan sebagai berikut;

“Pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat)”

Mengacu dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni petunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan, prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) terus berupaya meningkatkan prestasi Pencak silat dengan mengadakan *event-event* atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen yang harus di miliki oleh seorang atlet, di antaranya gizi, kesehatan, kondisi fisik, teknik, mental dan srategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya.

Untuk meraih prestasi pencak silat di samping usaha pembina dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Lotzelter dalam Syafruddin (1999:32) mengatakan bahwa “komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentuan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi”. Dari penjelasan di atas maka kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi khususnya dalam olahraga pencak silat.

Cabang olahraga pencak silat memberikan pelatihan baik berupa latihan fisik maupun latihan mental. Adapun teknik yang menjadi materi untuk dilatih diantaranya adalah serangan dan bela. Dalam serangan, ada serangan tangan dan ada juga serangan yang dilakukan menggunakan kaki, karena didalam olahraga pencak silat dibutuhkan kekuatan untuk bisa melakukan serangan.

Latihan merupakan bagian dari pembentukan kondisi fisik yang sangat berguna dalam meningkatkan prestasi atlet. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu bentuk latihan

kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai (*explosive power*) dan sebagainya. Semua bentuk upaya peningkatan itu dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga berupa bentuk permainan maupun berupa bentuk latihan beban (*weight training*) dengan beberapa metoda latihan, seperti latihan *circuit*, latihan interval, latihan *plyometrics* dan lain sebagainya.

Menurut Suharno dalam Bafirman (2008:86), “Untuk meningkatkan *power* yang baik banyak metode latihan yang dapat dilakukan salah satunya latihan beban”. Dari penjelasan tersebut diantaranya bentuk latihan loncat dan lompat tersebut ada yang dinamakan dengan latihan *plyometrics* seperti latihan naik dan turun tangga.

Latihan *plyometrics* seperti naik turun tangga adalah gerakan dari rangsangan peregangan otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan ini mempunyai sasaran untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan dan kekuatan kontraksi. Dimana kebanyakan pelatih saat ini, terutama cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan otot tungkai atau otot lengan menggunakan latihan *plyometrics*.

Dalam cabang olahraga pencak silat seseorang atlet mengikuti pertandingan tentu membutuhkan ketepatan dan teknik yang baik sebelum memulai pertandingan. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi, keefektifitas gerak akan dicapai selanjutnya akan menghasilkan keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya. Hal ini bertujuan agar pesilat dapat menggunakan secara maksimal fungsi ototnya dengan menerapkan seluruh teori dan teknik yang baik.

Teknik merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam perolehan nilai, salah satunya adalah teknik tendangan. Teknik tendangan dalam pencak silat diantaranya adalah tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan samping. Teknik tendangan yang sering diaplikasikan oleh atlet pada saat pertandingan adalah tendangan depan. Tendangan depan dilaksanakan dengan cara mengangkat lutut terlebih dahulu ke arah depan kemudian meluruskan bagian tungkai kaki. Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang. Teknik ini sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang pula. Dalam pertandingan silat, teknik ini sering dipergunakan karena selain untuk menjaga jarak dengan lawan, teknik ini juga bisa bermanfaat dalam mengeksplorasi energy secara maksimal.

Dalam pelaksanaannya, tendangan depan tergolong kepada pelaksanaan bentuk anaerobik karena pelaksanaannya memerlukan intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaannya. Untuk dapat melakukan tendangan depan dengan maksimal maka kondisi fisik ini harus menjadi perhatian dari atlet.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didukung oleh 4 faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Untuk itu sangat dibutuhkan pembinaan yang matang, yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten dalam meningkatkan dan meraih prestasi olahraga khususnya di Sumatera Barat.

Kota Padang merupakan salah satu wadah pembinaan atlet pencak silat yang ada di daerah Sumatera Barat, salah satunya perguruan pencak silat Perisai Diri Semen Padang yang telah melakukan pembinaan dari tahun 1980 yang didirikan oleh Ir. Dwi Sucipto yang menjabat sebagai Direktur utama Semen Indonesia. Perguruan pencak silat Perisai Diri Semen Padang ini merupakan satu-satunya perguruan silat perisai diri nasional yang ada di Sumatera Barat.

Perguruan yang jurus - jurusnya berasal dari negara lain dan provinsi-provinsi yang ada di Indonesia. Seperti Cimande, Minang, Beliwis dan lainnya. Perisai Diri memiliki simbol "manusia tanpa wajah" yang diartikan sebagai manusia suci. Perguruan ini juga sudah menciptakan beberapa atletnya dalam dunia persilatan. Dalam setiap latihan perguruan pencak silat Perisai Diri tidak hanya mengajarkan atau membina teknik, taktik, mental dan strategi saja, akan tetapi juga mengarahkan pembinaan kondisi fisik seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan agar dapat mendapatkan hasil yang baik dan prestasi yang maksimal.

Dari hasil pengamatan dan informasi yang diperoleh dari pelatih pencak silat Perisai Diri Semen Padang perguruan ini merupakan salah satu perguruan pencak silat yang sering mengikuti berbagai *event* kejuaraan pencak silat. Namun prestasi atletnya dari tahun ketahun mengalami penurunan dan masih jauh dari apa yang diharapkan, hal ini diduga karena kurangnya pemberian latihan daya ledak otot tungkai sehingga kemampuan tendangan depannya masih rendah. Pada saat melakukan tendangan depan, atlet tidak mampu melakukan tendangan yang

cepat, kuat dan tepat pada sasaran, sehingga atlet sering sekali tidak memperoleh *point* dalam pertandingan.

Permasalahan mengenai rendahnya kemampuan tendangan depan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kondisi fisik yang kurang baik sehingga hasil tendangan kurang maksimal. Kondisi fisik yang baik akan berdampak pada kemampuan teknik yang akan ditampilkan. Faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan diantaranya kekuatan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, posisi tubuh serta teknik kuda-kuda (keseimbangan) yang dipakai dalam melakukan tendangan depan. Selain itu program latihan yang di berikan kepada atlet juga mempengaruhi terhadap kemampuan tendangan depan karena akan mengarah pada pemahaman atlet terhadap teknik gerakan dan efek latihan. Tidak hanya itu saja, jadwal latihan dan kelengkapan sarana dan prasarana juga akan menentukan terhadap kelancaran latihan serta kemampuan tendangan depan atlet Perguruan pencak silat Perisai Diri Semen Padang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan pada Atlet pencak silat perguruan Perisai Diri Semen Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan banyak cara atau metode latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Perisai Diri Semen Padang yaitu:

1. Latihan kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan tendangan.

2. Latihan naik turun tangga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan.
3. Latihan *skipping* dapat mempengaruhi kemampuan tendangan.
4. Latihan *jump to box* dapat mempengaruhi kemampuan tendangan.
5. Latihan naik turun bangku dapat mempengaruhi kemampuan tendangan.
6. Teknik tendangan yang bagus dapat mempengaruhi kemampuan tendangan.
7. Tingkat kesegaran jasmani mempengaruhi kemampuan tendangan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini maka perlu dibatasi suatu batasan masalah sebagai berikut:

1. Latihan naik turun tangga.
2. Kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perisai Diri Semen Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut; “Apakah latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Perisai Diri Semen Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk “mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Perisai Diri Semen Padang”.

F. Kegunaan Penelitian

Di harapkan dari hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan masukan yang berguna;

1. Bagi peneliti, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Bagi atlet dan mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan kekuatan otot tungkai.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.