

**PENGARUH LATIHAN SQUAD JUMP DAN SPLIT JUMP TERHADAP  
KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



OLEH :

AGUNG MARDI HUTOMO

NPM: 16.1.01.09.0172

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI

**2022**

## **DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL .....	
HALAMAN PENGESAHAN .....	
KATA PENGANTAR .....	
DAFTAR ISI .....	
BAB I : PENDAHULUAN .....	
A. Latar belakang masalah .....	
B. Identifikasi masalah .....	
C. Pembatasan masalah .....	
D. Perumusan masalah .....	
E. Tujuan penelitian .....	
F. Manfaat penelitian .....	
BAB II : KAJIAN PUSTAKA .....	
A. Kajian Teori .....	
B. Kajian penelitian terdahulu.....	
C. Kerangka Berfikir .....	
D. Hipotesis .....	
BAB III : METODE PENELITIAN .....	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	
B. Teknik dan pendekatan penelitian .....	
C. Tempat dan waktu penelitian .....	
D. Populasi dan sampel .....	
E. Instrument Penelitian dan teknik pengumpulan data .....	
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	
A. Deskripsi data variabel .....	
B. Analisis data .....	

C. Pengujian hipotesis.....

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan .....

B. Implikasi .....

C. Saran-saran .....

DAFTAR PUSTAKA .....

LAMPIRAN .....

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia sehari-hari tidak bisa luput dari yang namanya gerak, baik gerak dinamis maupun gerak statis. Manusia bergerak bukan hanya atas dorongan untuk memenuhi kebutuhan biologis yaitu tumbuh berkembang dan berjuang untuk bertahan hidup, tapi juga atas dorongan kejiwaan ataupun kerohanian yaitu ketika kita melakukan ibadah sesuai agama yang kita anut. Apalagi seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi di zaman sekarang ini kebutuhan gerak menjadi suatu hal yang penting karna teknologi bisa menggantikan pekerjaan manusia. Jika seseorang kurang gerak bisa mengakibatkan timbulnya beberapa penyakit yaitu: stroke, jantung, hipertensi, kolesterol dan lain-lain.

Maka semua manusia sangat membutuhkan aktivitas fisik ataupun olahraga. Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur akan menjadikan kondisi fisik atau tubuh seseorang menjadi segar dan bugar. Olahraga adalah penggunaan raga manusia yang di olah untuk melakukan aktivitas-aktivitas karena manusia itu menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak.

Menurut Heru Suranto (2005 : 2), manusia di katakan sebagai makhluk *monodualisme* artinya bahwa manusia merupakan kesatuan yang tak

terpisahkan antara dua aspek yang saling berbeda yaitu jiwa dan raga. Selain olahraga berfungsi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani olahraga juga berfungsi untuk ajang meraih prestasi melalui kejuaraan-kejuaraan mulai dari tingkat kota provinsi, nasional maupun tingkat tertinggi yaitu internasional. Salah satu olahraga yang bagus di lakukan untuk menjaga kondisi fisik, kejiwaan dan meraih prestasi setinggi-tingginya yaitu pencak silat.

Menurut Abdul Syukur (Maryono : 1998) dalam Sucipto, (2001 : 2628} mengatakan : pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang di sertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat di pertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat di peragakan di depan umum. Olahraga bela diri pencak silat sendiri merupakan bela diri asli dari Indonesia. Dan untuk bisa meraih prestasi tertinggi di dalam olah raga bela diri pencak silat kita harus belajar serta menguasai teknik-teknik dasar pencak silat terlebih dahulu.

Menurut Sudrajat Usli Lingling, dkk, (2008), teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus di kuasai untuk dapat berprestasi setinggi-tingginya. Secara garis besar teknik di dalam pencak silat yaitu pukulan, tendangan, jatuhan, kuncian, elakan, sapuan, guntingan dan pola langkah. Salah satu teknik yang sering dan efektif di gunakan untuk serangan memperoleh point di dalam sebuah pertandingan pencak silat adalah tendangan

Tendangan yang di lakukan seorang pesilat haruslah cepat dan keras agar tidak bisa di elak ataupun di tangkap, selain itu tendangan yang cepat dan keras juga memudahkan seorang pesilat untuk mendapatkan point dari lawanya sehingga menjadi penentu kemenangan dalam suatu pertandingan. Dalam olahraga bela diri pencak silat ada macam-macam tendangan yang sering di lakukan saat pertandingan yaitu tendangan samping/sabit, tendangan T, tendangan cobra, tendangan belakang dan tendangan depan/tendangan A. Teknik dasar tendangan depan/tendangan A adalah teknik serangan yang sering di gunakan oleh seorang pesilat untuk mendapatkan point saat pertandingan karena mudah menjangkau sasaran dan efektif untuk menjuhkan lawan serta lebih banyak mendapatkan poin di bandingkan dengan teknik serangan menggunakan pukulan.

Saat melakukan kunjungan ke padepokan Al-kasun Bangsal Kota Kediri melihat bahwa perlunya di lakukan suatu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan salah satunya menggunakan metode latihan pliometrik dengan sasaran melatih otot bagian tungkai sehingga di harapkan bisa meningkatkan kemampuan tendangan depan/tendangan A. Kekuatan otot tungkai sebagai komponen fisik yang berperan dalam memberikan dorongan untuk memaksimalkan kekuatan dan kecepatan sehingga memudahkan seorang pesilat memperoleh point telak.

Untuk memperoleh peningkatan tendangan depan yang eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) tentu harus di ikuti dengan metode latihan peningkatan kekuatan otot bagian tungkai secara rutin dan terprogram, maka seorang pelatih



di tuntut harus lebih cermat dan tepat dalam menentukan suatu metode dan program latihan. Upaya meningkatkan kekuatan otot bagian tungkai yang di harapkan juga meningkatkan kemampuan tendangan depan/tendangan A salah satunya menggunakan metode latihan pliometrik *squat jump* dan *split jump*. M. Fuqon dan Muchsin Doewes (2002 : 12} menjelaskan bahwa latihan pliometrik di rancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, dan gerakan otot khusus yang di pengaruhi oleh *bounding, hopping, jumping, leapping, skipping, ricochet*. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa latihan pliometrik merupakan metode latihan yang bisa berpengaruh bahkan meningkatkan eksplosif dan kekuatan otot bagian tungkai sehingga berdampak kepada peningkatan kemampuan tendangan depan/tendangan A.

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan pliometrik terhadap kemampuan tendangan depan/tendangan A maka perlu di adakan sebuah uji coba ataupun penelitian dan sampel yang di gunakan adalah pesilat putra perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri. Alasan kenapa memakai sampel pesilat putra perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri karna keterbatasan waktu dan selama ini belum pernah di lakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian tungkai secara intensif khususnya metode latihan pliometrik. Kebanyakan metode latihan yang di terapkan kepada pesilat putra perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri hanya menekankan pada

penguasaan teknik dasar maupun strategi bertanding tanpa mengimbanginya dengan latihan kekuatan terutama bagian otot tungkai, sehingga tendangan terlihat kurang cepat dan kurang bertenaga. Pada kenyataannya prestasi pesilat putra perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri saat ini terbilang tidak sesuai dengan yang di harapkan oleh pelatih karena prestasi kurang maksimal, peneliti berasumsi bahwa ada penyebab kenapa prestasi pesilat putra perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri kurang maksimal yaitu lemahnya kekuatan otot bagian tungkai yang berimbas kepada lemah dan lambatnya tendangan, sehingga saat pertandingan tendangan mudah di elak bahkan di tangkap dan di jatuhkan. Pliometrik merupakan metode latihan yang cocok untuk meningkatkan kekuatan otot bagian tungkai, sehingga bisa meningkatkan kekuatan dan kecepatan tendangan

depan/tendangan A. Maka penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul *“Pengaruh latihan pliometrik squat jump dan split jump terhadap kecepatan tendangan depan pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al - Kasun Bangsal Kota Kediri”*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan iuran yang telah di uraikan pada latar belakang masalah, maka dapat di identifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kurangnya jam latihan pada pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan AL- Kasun Bangsal Kota Kediri
2. Latihan pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan AlKasun Bangsal Kota Kediri hanya di tekankan pada penguasaan teknik dasar
3. Metode Latihan yang kurang terprogram
4. Kurangnya sarana dan prasarana untuk menunjang latihan
5. Kurangnya tenaga pelatih
6. Rendahnya kecepatan tendangan depan pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri
7. Belum di ketahui pengaruh metode latihan *pliometrik squat jump* dan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri.

### **C. Pembatasan Masalah**

Sehubungan dengan terbatasnya waktu, biaya, dan kemampuan yang di miliki penulis, dan masih banyak lagi masalah yang mempengaruhi tendangan depan, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pembatasan ini di harapkan tidak timbul kesalah fahaman dalam menafsirkan penelitian ini. Adapun batasan

masalah yang di maksud di sini adalah penelitian ini meliputi pokokpokok yang di jadikan objek yaitu :

1. Penelitian ini hanya di lakukan pada pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri
2. Penelitian ini hanya di lakukan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik squat jump dan split jump terhadap kecepatan tendangan depan
3. Penelitian ini di lakukan hanya untuk mengetahui hasil dari latihan *pliometrik* terhadap kecepatan tendangan depan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian pada latar belakang di atas, maka terdapat beberapa masalah yang dapat di teliti sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh metode latihan *pliometrik squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri ?
2. Adakah pengaruh metode latihan *pliometrik split jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri ?
3. Metode latihan manakah yang paling efektif antara metode latihan *pliometrik squat jump* dan metode latihan *pliometrik split jump* untuk peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat putra Perguruan Persinas Asad U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian ini sebagaib berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *pliometrik squat jump* terhadap kecepatan tendangan depan.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *pliometrik split jump* terhadap kecepatan tendangan depan.
3. Untuk mengetahui lebih efektif manakah antara metode latihan *pliometrik squat jump* dan metode latihan *pliometrik split jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini peneliti berharap adanya nilai manfaatnya, adapun nilai manfaatnya yaitu sebagai berikut:

### **1. Secara praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Sebagai pengetahuan dan peningkatan ketepatan dalam menyusun karya tulis

**b. Bagi Pesilat**

Untuk bahan pertimbangan dan menambah pengetahuan, memotivasi pesilat untuk memacu dirinya meningkatkan kecepatan tendangan depan, sehingga prestasi akan terus meningkat.

**c. Bagi Guru**

Bisa di gunakan sebagai masukan, dan menambah wawasan untuk membuat program latihan khususnya dalam peningkatan kecepatan tendangan depan pada pesilat putra Perguruan Persinas Asad

U 15-19 di Padepokan Al-Kasun Bangsal Kota Kediri

**2. Secara Teoris**

- a. Untuk bahan pengetahuan bagi pelatih, atlet, dan pembina olahraga pencak silat dalam upaya menyempurnakan program latihan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet.
- b. Sebagai bahan pemikiran dan masukan bagi Guru maupun Pelatih dalam pembinaan prestasi atlet
- c. Sebagai referensi untuk penelitin berikutnya.



