

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* DAN *SINGLE LEG HOPS*  
 TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESILAT PERGURUAN  
 PENCAK SILAT SILATURRAHMI KOTA PADANG**

Darizal<sup>1</sup>, Muhamad Sazeli Rifki<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this study was the low ability of explosive limb muscles in the Pencak Silat Silaturrahmi city of Padang. This study aims determine how the influence of *Split squat jump* and *Single leg hops* exercises on the explosive power of limb muscles of the City of Padang Pencak Silat Silaturrahmi.

This type research is a kind of quasi-experimental research. The research was conducted at the Pencak Silat Hospital in the city of Padang Hospitality from march to april 2019. The population in this study were all fathers who participated and actively underwend training at the Padang City Pencak Silat Hospital Silaturrahmi training Center in 2019, totaling 55 people (35 son and 20 daughters). Sampling was done by purposive sampling technique, totaling 10 sons. The research treatment was carried out for 18 mettings (2 times the collection of leg muscle explosive power data collection and the ability of 50 kg of front kick using Sandsack, and 16 meetings of the treatment of *split squat jump* and *single leg hops*). Data collection is done by measuring the explosive power of the leg muscles by using *standing broad jump* instruments and retrieving data on the ability of the front kick by using 50 kg sandsack. Hypothesis testing uses comparative analysis techniques by using a different mean test formula ( t test ) at a singnificance level  $\alpha = 0,05$ .

Based on the data analysis carried out it can be concluded that there is a significant effect on *split squat jump* and *single leg hops* exercises on explosive muscle power of the fighter leg og the pencak silat school in Padang City hospitality, with the acquisition of t test coefficients greater than the t tes table ( $t_h=16,3>t_t= 1,90$ ). And there is also a significant influence on the practice of split squat jump and single leg hops front kick of the padang city the acquisition of the test coefficient t count is greater than the t table. ( $t_h=16,3>t_t= 1,90$ ).

**Keywords:** *Split squat jump, single leg hops, leg muscle explosive power*

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan tendangan depan pada Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilakukan di Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang pada bulan maret sampai april 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pesilat yang ikut dan aktif menjalani latihan pada tempat latihan Perguruan Pencak Silat



Silaturrehmi Kota Padang pada tahun 2019, yang berjumlah 55 orang (35 putera dan 20 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berjumlah 10 orang putera. Perlakuan penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan (2 kali pertemuan pengumpulan data daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan depan menggunakan *sandsack* seberat 50kg, serta 16 kali pertemuan perlakuan latihan *split squat jump* dan *single leg hops*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai pesilat dengan menggunakan instrumen *standing broad jump* dan pengambilan data kemampuan tendangan depan dengan menggunakan *sandsack* seberat 50kg. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ( $t_h=16,3 > t_t= 1,90$ ). dan juga terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ( $16,17 > 1,90$ ).

**Kata kunci:** *Split squat jump*, *Single leg hops*, Daya ledak otot tungkai

### **Pendahuluan**

Salah satu olahraga prestasi yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa adalah pencak silat. Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional yang merupakan budaya asli Indonesia yang terbentuk dan berkembang secara turun-temurun. Olahraga ini sangat membutuhkan pembinaan dan pengembangan yang lebih luas. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Suwirman (2011:1) “Pencak silat tidak hanya mempunyai unsur bela diri yang didasari oleh keyakinan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, tapi juga memiliki unsur olahraga dan kesenian sebagai budaya yang bersumber di bumi Indonesia yang mempunyai peranan dalam rasa cinta kepada tanah air dan sebagai bagian dari ketahanan nasional”. Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia mengalami peningkatan yang pesat, itu terbukti dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, dan munculnya perguruan-perguruan pencak silat baru di daerah-daerah diseluruh nusantara, salah satunya perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang. Sampai sekarang perguruan ini masih eksis dan selalu memunculkan atlet-atlet baru. Namun pada sekarang walaupun hampir selalu menurunkan atletnya dalam setiap kejuaraan yang diadakan,



prestasi atlet Silaturrehmi semakin menurun dan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan .

Prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang tersebut hampir tidak ada peningkatan di setiap kejuaraan yang diikuti hal ini dapat dilihat pada saat atlet ataupun pesilat ketika mengikuti pertandingan maupun pada saat latihan terlihat ketika menendang dengan tendangan depan atau tendangan lurus sampai lima kali menendang selalu dapat ditangkap oleh lawan tanding, dan juga tidak memberikan reaksi apa-apa kepada lawan tanding. Hal ini menunjukkan kurangnya daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat tersebut. Berdasarkan observasi peneliti dilapangan pada Minggu, 6 Januari 2019 dan menurut (Zalmi) selaku pelatih di Perguruan Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang, bahwa prestasi pesilat yang dilatih beliau dapat dikatakan cenderung bertahan, terhitung KEJURDA di UNAND yang di selenggarakan tiap awal April setiap tahunnya (2016 sampai 2019) dan PORROV di Sumatera Barat November 2019. Dari beberapa kali mengikuti kejuaraan, prestasi terbaik yaitu juara 3 berturut-berturut 2 kali pada KEJURDA di UNAND pada tahun 2016 dan 2018.

Keberhasilan seorang pesilat dalam bertanding dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik terhadap daya ledak otot tungkai pesilat, terhadap tendangan depan dan juga dari penerapan dari latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat, keterampilan yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut.

Teknik dasar yang perlu di kuasai seorang pesilat dalam bertanding antara lain: kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik bela, teknik serangan dan pukulan, teknik jatuhan dan teknik tangkapan. Dimana dalam teknik serangan terdapat satu teknik tendangan yang salah satunya tendangan depan. Tendangan depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenanya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Lubis ( 2014 : 36 ).

Prinsip dasar dari pertandingan pencak silat adalah mendapatkan poin, baik itu melalui serangan maupun bela. Didalam pertandingan penilaian serangan tendangan yang di nilai menurut IPSI 2007 menyatakan, "Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun). Bertenaga dan mantap, tidak



disertai tangkapan/pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar". Dari peraturan yang telah dikemukakan bahwa dalam pertandingan, atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur kekuatan dan kecepatan serta daya ledak pada otot tungkai agar supaya menghasilkan suatu tendangan depan yang berkualitas dan masuk dalam kategori penilain yang baik.

Tendangan depan tidak mudah diantisipasi oleh lawan, tendangan depan yang dilakukan, haruslah dilakukan dengan secepat mungkin jika tidak maka pihak lawan akan mudah mengelak atau bahkan menangkap tendangan yang kita lakukan. Agar tendangan tersebut tidak bisa dielakkan atau ditangkap oleh lawan tanding, maka dibutuhkan kemampuan dalam melakukan tendangan Lubis (2014:37).

Disamping teknik dasar yang baik seperti melakukan tendangan depan, tentu harus didukung oleh kualitas fisik, taktik, dan mental yang baik pula. Untuk kualitas fisik yang mendukung teknik pandangan, tendangan depan lebih bertenaga, mantap serta mempunyai kecepatan yang maksimal. Di dalam semua itu ada dua komponen kondisi fisik yang sangat penting yang ada didalamnya yaitu unsur kekuatan dan kecepatan. Kedua unsur ini yang akan menjadikan tendangan depan mempunyai daya ledak yang baik. hal ini sejalan menurut Nossek dalam Agus (2008:85) menyatakan, Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

Untuk mewujudkan suatu tendangan depan mempunyai daya ledak yang baik, pembinaan melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur yang melibatkan disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi didalamnya agar tercapainya suatu prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan semua itu, tentu harus didukung jenis latihan yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Salah satu bentuk latihan yang mendukung daya ledak adalah latihan *plyometrik*.

Menurut Radclife, dalam Bafirman dan Agus (2008:89) menyatakan, *plyometrik* berarti latihan-latihan yang berkarakter dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respon terhadap kecepatan, muatan dinamik atau jangkauan otot. Bentuk latihan *plyometrik* sangat banyak, untuk melatih daya ledak otot tungkai hendaknya memilih bentuk latihan dibutuhkan *plyometrik* yang mengandung unsur *jump*, karena *jump* dapat mengakibatkan kontraksi pada otot



tungkai. Bentuk latihan *plyometrik* yang cocok untuk melatih kemampuan melakukan tendangan depan adalah *Split Squat Jump* dan *Single leg hops*.

Berdasarkan masalah tersebut, maka diperlukan suatu penelitian eksperimen yang cocok untuk melatih daya ledak otot tungkai pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Setelah latihan diberikan maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *Plyometrik* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Menurut Sugiyono (2014:115) Penelitian eksperimen semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan, pengontrolan variabel hanya dilakukan terhadap satu variabel saja yaitu variabel yang dianggap paling dominan. Penelitian ini bermaksud untuk mencari pengaruh latihan *Split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.

Penelitian ini telah selesai dilakukan di Perguruan pencak Silat Silaturrahi Kota. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Maret sampai 21 April 2019. Penelitian ini di olah dengan memakai statistic dengan teknik analisis data "t test". Perbedaan *pre-test* dan *post-test* diasumsikan, merupakan efek dari perlakuan.

### **Hasil Penelitian**

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat "pengaruh yang signifikan dari latihan *Split squat jump* and *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat perguruan pencak silat silaturrahi kota padang". Hipotesis ini di uji dengan uji-t menggunakan rumus t-test. Hasil analisis hipotesis ini terdapat dilampiran dan terangkum pada tabel.

**Tabel 1. Uji-T Pre Test dan Pos test**  
**Latihan Split squat jump dan Single leg hops**

dk= (n-1)	$\bar{X}$ <i>Pretest</i>	$\bar{X}$ <i>Post test</i>	$\alpha$ (signifikansi)	$t_h$	$t_t$	Ket
7	1,925	2,22	0,05	16,3	1,90	H <sub>0</sub> ditolak

Hipotesis pertama diketahui bahwa hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Dari rerata hitung = 1,925 (*pre test*), 2,22 (*post test*) terjadi peningkatan secara nyata pada peningkatan daya ledak dimana  $T_{hitung}$  (16,3) >  $T_{tabel}$  (1,90), sehingga disimpulkan bahwa metode latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Peningkatan daya ledak adalah sebesar 0,295, yaitu dari skor rata-rata 1,925 pada *pre test* menjadi 2,22 pada *post test*.

**Tabel 2. Uji-T Pre Test dan Pos test**  
**Latihan Split squat jump dan Single leg hops**

dk= (n-1)	$\bar{X}$ <i>Pre test</i>	$\bar{X}$ <i>Post test</i>	$\alpha$ (signifikansi)	$t_h$	$t_t$	Ket
7	125	200	0,05	16,17	1,90	H <sub>0</sub> Ditolak

Hipotesis pertama diketahui bahwa hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Dari rerata hitung = 125 (*pre test*), 200 (*post test*) terjadi peningkatan secara nyata pada dimana  $T_{hitung}$  (16,17) >  $T_{tabel}$  (1,90), sehingga disimpulkan bahwa metode latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terdapat pengaruh terhadap peningkatan tendangan depan pada Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Peningkatan tendangan ini adalah

sebesar 75, yaitu dari skor rata-rata 125 pada *pre test* menjadi 200 pada hasil *post test*.

### **Pembahasan**

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, bahwasannya metode latihan *split squat jump* dan *single leg hops* memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang secara signifikan pada daya ledak terdapat ( $t_h = 16.3 > t_t = 1,90$ ). Sedangkan untuk tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang secara signifikan pada tendangan terdapat ( $t_h = 16.3 > t_t = 1,90$ ). Mengingat metode latihan *split squat jump* dan *single leg hops* dapat meningkatkan kondisi daya ledak otot tungkai yang mempengaruhi tendangan depan secara signifikan. Maka kepada pelatih dan atlet pencak silat agar bisa menerapkan latihan *split squat jump* dan *single leg hops* yang lebih bervariasi untuk meningkatkan kondisi daya ledak otot tungkai yang akan berpengaruh dalam melakukan tendangan depan kearah yang lebih baik.

Berdasarkan analisis data yang di kemukakan diatas, latihan *split squat jump* dan *single leg hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak Otot tungkai dan tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Artinya semakin baik daya ledak seorang atlet pencak silat maka sejalan dengan itu semakin baik pula tendangan depan yang dimilikinya terutama dalam melakukan tendangan depan. Dimana dari data yang telah diperoleh yang memiliki skor diatas rata-rata maksimal.

Sesuai temuan hasil penelitian diatas, jelaslah bahwa dengan melakukan latihan *plyometric* yang salah satu nya latihan *split squat jump* dan *single leg hops* yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan progam latihan diduga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Artinya proses latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis serta beban fisik secara teratur, terarah, meningkat secara bertahap dan dilakukan berulang-ulang memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai dan juga mempengaruhi dalam melakukan tendangan depan pada Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.





**1. Terdapat pengaruh latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* terhadap daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.**

Dengan memberikan perlakuan kepada atlet, peneliti memberikan bentuk latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap 8 orang sampel. Bentuk latihan *split squat jump* dan *single leg hops* yang diberikan kepada pesilat telah disusun dalam bentuk program latihan yang tepat dan terukur dengan tujuan diharapkan adanya peningkatan kepada daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang Sebelum dilakukan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Berdasarkan hasil tes yang sudah dilaksanakan daya ledak rata-rata Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang adalah 1,925. Selanjutnya pesilat diberikan perlakuan program latihan *split squat jump* dan *single leg hops* kemudian dilakukan tes akhir kembali. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan daya ledak rata-rata berubah menjadi 2,22.

Pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, terbukti secara signifikan dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel} = (16,3 > 1,90)$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *split squat jump* dan *single leg hops* yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang Jika diperhatikan dari gerakan *split squat jump* dan *single leg hops* dimana latihan *plyometric* memungkinkan untuk melatih daya ledak otot tungkai, terbukti pada saat melakukan gerakan tersebut terlihat peran dari otot tungkai. Menurut James dan Robert (1985:1) menyatakan, "*Plyometrics* adalah sebuah metode untuk mengembangkan daya ledak". Dari sudut pandang praktis, latihan *plyometric* relatif lebih mudah diajarkan dan dipelajari. Latihan *plyometrics split squat jump* dan *single leg hops* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang berpengaruh pada tendangan depan.

Alasan di jadikan latihan *split squat jump dan single leg hops* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak yang lebih baik. Seperti dikemukakan oleh James dan Robert (1985:58) menyatakan, "di dalam latihan *split squat*





*jump* dan *single leg hops* akan mempengaruhi diantaranya, pada otot-otot punggung bagian bawah, *hamstring*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensor* dan *flexor* tungkai bawah.

*Split squat jumps* dan *single leg hops* sangat baik untuk mengembangkan *power*. terbukti pada saat melakukan gerakan tersebut terlihat peran dari otot tungkai yang dominan digunakan pada saat melakukan tendangan depan, untuk melakukan gerakan lompatan guna untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai tersebut.

Jika latihan *split squat jump* dan *single leg hops* rutin dilaksanakan maka akan memberikan peningkatan kepada daya ledak atlet, dan pada latihan ini bertujuan untuk memberikan efek terhadap seluruh jaringan otot tungkai, dan salah satu efek nya dalah terbentuknya kondisi fisik dari otot-otot tungkai tersebut. Jika latihan *split squat jump* dan *single leg hops* dilakukan secara tepat dan terukur, maka hal ini dapat meningkatkan yang sangat dibutuhkan pada atlet pada saat melakukan tendangan depan atlet Pencak Silat. Dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka akan sangat menunjang seorang atlet dalam melakukan tendangan depan pada atlet pencak silat.

## **2. Terdapat pengaruh latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* terhadap tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang.**

Sehubungan dengan kondisi daya ledak otot tungkai tentunya pasti juga akan mempengaruhi dalam melakukan tendangan atlet pada olahraga beladiri tersebut. Dengan memberikan perlakuan kepada pesilat, peneliti memberikan bentuk latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap 8 orang sampel. Bentuk latihan *split squat jump* dan *single leg hops* yang diberikan kepada pesilat telah disusun dalam bentuk program latihan yang tepat dan terukur dengan tujuan diharapkan adanya peningkatan tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang.

Sebelum dilakukan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu, dilakukan tes awal untuk mengetahui penilaian tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang. Berdasarkan hasil tes yang sudah dilaksanakan dengan menggunakan sandsack seberat 50kg. Dari hasil penilaian tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang. nilai yang diperoleh rata-rata adalah 125.



Selanjutnya pesilat diberikan perlakuan program latihan *split squat jump* dan *single leg hops* kemudian dilakukan tes akhir kembali. Dengan penilaian tendangan depan rata-rata berubah menjadi 200. Pengaruh latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap peningkatan tendangan depan pesilat, terbukti secara signifikan dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel} = 16,17 > 1,90$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *split squat jump* yang signifikan terhadap peningkatan tendangan depan pada Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang.

Jika diperhatikan dari gerakan *split squat jump* dimana latihan *plyometric* memungkinkan untuk melatih daya ledak otot tungkai yang berpengaruh pada tendangan depan pada atlet pencak silat. Menurut James dan Robert (1985:1) menyatakan, “*Plyometrics* adalah sebuah metode untuk mengembangkan daya ledak”. Dari sudut pandang praktis, latihan *plyometric* relatif lebih mudah diajarkan dan dipelajari. Latihan *plyometrics split squat jump* dan *single leg hops* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak pada tendangan depan.

Alasan di jadikan latihan *split squat jump* dan *single leg hops* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan tendangan depan agar memiliki daya ledak yang lebih baik. Seperti dikemukakan oleh James dan Robert (1985:58) menyatakan, “di dalam latihan *split squat jump* akan mempengaruhi diantaranya, pada otot-otot punggung bagian bawah, *hamstring*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensor* dan *flexor* tungkai bawah. *Split squat jumps* sangat baik untuk mengembangkan *power*. terbukti pada saat melakukan gerakan tersebut terlihat peran dari otot tungkai yang dominan digunakan pada saat melakukan tendangan,

Jika latihan *split squat jump* dan *single leg hops* rutin dilaksanakan maka akan memberikan peningkatan kepada otot tungkai yang akan mempengaruhi tendangan depan seorang atlet, dan pada latihan ini bertujuan untuk memberikan efek terhadap seluruh jaringan otot tungkai, dan salah satu efek nya adalah terbentuknya kondisi fisik dari otot-otot tungkai tersebut. Jika latihan *split squat jump* dan *single leg hops* ini dilakukan secara tepat dan terukur maka hal ini dapat meningkatkan kinerja otot tungkai

yang sangat dibutuhkan oleh atlet pada saat melakukan tendangan depan dalam pencak silat.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang, terbukti karena  $(16,3) > T_{\text{tabel}} (1,90)$ .
2. Terdapat pengaruh latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang, terbukti karena  $(16,17) > T_{\text{tabel}} (1,90)$ .
3. Dari hasil eksperimen yaitu latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan tendangan depan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir dari jumlah sampel sebanyak 8 orang Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka di dapatkan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para pelatih pencak silat disarankan untuk memilih latihan *plyometric* agar supaya membantu dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet.
2. Kepada pelatih dan pesilat disarankan untuk lebih disiplin dalam melaksanakan latihan beban yang sesuai dengan prosedur, prinsip pembebanan, prinsip latihan dan program latihan yang telah dirumuskan.
3. Bagi pesilat disarankan memilih latihan beban yang sesuai dengan kemampuan dalam pelaksanaannya dan meningkatkan daya ledak otot tungkai akan menunjang otot-otot yang berperan didalam teknik tendangan depan.
4. Kepada peneliti berikutnya yang berkeinginan untuk meneliti lebih jauh lagi tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang akan mempengaruhi tendangan depan disarankan untuk memilih bentuk latihan yang lebih variatif.



### Daftar Rujukan

- Agus (2013). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Suka Bina Press
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press
- Aziz, Ishak. (2016). *Dasar-dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana
- Lubis & Wardoyo, Hendro. 2014. "*Pencak Silat Panduan Praktis edisi kedua*". Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Menpora. (2007). Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Radcliffe, James C dan Farentinos, Robert C. (1985). *Human Kinetics*. USA: A Division of Human Kinetics Publisher, Inc
- Suwirman. (2011). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Tim Mata Kuliah Statistik. (2015). *Buku Ajar Statistik Lanjutan*. Padang. FIK.
- UNP

