

**ANALISIS LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM
MENINGKATKAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT
PORSIAK KUBU GEULUMPANG RAYA
ACEH BARAT**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Muhammad Ullia
1911040139



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

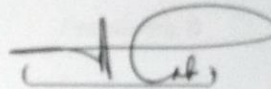
PEGESAHAN TIM PENGUJI
ANALISIS LATIHAN POWER OTOT Tungkai DALAM MENINGKATKAN
PRESTASI ATLET PENCAK SILAT PORSIAK KUBU
GEULUMPANG RAYA ACEH BARAT

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

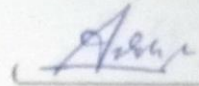
Banda Aceh, 27 Maret 2024

Tanda Tangan

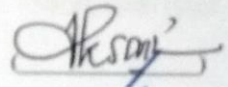
Pembimbing I : Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701



Pembimbing II : Novia Rozalini, M. Pd
NIDN. 1308119101



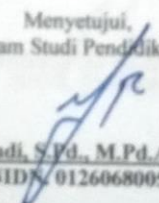
Penguji I : Intan Kumala Sari, M. Pd
NIDN. 0127088602



Penguji II : Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005



Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


S. Svarfuni, M. Pd
NIDN. 0128068203

**LEMBARAN PERSETUJUAN
ANALISIS LATIHAN POWER OTO TUNGKAI DALAM
MENINGKATKAN PRESTASI ATLIT PENCAK SILAT
PORSIAK KUBU GEULUMPANG RAYA
ACEH BARAT**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

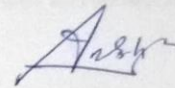
Banda Aceh, 27 Maret 2024

Pembimbing I



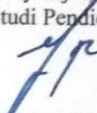
Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701

Pembimbing II



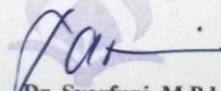
Novia Rozalini, M. Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi S.Pd., M. Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan Alhamdulillah penjatkan kehadiran Allah ta'ala, sebagai pencipta alam semesta yang telah memberikan berkah dan rahmat-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam penulis sanjungkan kepangkuan alam Nabi Besar Muammad Shallahu alaihi wassalam, yang telah mengubah peradaban manusia dari masa Jahiliyah kearah Islamiah dalam skripsi ini, penulis menetapkan judul yaitu: “Analisis Latihan Power Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat”. Maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Orang tua saya tercinta yaitu ibunda Dewi Auliani dan ayahanda Usman, SE.
2. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.
3. Irwandi, M.Pd. AIFO selaku Ketua Prodi Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Rita Novita, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini

5. Novia Rozalini, M.Pd selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
6. Bapak/Ibu Dosen serta staf Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
7. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan begitu besar.
8. Kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada saya.

skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan dari semua pihak yang terlibat, maka dari itu peneliti doakan agar amal baik yang telah diberikan mendapat balasan dan diberkahi oleh Allah Ta'ala, dan semoga tersusunnya skripsi ini bisa memberikan sedikit panutan pada langkah yang lebih baik lagi kedepannya. Akhir kata harapannya skripsi ini bisa memberikan makna dan menambah wawasan serta keterampilan untuk mengolah pola pikir semakin baik dan semoga bermanfaat bagi generasi mendatang.

Banda Aceh, 21 Januari 2024

Muhammad Ullia

ABSTRAK

Muhammad Ullia.2023. Analisis Latihan Power Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Prstasi Atlit Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Rita Novita, M. Pd. Pembimbing II Novia Rozalini, M. Pd.

Penelitian ini di latar belakang oleh latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Untuk mendapatkan poin tendangan dalam pencak silat sangat di perlukannya power otot tungkai yang kuat dan permasalahan yang timbul disini adalah lemahnya power otot tungkai pada atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Addpun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Hal ini dikarenakan power otot tungkai sangat memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dan populasi dalam penelitian ini adalah pelatih pencak silat porsiak kubu geulumpang raya berjumlah 2 orang. Hasil analisis ini yang bersifat deskriptif maka bagian ini peneliti menguraikan semua hasil wawancara dari proses pelatih membuat program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat sebagai berikut: Hasil penelitian program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya berjalan dengan baik dan program latihan power otot tungkai yang dibuat oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlit terbukti berhasil pada kejuaran IKAPTK se-wilayah Barat Selatan dan kejuaran Pj Bupati Aceh Barat. Untuk latihan power otot tungkai pelatih menggunakan beberapa metode latihan yakni (1) metode latihan menggunakan alat beban seperti latihan squat, leg press, berbagai metode lainnya. (2) metode latihan menggunakan alam, seperti latihan kuda-kuda, lari di pantai, jalan

jongkok, dan metodel latihan lainnya. Berdasarkan hasil analisis program latihan pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat dapat disimpulkan bahwa program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit terbukti berhasil.

Kata Kunci: Analisis, Latihan Power Otot Tungkai, Beladiri Pencak Silat, Prestasi Atlit Pencak Silat.

ABSTRACT

Muhammad Ullia. 2023. Analysis of Leg Muscle Power Training in Improving the Performance of Pencak Silat Athletes in Porsiak Kubu Geulumpang Raya, West Aceh. Thesis, Physical Education Study Program, Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Dr. Rita Novita, M. Pd. Supervisor II Novia Rozalini, M. Pd.

This research was motivated by leg muscle power training in improving the performance of Pencak Silat athletes in the Poriak camp of Geulumpang Raya, West Aceh. To get kick points in pencak silat, you really need strong leg muscle power and the problem that arises here is weak leg muscle power in the Poriak pencak silat athletes of the Geulumpang Raya camp, West Aceh. In addition, the aim of this research is to determine the leg muscle power training program in improving the performance of Pencak Silat athletes in the Poriak Kubu Geulumpang Raya, West Aceh. This is because leg muscle power plays a very important role in improving the performance of pencak silat athletes. The approach used in this research is a qualitative approach, and the population in this research is 2 Pencak Silat trainers from the Geulumpang Raya camp. The results of this analysis are descriptive in nature, so in this section the researcher describes all the interview results from the coach's process of creating a leg muscle power training program in improving the performance of the Poriak Pencak Silat athletes, Kubu Geulumpang Raya, West Aceh as follows: Research results of the leg muscle power training program in improving the performance of Pencak

athletes The Geulumpang Raya stronghold silat is going well and the leg muscle power training program created by the coach to improve athlete performance has proven successful at the IKAPTK championships throughout the South West region and the Acting Regent of West Aceh championships. To train leg muscle power, the trainer uses several training methods, namely (1) training methods using weight equipment such as squats, leg presses, various other methods. (2) training methods using nature, such as stance training, running on the beach, squat walking, and other training methods. Based on the results of the analysis of the Pencak Silat training program in the Poriak camp of Geulumpang Raya, West Aceh, it can be concluded that the leg muscle power training program in improving athletes' performance has proven to be successful.

Keywords: Analysis, Leg Muscle Strength Training, Pencak Silat Martial Arts, Achievements of Pencak Silat Athletes.

DAFTAR ISI

KATA

PENGANTAR..... 2

ABSTRAK.....

.. ii

ABSTRACT.....

. iii

DAFTAR ISI.....iv

DAFTAR

TABEL..... v

DAFTAR

GAMBAR..... vi

DAFTAR LAMPIRAN.....

vii

BAB I PENDAHULUAN.....1

- 1.1 Latar Belakang Penelitian..... 1
- 1.2 Identifikasi Masalah4
- 1.3 Rumusan Masalah.....5
- 1.4 Tujuan Penelitian.....5
- 1.5 Manfaat Penelitian.....5

BAB II LANDASAN TEORITIS.....7

- 2.1 Kajian Teoritis7
 - 2.1.1 Pengertian Pencak silat.....7
- 2.2 Sejarah Pencak Silat8
- 2.3 Komponen Kondisi Fisik10
- 2.4 Power Otot.....11
- 2.5 Otot Tungkai.....11
- 2.6 Teknik Dasar Pencak Silat.....12
- 2.7 Teknik Tendangan Pencak Silat20
- 2.8 Kondisi Fisik Dominan Dalam Pencak Silat23
- 2.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik25
- 2.10 Hubungan power Otot tungkai Pada Tendangan Pencak Silat.....29
- 2.11 Penelitian Relevan31
- 2.12 Kerangka Berfikir32

BAB III METODE PENELITIAN34

- 3.1 Pendekatan Penelitian.....34
- 3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian35
- 3.3 Data Dan Sumber Data Penelitian36
 - 3.3.1 Data Primer.....36

3.3.2 Data Sekunder	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data	37
3.5 Keabsahan Data	41
3.6 Teknis Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

..... 45

4.1 Hasil Penelitian	45
4.2	
Pembahasan.....	
. 48	

BAB V PENUTUP.....

55

5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	
55	

DAFTAR PUSTAKA.....

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pelaksanaan penelitian	35
Tabel 3.2 Nama dan Jumlah Pelatih Porsiak Kubu Geulumpang Raya	36
Tabel 3.2 Indikator Pertanyaan Wawancara	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerak dasar kuda-kuda ringan	15
Gambar 2.2 Gerak dasar kuda-kuda sedang	16
Gambar 2.3 Gerak dasar kuda-kuda berat	16
Gambar 2.4 Teknik dasar tendangan sabit	19
Gambar 3.1 Skema Analisis Data Model Miles dan Huberman	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Indikator Pertanyaan Wawancara	39
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian	
Lampiran 4 Program Latihan Porsiak Kubu Geulumpang Raya 2022	
Lampiran 5 Program Latihan Porsiak Kubu Geulumpang Raya 2023	
Lampiran 6 Hasil Wawancara Dengan Pelatih Porsiak Kubu Geulumpang Raya	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu krgiatan jasmani atau kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian pelakunya. Selain itu olahraga merupakan usaha untuk mendorong, membangkitkan, dan mengembangkan, serta membina kekuatan jasmani dan rohani. Sesuai dengan fumhsi olahraga itu sendiri, baik untuk kebugaran jasmani dan rohani. Sesuai dengan fungsi olahraga itu sendiri, baik itu untuk kebugaran jasmani, rekreasi maupun prestasi. Saat ini banyak olahraga yang dipertandingkan maupun diperlombakan. Dari berbagai macam olahraga yang dipertandingkan salah satunya pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berasal dari indonesia untuk membela diri guna meningkatkan iman dan takwa.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi kemandirian terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.PB. IPSI (2003:1) Bahwa pertandingan pencak silat terdiri dari empat kategori yaitu: kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. Untuk melakukan gerakan-gerakan itu semua dibutuhkan komponen fisik yang baik, kecepatan,power, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi. Namun bukan berarti komponen yang lain tidak diperlukan dalam penak silat, misalnya seperti keseimbangan, dan daya tahan. Semua itu merupakan gabungan atau perpaduan dari komponen-komponen kondisi fisik. Selain aspek psikis atau mental juga diperlukan agar lebih mendukung untuk menjadi pesilat yang baik.

Dari uraian di atas power sangat di perlukan dalam cabang olahraga pencak silat ataupun untuk mencapai prestasi pada atlet harus di perlukan latihan power, power yaitu power siklis dan asiklis, pembedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga power tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga menurut (Hidayat, 2018) power adalah kemampuan otot atlit untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh. Menurut Mylsidayu (2015:136) power (daya ledak otot) dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.. Sedangkan Menurut Jensen dalam Bafirman (2008:83) dalam penelitian (Rayhan, 2019) “power otot adalah kombinasi dari kekuatan dan

kecepatan yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (force) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan”. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatih terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power.

Cara terbaik untuk meningkatkan power adalah dengan melakukan latihan yang teratur dan terencana di pandu oleh pembina/pelatih, latihan untuk meningkatkan power otot tungkai dapat dilakukan dengan cara leg press memakai beban tetap dan beban meningkat. Selain komponen fisik yang baik atlet pencak silat juga harus memiliki kualitas teknik yang baik pula. Adapun teknik dalam pencak silat yakni teknik dasar dalam pencak silat meliputi: (1) kuda-kuda; (2) sikap pasang; (3) pola langkah; (4) teknik belaun (tangkisan dan hindaran); (5) teknik serangan (pukulan, sikuan, dan tendangan); (6) teknik bantingan/jatuhan (kotot, 2002:16) dalam penelitian (Finandra et al., 2020). Teknik-teknik dasar tersebut yang dapat digunakan untuk memperoleh *point* adalah teknik pukulan, teknik tendangan, teknik jatuhan atau bantingan. Dari tiga teknik dasar yang dapat digunakan untuk memperoleh *point* tersebut di atas kira-kira 80% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah tendangan. Banyak jenis tendangan dalam pencak silat, namun tidak semua yang di gunakan. Seperti yang di kemukakan oleh (Rino Lusiyono Lucius & Daryanto, 2022) jenis tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdiri

dari: (a) tendangan depan, (b) tendangan sabit, (c) tendangan samping atau tendangan T.

Program latihan merupakan poin yang penting dalam pencapaian atlit. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang di susun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya. Program latihan itu sendiri berisikan mengenai latihan-latihan yang akan dilakukan oleh atlit serta hasil yang harus di capai oleh pelatih. Menurut (Gustian et al., 2020) mengatakan “Program latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih”.

Menurut (Jori Lahinda et al., 2020)“ Perencanaan program latihan yang baik dapat mempertibangkan aspek-aspek tersebut antara lain: potensi atlit, umur, jenis kelamin, tingkat kemampuan atlit, sarana prasarana dana, waktu yang tersedia, tenaga pelatih, dan menurut (Kosasih, 1985:46) dalam penelitian (Rama, 2019) “penyusunan program latihan yang sistematis mengandung empat aspek, yaitu aspek *physical training*, *technical training*, *tactical training*, dan *psychological training*. Program yang terdapat didalam pencak silat itu terdiri dari latihan kondisi fisik, otot lengan, otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan lain-lain.

Permasalahan yang timbul di porsiak kubu geulumpang raya adalah program yang dijalankan oleh pelatih kurangnya memfokuskan kelatihan power otot tungkai sehingga lemahnya power otot tungkai pada atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui bagaimana latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi pada atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Meulaboh Aceh Barat.

Program latihan merupakan poin yang penting dalam pencapaian prestasi atlit, dan permasalahan yang timbul adalah program latihan yang di jalankan kurangnya pemfokusan terhadap latihan power otot tungkai dan mengakibatkan otot tungkai atlit lemah dan kurangnya prestasi atlit porsiak kubu geulumpang raya.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul **“Analisis Latihan Power Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Meulaboh Aceh Barat”**.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan identifikasi masalah penelitian sebagai berikut: Lemahnya power otot tungkai pada atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya. Berdasarkan observasi awal

1.3. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui bagaimana program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para pelatih dan atlet-atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya dalam menanggapi permasalahan latihan, serta dapat menambahkan pengetahuan teoritis dan empiris dalam bidang olahraga dan kesehatan. Sehingga untuk kedepannya, pengetahuan baru yang telah di temukan dapat di aplikasikan khususnya di dalam cabang olahraga beladiri pencak silat.

1.5.1. Manfaat secara teoritis

Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan pengetahuan bagi orang lain. Serta dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam program latihan yang berkaitan dengan masalah peningkatan latihan serta permasalahan yang timbul sehingga untuk kedepannya cabang olahraga beladiri pencak silat dapat mencapai prestasi yang tinggi lagi.

1.5.2. Manfaat secara praktis

Memberi gambaran terhadap pelatih, atlet dan pengurus cabang olahraga beladiri Pencak Silat IPSI ACEH BARAT untuk mengetahui latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan prestasi yang akan datang.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Pengertian Pencak Silat

Pencak Silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, Pencak Silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya. Kini Pencak Silat kita kenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama.

Membicarakan pencak silat, yang pertama kali harus di pahami adalah pengertian secara dari kata pencak silat yang kemudian digabungkan menjadi satu kata majemuk yaitu Pencak silat. Pada dasarnya kata pencak silat mempunyai pengertian yang sama dan merupakan bagian dari kebudayaan rumpun melayu (Pomatahu, 2009) dalam penelitian (Kenta, 2020).

Pencak silat merupakan keterampilan gerak fisik justru untuk beladiri maupun untuk berkelahi (Purbojati, 2015). Dari beberapa pernyataan di atas dapat penulis simpulkan bahwa Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia, yang telah di warisi kepada penerus bangsa sejak dahulu kala, yang mempunyai nilai - nilai tinggi sehingga di nikmati sampai sekarang, baik dari segi atletika maupun estetikanya.

2.2. Sejarah Pencak Silat

Pada dasarnya sejarah pencak silat itu tidak dapat diperkirakan awal mulanya. Bahkan banyak pendapat yang berbeda tentang sejarah berdirinya pencak silat itu sendiri, Pencak silat diperkirakan menyebar di pulau nusantara semenjak abad ke- 7 Masehi. Meskipun demikian pencak silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku melayu dalam pengertian yang luas, yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatra dan semenanjung malaka, serta berbagai kelompok etnis lainnya yang menggunakan lingua franca bahasa melayu diberbagai daerah pulau jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan lain-lainnya juga mengembangkan sebetuk silat tradisional mereka sendiri.

Menurut Sheikh Shamsuddin (2005:2) dalam penelitian (Dio Rizky Andhika Ginting, 2018) berpendapat bahwa” terdapat pengaruh ilmu beladiri dari Cina dan India dalam silat”. Bahkan sesungguhnya tidak hanya itu, hal ini dapat dimaklumi karena memang kebudayaan melayu (termasuk pencak silat) adalah kebudayaan yang terbuka yang sejak awal kebudayaan melayu telah beradaptasi dengan berbagai kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari Cina, Arab, Turki, dan negara lainnya. Kebudayaan-kebudayaan itu kemudian berasimilasi dan beradaptasi dengan kebudayaan penduduk asli.Maka kiranya historis pencak silat itu lahir bersamaan dengan munculnya kebudayaan melayu. dalam historisasi pencak silat dapat disimpulkan bahwa terdapat dua kategori akar aliran pencak silat yaitu: 1) Aliran Bangsawan adalah aliran pencak silat yang dikembangkan oleh kaum bangsawan (kerajaan),2)Aliran Rakyat adalah aliran pencak silat yang dikembangkan oleh kaum selain bangsawan. Notosoejitno (1997:23) dalam penelitian (Husen, J., & Rahmat, Z. 2022) mengemukakan

bahwa pasukan khusus yang dibentuk oleh gajah mada di beri nama “Bhayangkari” yang artinya kurang lebih adalah pasukan penangkal dan pemangkas bahaya, setiap anggota pasukan tersebut memiliki keberanian, disiplin, loyalitas, dan rasa tanggung jawab serta kemahiran pencak silat yang sangat tinggi .

Adapun sesungguhnya kedua tokoh ini benar- benar ada dan bukan legenda semata, dan keduanya hidup pada masa yang sama. Perkembangan dan penyebaran silat secara histori dimulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum ulama, seiring dengan penyebaran agama islam pada abad ke 14 di nusantara. Catatan historis ini dinilai otentik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Kala itu pencak silat telah diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau-surau. Silat lalu berkembang dari sekedar ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela Negara untuk menghadapi penjajah. Disamping itu juga pencak silat menjadi latihan spiritual. Sesuai dengan tuntutan perjuangan untuk bersatu. Notosoejitno (1997:28) dalam penelitian (Husen, J., & Rahmat, Z. 2022) bahwa: pada tanggal 18 mei 1948 di Surakarta di bentuk sebuah wadah organisasi pencak silat yang di beri nama Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI), namun nama organisasi tersebut pada munas pertama IPSI tahun 1950 diubah menjadi ikatan pencak silat Indonesia dengan singkatan yang sama dengan tujuan:

- a) Mempersatukan dan membina seluruh perguruan pencak silat yang trdapat di Indonesia,
- b) Menggali, melestarikan, mengembangkan dan memasyarakatkan

pencak silat beserta nilai-nilainya. Menjadikan pencak silat beserta nilainya sebagai sarana *nation and character building* serta sarana perjuangan bangsa.

Dapat penulis simpulkan bahwa sejarah perkembangan bela diri Pencak silat yang kita kenal sekarang dalam wadah organisasi ikatan Pencak silat seluruh Indonesia ini. Tidak terbentuk semudah yang di kira, proses yang di lalui oleh pendahulu – pendahuluan sangat lah rumit, perjalanan yang panjang mulai pada abad ke -7 masehi, kemudian kemasa prapenjajahan dan penjajahan Belanda - Jepang, sehingga pada tanggal 18 mei 1948, dengan kegigihan dan semangat yang tinggi para ulama dan tokoh-toko hadat mempersatukan seluruh aliran dan perguruan-perguruan beladiri Pencak silat di seluruh pelosok nusantara dalam satu wadah kesatuan di bawah naungan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia, sehingga para genera sipenerus sekarang dapat menik mati dan mengukir prestasi dengan mudah .

2.3. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam olahraga tidak terlepas dari keterampilan (*skill*) yang baik dan juga kondisi fisik yang baik. Dalam kondisi fisik tersebut ada beberapa komponen yang perlu di pahami dan di tingkatkan kemampuan seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan. Fisik sangat penting dan dibutuh dalam olahraga pencak silat. Menurut (Febrianti, 2019) Hasil teknik dan taktik pun akan lebih baik apabila di dukung dari kemampuan fisik yang bagus.

Menurut (Harsono, 2015) dalam (Febrianti, 2019) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agilitas*), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, dan keseimbangan.

2.4. Power Otot

Menurut Mylsidayu (2015:136) dalam penelitian (Yusman et al., 2022) “power (daya ledak otot) dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. Sedangkan Menurut Jensen dalam Bafirman (2008:83) dalam penelitian (Rayhan, 2019) “power otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (force) dalam waktu yang singkat.

Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya pencak silat, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari power adalah selalu bersifat eksplosif.

Adapun kegunaan power adalah:

- Untuk mencapai prestasi maksimal.
- Dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendekat.
- Memantapkan mental bertanding atlet.
- Simpanan tenaga anaerobik cukup besar

2.5. Otot Tungkai

Tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Tungkai melibatkan tulang-tulang pembentuk otot tungkai baik atas maupun bawah. Tungkai terbentuknya dari tulang dan otot-otot yang menempel pada tulang penggerak, maka tanda otot tubuh tidak dapat bergerak dengan leluasa, begitu pula dengan kekuatan otot di pengaruhi oleh besar dan kecilnya otot tungkai, maka semakin besar otot tungkai maka semakin bagus dan melakukan aktivitas olahraga.

Kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot pada saat melakukan kontraksi. Dan yang paling penting, dalam setiap latihan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus menggunakan tenaga yang maksimal. Jadi kekuatan otot tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja. Syafruddin (2013 : 72) dalam penelitian (Finandra et al., 2020). Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas otot rangka, jumlah cross bridge, system metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

2.6. Teknik Dasar Pencak Silat

Gerakan dasar atau teknik dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental, aspek spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk di pelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan, tetapi

pembinaan pada jalur masing-masing dapat dilakukan. Di tinjau dari segi olahraga kiranya pencak silat mempunyai unsur yang dalam batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak.

Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dibawah ini tidak semua dapat digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Menurut Lubis (2003:7) dalam penelitian (Wardoyo, 2021), Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan polalangkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Lubis (2003:7) dalam penelitian (Husen, J., & Rahmat, Z. 2022) mengemukakan bahwa “Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal (jurus wirasangga) secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata”.

Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus beladiri pencak silat yang dimiliki. Lubis (2003:8) dalam penelitian (Husen, J., & Rahmat, Z. 2022) mengemukakan bahwa “Gerakan serangan bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah

rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata”.

Menurut Lubis (2003:8) dalam penelitian (Husen, J., & Rahmat, Z. 2022) “Kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong”.

2.5.1. Teknik Dasar Kuda-Kuda

Sikap pasang atau kuda-kuda mempunyai arti sebagai sikap taktik untuk menghadapi lawan, yang berpola menyerang atau menyambut serangan, dimana bila ditinjau dari sistem beladiri sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Istilah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam beladiri pencak silat. Posisi ini di gambarkan seperti orang yang menunggang kuda agar mudah mengingatnya. Penguasaan teknik dasar kuda-kuda yang benar merupakan syarat utama untuk dapat melanjutkan pada teknik dasar selanjutnya. Setiap pesilat harus memiliki kuda-kuda yang kuat dan kokoh sebagai dasar melakukan serangan dengan baik dan tepat. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Dan tungkai. Menurut Lubis (2003:8) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) “Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring*”. Kuda-kuda dapat

diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu: 1) kuda-kuda ringan, 2) kuda-kuda sedang, dan 3) kuda-kuda berat.

2.5.2. Kuda-Kuda Ringan

Kuda-kuda ringan yaitu sikap kuda-kuda dengan salah satu atau kedua kaki menompang sebagian berat badan dan cenderung bersifat aktif. Karena kuda-kuda ini lebih bersifat aktif sehingga kuda-kuda ini yang sering digunakan atlet-atlet ketika bertanding. Dan kuda-kuda ini dapat bagi menjadi empat jenis yaitu: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda samping.



Gambar 2.1 Gerak dasar kuda-kuda ringan

2.5.3. Kuda-Kuda Sedang

Kuda-kuda sedang yaitu sikap kuda-kuda dengan dua kaki menompang sebagian berat badan, bisa bersifat aktif dan pasif. Kuda-kuda ini biasanya sering dipergunakan oleh atlet-atlet yang bersikap aktif namun lebih suka menunggu serangan lawan daripada menyerang terlebih dahulu. Dan ini cenderung dilakukan oleh atlet-atlet yang telah memiliki pengalaman bertanding.



Gambar 2.2 Gerak dasar kuda-kuda sedang

2.5.4. Kuda-Kuda Berat

Kuda-kuda berat yaitu sikap kuda-kuda yang salah satu atau kedua kaki menonjang seluruh badan dan cenderung bersifat pasif. Kuda-kuda ini biasanya digunakan oleh atlet-atlet yang bersifat menunggu serangan. Dan sikap kuda-kuda seperti ini dipergunakan atlet yang suka membaca gerakan dan serangan lawan sebelum kemudian membalas serangan.



Gambar 2.3 Gerak dasar kuda-kuda berat

2.5.5. Teknik Dasar Tangkisan

Belaan adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaen terbagi dua, yakni hindaran dan tangkisan. Tangkisan merupakan teknik dasar dalam olahraga pencak silat, namun tangkisan bukan merupakan serangan akan tetapi sebagai tangkisan atau pembelaan untuk menggagalkan serangan lawan agar serangan tersebut tidak menjadi poin. Sedangkan tangkisan adalah suatu teknik untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Teknik Belaen tersebut terbagi dua, yakni hindaran dan tangkisan. Beberapa teknik dasar tangkisan antara lain :

2.5.6. Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Hindaran terdiri dari tiga macam yaitu: Elakan, egosan dan kelitan.

2.5.7. Tangkisan

Tangkisan merupakan teknik dasar dalam olahraga pencak silat, namun tangkisan bukan merupakan serangan akan tetapi sebagai tangkisan atau pembelaan untuk menggagalkan serangan lawan agar serangan tersebut tidak menjadi poin. Sedangkan tangkisan adalah suatu teknik untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh. Beberapa teknik dasar tangkisan antara lain : a) tangkisan Tepis, b) Gedik, c) Kelit, d) Siku dan e) Potong.

2.5.8. Teknik Dasar Pukulan

Teknik dasar pukulan dalam olahraga beladiri pencak silat terdiri dari beberapa macam yaitu : 1) Pukulan depan, 2) pukulan samping, 3) pukulan lingkar, 4) tebasan, 5) sangga, 6) kepret, 7) patukan dan 8) cengkraman.

Dalam Pencak Silat Olah Raga sesuai dengan peraturan yang ada, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yg di lakukan dengan mempergunakan tangan sebagai komponennya. Jadi secara singkat dapat di jelaskan bahwa dalam Pencak Silat segala teknik pukulan yang terdapat dalam Pencak Silat dapat dipergunakan untuk menyerang yang disahkan dalam upaya memperoleh angka.

Dari Sekian banyak teknik yang terdapat dalam pencak silat, dalam pelaksanaannya Pencak Silat Olah Raga ternyata tidak dapat dipergunakan, dengan pertimbangan efesiensi dan efektivitas serta keselamatan pesilat. Dalam pertandingan Pencak Silat Olah Raga, teknik pukulan yang sering dipergunakan adalah : pukulan depan, pukulan sangkol/bandul, pukulan samping dan pukulan lingkar.

2.5.9. Teknik Dasar Tendangan

Teknik dasar tendangan didalam olahraga pencak silat terdiri dari beberapa macam yaitu : 1) tendangan depan, 2) tendangan sabit (membusur), 3) tendangan belakang, 4) tendangan lurus, 5) tendangan jejag, 6) tendangan gajul dan 7) tendangan samping.

Berdasarkan keterangan tersebut maka peneliti ingin meneliti sebuah teknik dasar tendangan yaitu tendangan membusur (sabit).

2.5.10. Teknik Tendangan Sabit

Lubis (2004:14) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) menyatakan bahwa “tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Dalam mempelajari teknik-teknik pencak silat perlu diperhatikan secara teliti proses pelaksanaan tersebut, Sehingga jika dipergunakan untuk tendangan dapat menimbulkan hasil yang kuat, disamping itu terjadinya cedera karena pelaksanaan teknik yang salah dapat dihindarkan.

Dianalisis dari bentuk gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah samping dalam, dengan perkenaan pada punggung kaki, efisiensi gerakan serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki. Karena arah serangan datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk di tangkap oleh lawan, mengantisipasi situasi ini tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan dilakukan. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasanya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki.



Gambar 2.4 Teknik dasar tendangan sabit

2.5.11. Teknik Dasar Bantingan (Jatuhan)

Bantingan adalah suatu teknik menjatuhkan lawan dengan menangkap tendangan lawan dan mengangkat kaki yang ditangkap dan diakhiri dengan menjatuhkan lawan. Sehingga menghasilkan poin yang tinggi dibandingkan dengan serangan-serangan lain.

2.7. Teknik Tendangan Pencak Silat

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkauan jauh dan sedang mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerang. Dalam Pencak Silat Olahraga, teknik tendangan yang masuk sasaran mendapat nilai 2, teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam Pencak Silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan pencak silat olahraga. Namun sebagai manahalnya dengan tendangan, teknik pukulan sama pentingnya pada olahraga pencak silat ini, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan dan sikap badan.

Selain itu, menurut Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2022 dalam perolehan point (nilai) tendangan memperoleh nilai yaitu 2, sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1, dan teknik jatuhan memperoleh nilai 3. Teknik yang dominan pada pertandingan pencak silat adalah teknik tendangan. Teknik tendangan adalah suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki.

Menurut Agusti (1992: 87) dalam penelitian (Handoko, 2021) bahwa “tendangan dalam pencak silat adalah serangan dengan meluruskan tungkai sehingga dapat mengenai lawan.

Menurut Johansyah (2003: 26) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain : tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejak, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gegig. Akan tetapi tidak semua tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan. Agung nugroho (2001: 17) dalam penelitian (Patel & Goyena, 2019) “Jenis tendangan ada empat menurut perkenaan kakinya, yaitu: (a) tendangan depan yaitu tendangan yang menggunakan punggung, telapak, ujung telapak, dan tumit kaki; (b) Tendangan samping (T) yaitu tendangan yang menggunakan sisi kaki, telapak kaki dan tumit; (c) Tendangan belakang merupakan tendangan yang menggunakan telapak kaki dan tumit kaki; dan (d) Tendangan busur (sabit) merupakan tendangan yang menggunakan punggung, ujung telapak kaki busur belakang menggunakan tumit kaki. Menurut Agung Nugroho jenis tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdiri dari: (a) tendangan depan, (b) tendangan sabit, (c) tendangan samping atau T. Karena melihat dari efektifitas dan efisiensi gerak, tidak semua tendangan dalam pencak silat dapat digunakan didalam pertandingan. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai pada pertandingan.

a. Tendangan depan/lurus yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaanya pangkal jari-jari kaki bagian bawah dalam dan sasarannya ulu hati dan dagu. Tendangan ini diawali dengan mengangkat lutut ke depan terlebih dahulu kearah depan dan meluruskan kearah depan. Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika bergerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap.

b. Tendangan samping (T) adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Perkenaannya adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit. Banyak variasi dalam pelaksanaan awalnya tetapi bentuk akhirnya sama yaitu seperti huruf T dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan T mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan, yaitu :

- Kelebihan:

1. Jangkauan lebih panjang.
2. Jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman.
3. Eksplorasi tenaga bisa maksimum.

- Kelemahan :

1. Sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek
2. Lebih mudah dijatuhkan baik dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan, semakin rebah sikap badan semakin mudah dijatuhkan dengan tangkapan

3. Kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandangan

c. Tendangan Sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping atau setengah lingkaran ke dalam (melengkung seperti sabit/arit), perkenaannya pada punggung kaki. Tendangan ini dapat dilaksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang dan dapat pula di variasikan dengan lompatan dan sangat sering dilakukan dalam pertandingan.

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti menarik kesimpulan bahwa banyak macam-macam teknik dalam pencak silat seperti tendangan lurus/depan, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig akan tetapi tidak semua tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdiri dari: (a) tendangan depan, (b) tendangan sabit, (c) tendanganT. Sesuai peraturan pertandingan IPSI (2012) dalam penelitian Rozalini, N (2020) “ serangan yang di nilai adalah tendangan dan pukulan yang masuk tepat sasaran dengan menggunakan teknik apapun, bertenaga dan mantap tanpa terhalang oleh elakan atau tangkisan.

2.8. Kondisi Fisik Dominan Dalam Pencak Silat

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang. Prasyarat yang sangat diperlukan setiap meningkatkan prestasi ialah kondisi fisik (Mashuri et al., 2019) dalam penelitian (Mangun & Jakarta, 2023). Latihan kondisi fisik adalah suatu proses dalam tahap peningkatan atau pemeliharaan kemampuan fisik

yang dijalankan dengan menitik beratkan pada efesiensi kerja tubuh.

Setelah mengetahui komponen-komponen dari kondisi fisik yang merupakan satu kesatuan yang utuh, maka perlu diketahui selanjutnya adalah unsur-unsur fisik, perlu ditambah dengan terlebih dahulu meningkatkan unsur-unsur pendukung yang dominan dalam pencak silat seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan. Sebab untuk menunjang kualitas gerak dan prestasi perlu mengembangkan komponen-komponen kesegaran jasmani, sebagaimana yang dikemukakan oleh Joko Subroto (1944: 22) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) yaitu:

2.8.1. Kelincahan(Agility)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan.

2.8.2. Kekuatan (strength)

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat frekuensi sedikit.

2.8.3. Kecepatan (speed).

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas dalam waktu sesingkat-singkatnya.

2.8.4. Daya tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk

menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya.

2.9. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti aspek teknik, taktik, dan aspek mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Sukirno yang dikutip oleh Kusriyani (2004:13) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

2.9.1. Faktor latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya, (Satria, 2019). Menurut Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani, (2015: 138) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya. Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (A Gunawan :

2019). Menurut Harsono (1988 :101) dalam penelitian (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2017 : 39) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) mengatakan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : a).latihan fisik, b). latihan teknik, c) latihan taktik, d). latihan mental.

2.9.2. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: a. Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya. b. Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna. (Kusriyani, 2004 :13) dalam penelitian (Finandra et al., 2020). Upaya hidup sehat ialah menanggulangi dan mencegah gangguan terhadap kesehatan yang memerlukan pengobatan, pemeriksaan, atau perawatan terhadap kesehatan termasuk juga kehamilan dan persalinan

2.9.3. Faktor lingkungan

Manusia khususnya atlet harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan (Kusriyani, 2004:13) dalam penelitian (Baitriawan, R. 2022). Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat

tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

2.9.4. Faktor istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu kerja terus-menerus sepanjang hari hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam (Irianto, 2004:8) dalam penelitian (Sriratih, A., & Muzaffar, A. 2022).

2.8.5. Faktor makanan dan gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi (Nurhayati, A. S. 2023).

Pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik perlu dijaga sebaik mungkin supaya tidak menurun. Pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik sangat erat hubungannya dengan program latihan, karena kondisi fisik yang baik dapat tercapai melalui program latihan yang terarah dan teratur. Menurut (Hakim, 2021)

menjelaskan bahwa program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan dengan baik. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip tertentu, yaitu: *Over load*, konsistensi, spesifikasi, progresif, individualitas, tahap latihan, periodisasi dan kestatisan. Baik-buruknya seorang atlet, dapat dilihat dari tingkat perkembangan.

Faktor dan sifat-sifat yang berdaya gerak. Pada atlet pencak silat, tangan dan kaki merupakan senjata sekaligus tameng yang dibutuhkan ketika bertanding. Power lengan dan power tungkai, dapat digunakan sebagai salah satu indikator baik buruknya performa seorang atlet pencak silat. Ketidak sesuaian pendekatan gizi dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Pemberian status gizi baik, diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan.

Zat gizi merupakan salah satu faktor yang mempunyai peranan penting dalam kehidupan dan individu. Hal ini merupakan satu dari sedikit faktor yang dapat dikendalikan oleh individu secara langsung. Zat gizi penting untuk pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Zat gizi yang cukup pada atlet kelas dunia dapat menyebabkan perbedaan performa dengan asumsi faktor yang lain juga tercukupi. Zat gizi memberikan beberapa efek pada atlet. Pada level dasar, zat gizi yang baik mempunyai peran penting untuk menjaga kesehatan dan membuat atlet dapat berlatih dan bertanding (Grandjean, 1989) dalam penelitian (Finandra et al., 2020).

Gizi olahraga merupakan aspek penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan prestasi seorang atlet. Kehidupan seorang atlet tentu berbeda dengan manusia lainnya. Seorang atlet harus benar benar menjaga pola hidup terutama makanannya yang ia konsumsi setiap harinya.

Gizi olahraga mempunyai relasi simetris dengan tingkat prestasi seorang atlet. Mengapa? Sebagai contoh atlet binaraga harus benar benar menjaga kadar gizi dari setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi. Jelas bukan lemak yang harus diperbanyak. Karena yang paling dibutuhkan adalah zat yang mampu berfungsi memperbesar otot, yaitu protein.

Manfaat dari diperolehnya kebutuhan gizi dalam kehidupan atlet diantaranya, sebagai zat pembangun, menjaga dan memperbaiki serta mempertahankan semua jaringan dalam tubuh.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa adapun faktor-faktor yang selama ini mempengaruhi kondisi fisik yaitu: faktor latihan yang harus disusun secara sistematis, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor istirahat dan faktor makanan serta gizi yang di atur dengan sebaik mungkin.

2.10. Hubungan power Otot tungkai Pada Tendangan Pencak Silat

Menurut pendapat (Hariyadi, 2003: 74) dalam penelitian (Maulana et al., 2020) tendangan yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding adalah : tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan jejag, tendangan belakang. Dari beberapa teknik tendangan yang sering digunakan pesilat dalam

pertandingan adalah teknik tendangan sabit. Teknik tendangan sabit memiliki kelebihan, yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh dari koordinasi antara tungkai kaki atas dan tungkai bawah yang dilecutkan, diawali dari perputaran kaki tumpu dilanjutkan perputaran pinggul.

Ditinjau dari power yang terlibat dalam gerakan tendangan sabit, maka dibutuhkan kekuatan, kecepatan, momentum, *impuls*, *impact*, dan energi. *Impuls* adalah penyebab terjadinya momentum. Jarak antara posisi telapak kaki sebagai alat penyasar dengan sasaran akan mempengaruhi momentum yang dihasilkan. Tidak kalah pentingnya adalah *impact*. Didalam pertandingan pencak silat perkenaan antara alat penyasar dengan sasaran membutuhkan *impact* untuk menghasilkan point. Semakin baik *impact* dari pesilat maka semakin jelas suara benturan antara alat penyasar dengan sasarannya, sehingga juri akan mendengar dan itulah akibatnya pesilat memperoleh point demi point. Energi yang dikeluarkan dalam melakukan tendangan sabit tergantung dari besarnya kekuatan yang dikerahkan dan kecepatan diberikan.

Power otot dapat dilatih melalui berbagai cara sesuai dengan program yang sudah ditetapkan, karena power adalah gaya yang ditimbulkan karena adanya kontraksi otot. Seperti yang dikatakan Menurut (Mile et al., 2022) bahwa power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya.

Tendangan sabit adalah salah satu jenis serangan yang cukup efektif untuk melakukan serangan dalam memperoleh nilai atau point dalam pertandingan olahraga beladiri pencak silat. Tendangan sabit yang baik memerlukan unsur kondisi fisik yang mendukung. Untuk memperoleh kecepatan tendangan sabit yang baik di pengaruhi oleh banyak faktor diantaranya power otot tungkai. Komponen ini terlibat dalam gerakan tertentu yang saling berhubungan. Bagian ini akan mendukung kecepatan tendangan sabit yang lebih baik.

Sumbangan power otot tungkai dan dengan kecepatan tendangan sabit. Kekuatan khususnya power otot tungkai yang baik dan kuat merupakan pendukung kecepatan tendangan sabit menjadi lebih baik. Jika pesilat tidak memiliki power otot tungkai diatas rata-rata maka gerakan tendangan sabit terlihat tidak kuat dan kurang baik. Akan tetapi jika power otot tungkainya kuat maka gerakan tendangan sabit menjadi maksimal.

2.11. Penelitian relevan

Penelitian relevan adalah suatu penelitian sebelumnya yang sudah pernah dibuat dan dianggap cukup relevan/mempunyai keterkaitan dengan judul dan topik yang akan diteliti yang berguna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama.

Salah satu contoh penelitian yang mempunyai keterkaitan dengan topik permasalahan adalah “*Analisis Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putra Universitas PGRI Madiun*”. Ditulis oleh ‘Ardyansyah Arief Budi Utomo’ (2019), penelitian ini bertujuan untuk menganalisis power otot tungkai atlet Universitas PGRI Madiun agar dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk

meningkatkan prestasi. Dan salah satu contoh lagi yaitu penelitian yang ditulis oleh “Reza Adhi Nugroho, Rizki Yuliandra” (2013). Mengangkat judul “*Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket*”. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran terutama power otot tungkai atlet bolabasket tim porda Indpdnt di pringsewu.

2.12. Kerangka berfikir

Berdasarkan tinjauan teori yang dikemukakan diatas, disini peneliti melakukan observasi pada saat proses latihan di gelanggang porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat, harapannya atlit porsiak kubu geulumpang raya memiliki tendangan yang kuat dengan latihan power otot tungkai sesuai pendapat dari Fahrurozi dan Sayuti Syahara (2019) dalam penelitian (Finandra et al., 2020) mengatakan bahwa latihan daya ledak otot tungkai adalah bentuk latihan yang dilakukan bertujuan untuk menghasilkan kemampuan tendangan yang sangat efektif di dalam pencak silat. Latihan ini akan memperkuat dan mempercepat tendangan dan dapat juga meningkatkan efektifitas tendangan. Tapi kenyataannya atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya terlihat seperti kurang kuat saat melakukan sebuah tendangan sehingga pada saat pertandingan tendangan tersebut tidak di nilai berdasarkan pertandingan pencak silat tendangan yang di nilai itu adalah tendangan yang memiliki power, tepat sasaran, dan tidak terhalang apapun. Disini munculah sebuah masalah dikarenakan tidak sesuai dengan harapan, permasalahnya adalah bagaimana program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Disini peneliti menawarkan solusi untuk melakukan penelitian yaitu

analisis latihan power otot yang bagus untuk meningkatkan prestasi atlit dalam olahraga pencak silat.

Berdasarkan pernyataan diatas perlunya sebuah penelitian untuk mengetahui bagaimana latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Sugiyono (2013:9) dalam penelitian (Adlini et al., 2022) menjelaskan metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk

meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Dalam penelitian ini, obyek alamiah yang diteliti adalah tentang latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian secara deskriptif dilakukan untuk menguraikan sifat-sifat dari suatu keadaan. Deskripsi merupakan suatu metode dalam meneliti objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang (Moh. Nasir, 2012:54). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2011:21) deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. yakni untuk mengetahui latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Meulaboh Aceh Barat.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Perguruan pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Meulaboh Aceh Barat dengan mewawancarai pelatih perguruan tersebut. Waktu pelaksanaan penelitian dari tanggal 10-13 Juli 2023. Berikut rincian pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.1 Pelaksanaan penelitian

No	Nama Kegiatan	Waktu	Lokasi	Hasil observasi
----	---------------	-------	--------	-----------------

1	observasi	10 Juli 2023, 16.00	Gelanggang porsiak kubu geulumpang raya	Pada saat atlit proses latihan di porsiak kubu geulumpang raya saya melihat masih ada beberapa atlit yang mempunyai kekurangan power otot tungkai sehingga saat melakukan tendangan tidak memiliki power yang kuat.
2	wawancara	12 Juli 2023, 16.00	Gelanggang porsiak kubu geulumpang raya	Setelah saya bertanya kepada pelatih mengapa masih ada atlit yang power otot tungkainya kurang kuat, dan jawaban pelatih dikarenakan atlit terkadang saat melakukan latihan tidak sungguh-sungguh dan juga terkadang atlit jarang datang latihan.

3.3 Data dan Sumber Data Penelitian

3.3.1 Data Primer

Menurut Sugiyono (2018:456) Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Peneliti mewawancarai pelatih pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat yang berjumlah 2 orang tentang program latihan power otot

tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat.

Menurut Hasan (2002: 82) data primer ialah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Data primer di dapat dari sumber informan yaitu individu atau perseorangan seperti hasil wawancara peneliti.

Tabel 3.2 Nama dan Jumlah Pelatih Porsiak Kubu Geulumpang Raya

NO	NAMA	Jenis Kelamin	KET
1	Yahya	Laki-Laki	Pelatih
2	Rahmad Finandra	Laki-Laki	Pelatih

Sumber : Pengurus Porsiak Kubu Geulumpang Raya

3.3.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada (Hasan, 2002: 58). Data ini digunakan untuk mendukung informasi primer yang telah diperoleh yaitu dari bahan pustaka, literatur, penelitian terdahulu, buku, dan lain sebagainya.

Menurut Sugiyono (2018:456) data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah program latihan power otot tungkai porsiak kubu geulumpang raya Aceh Bara. Tabel program latihan terlampir

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada setting alamiah (natural setting), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi, dan daftar angket (Sugiyono, 2013:225). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut.

3.4.1. Observasi

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki tingkah laku non verbal yakni dengan menggunakan teknik observasi. Menurut Sugiyono (2018:229) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain. Melalui kegiatan observasi peneliti dapat belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Observasi dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan pengamatan langsung di lapangan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya para atlet porsiaik kubu geulumpang raya Aceh Barat saat menjalankan latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet, masih ada beberapa atlet yang mempunyai kekurangan power otot tungkai sehingga saat melakukan tendangan tidak memiliki power yang kuat maka dari itu penelitian ini saya ambil dengan menggunakan wawancara terhadap para pelatih agar dapat meningkatkan program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiaik kubu geulumpang raya Aceh Barat. Menurut Yusuf (2013:384) kunci keberhasilan dari observasi sebagai teknik dalam pengumpulan data sangat banyak ditentukan oleh peneliti itu sendiri, karena peneliti melihat dan mendengarkan objek penelitian dan kemudian peneliti menyimpulkan dari apa

yang diamati. Peneliti yang memberi makna tentang apa yang diamatinya dalam relitas dan dalam konteks yang alami, ialah yang bertanya dan juga yang melihat bagaimana hubungan antara satu aspek dengan aspek yang lain pada objek yang ditelitinya.

3.4.2. Wawancara

Menurut Arikunto (2012: 232) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi dari masalah-masalah yang ada pada saat penelitian. Model wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terbuka (wawancara tidak terstruktur). Wawancara tidak terstruktur merupakan wawancar bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara terbuka dengan pelatih untuk mengetahui latar belakang atlit, kegiatan dalam pelaksanaan latihan, hambatan-hambatan yang ada dan upaya yang dilakukan pelatih dalam latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Meulaboh Aceh Barat. Penyajian data hasil wawancara terbuka dilakukan dengan penjabaran deskriptif kualitatif dengan mengedepankan aspek- aspek yang berkaitan dengan penyelesaian terhadap permasalahan yang sedang diteliti.

Tabel 3.2 Indikator Pertanyaan Wawancara

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan
----	----------	-----------	------------

1	Gambaran untuk meningkatkan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat.	1. Gambaran untuk meningkatkan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya	1. Untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlet, metode latihan apa saja yang bapak berikan pada saat latihan ? 2. Bagaimana bapak melihat power otot tungkai atlet pada saat latihan ? 3. Bagaimana perkembangan power otot tungkai atlet pada saat latihan ? 4. Apa saja kendala bapak pada saat proses latihan power otot tungkai pada atlet di tempat latihan ?
2	Upaya yang dilakukan pelatih dalam meningkatkan power otot tungkai atlet dalam meningkatkan	2. Upaya yang dilakukan pelatih dalam meningkatkan power otot tungkai atlet dalam meningkatkan	1. Dari pihak pelatih fasilitas apa yang diberikan kepada atlet dalam proses latihan power otot tungkai ? 2. Apa upaya yang bapak

	prestasi atlet porsiaak kubu geulumpang raya Aceh Barat.	prestasi atlet porsiaak kubu geulumpang raya.	lakukan untuk meningkatkan power otot tungkai atlet pada saat latihan ? 3. Metode latihan apakah yang bapak gunakan dalam meningkatkan power otot tungkai atlet pada saat latihan ? 4. bagaimana hasil dari penggunaan metode latihan tersebut dalam meningkatkan power otot tungkai atlet pada saat latihan ?
--	--	---	--

3.4.3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2010), mengemukakan pendapatnya mengenai dokumen, dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

Metode dokumentasi merupakan suatu kegiatan mempelajari, atau menyelidiki data dari dokumen yang berupa; catatan, berita koran, majalah,

buletin surat-surat pribadi, foto, atau dalam bentuk lain yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Dalam melaksanakan dokumentasi ini peneliti mengumpulkan dokumen dari video latihan. Berupa :

1. dokumen program latihan.
2. Kualifikasi pelatih pencak silat (sertifikat).
3. Sertifikat atlet.

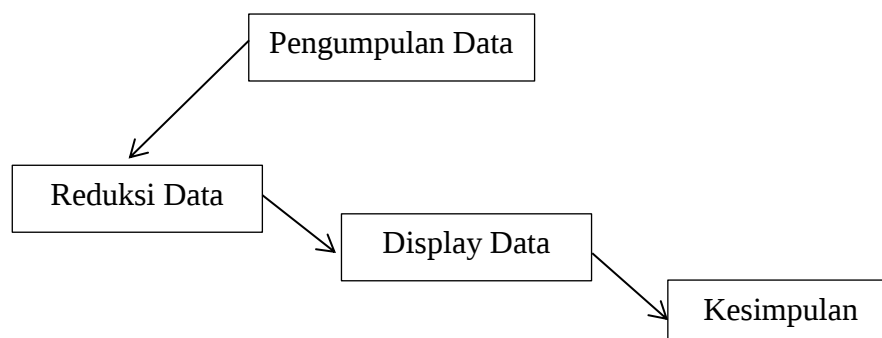
3.5 . Keabsahan Data

Keabsahan data atau validasi data merupakan kebenaran dari proses penelitian. Validitas data dipertanggung jawabkan dan dapat dijadikan sebagai dasar yang kuat dalam menarik kesimpulan. Data yang sudah terkumpul merupakan modal awal yang sangat berharga dalam sebuah penelitian, dari data terkumpul akan dilakukan analisis yang selanjutnya dipakai sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan . Pelaksanaan validasi penelitian ini dilakukan dengan suatu pelaksanaan mewawancarai pelatih pencak silat porsiaak kubu geulumpang raya Aceh Barat, kemudian masing-masing pelatih diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet porsiaak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Melihat begitu besarnya posisi data, maka keabsahan data yang terkumpul menjadi sangat vital . Data yang salah akan menghasilkan penarikan kesimpulan yang salah pula demikian pula sebaliknya , data yang sah akan menghasilkan kesimpulan hasil penelitian yang benar. Keabsahan data itu dikenal sebagai validasi data. Sebagaimana dijelaskan Alwasilah (2008:170) bahwa tantangan bagi segala jenis

penelitian pada akhirnya adalah terwujudnya produksi ilmu pengetahuan yang valid, shahih, benar dan beretika.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan setelah peneliti mendapatkan datadan informasi dari penelitian Sudjiono (2005:92). Selanjutnya (Novia Rozalini et al., 2020) mengatakan dalam penelitiannya Analisis Persepsi Juri Dalam Penilain Pukulan dan Tendangan Pada Pertandingan Pencak Silat Menggunakan Alat Sensor Accelerometer menggunakan teknik analisis data Miles dan Huberman. Menurut miles dan huberman, terdapat tiga teknik analisis data kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dapat diperhatikan dalam gambar skema analisis data. Sugiyono (2014:337) (model Miles dan Huberman, 1922):



Gambar 3.1 Skema Analisis Data Model Miles dan Huberman

Sumber : *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 61-70. Rozalini, N., & Rahmat, Z. (2020).

1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum,

memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Dalam penelitian ini setelah melakukan pengumpulan data, data-data yang terkait dengan latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat.

2 Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penyajian data, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. Display data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Penyajian data dilakukan untuk mempermudah peneliti untuk dapat mendeskripsikan data sehingga akan lebih mudah dipahami mengenai latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Penyajian data wawancara hasil penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggambarkan hasil penelitian dalam bentuk uraian dan tabel apabila diperlukan.

3. Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah

bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Pada penelitian ini, kesimpulan awal yang dikemukakan oleh peneliti akan didukung oleh data-data yang diperoleh peneliti di lapangan. Jawaban dari hasil penelitian akan memberikan penjelasan dan kesimpulan atas permasalahan penelitian yang diteliti dalam penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada penelitian ini membahas tentang analisis data yang diperoleh dengan penelitian yang dilakukan, yakni dengan menggunakan instrument yang peneliti tentukan pada bab sebelumnya. Adapun data-data tersebut penelitian dapatkan melalui wawancara sebagai metode pokok dalam penumpulan data.

Penelitian ini berawal dari hasil wawancara yang peneliti lakukan untuk mengamati bagaimana latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Penelitian ini dilakukan pada hari selasa pada tanggal 17-18 Juli 2023.

Wawancara ini dilakukan dengan langkah-langkah, awalnya peneliti mengobservasi terlebih dahulu di gelanggang/tempat latihan pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat, peneliti melihat bagaimana proses berjalannya latihan di porsiak kubu geulumpang raya, dan keesokannya peneliti melanjutkan untuk mewawancarai pelatih pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat, disini peneliti memberikan beberapa pertanyaan yang telah peneliti buat sebelumnya.

Hasil wawancara dan dokumentasi analisis yang dilakukan oleh peneliti dalam proses latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit dapat dilihat dibawah ini:

4.1.1 Gambaran Untuk Menigkatkan Power Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpun Raya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih pencak porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat dimana latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat disini metode latihan yang telah dibuat oleh pelatih berupa latihan squat dan leg preess, dan untuk melihat kekuatan otot tungkai atlit akan di lakukannya tes mengangkat beban maksimal awal, Contohnya seperti tes squat di sini pelatih melihat berapa angkatan awalan atlit pada tes awal seperti dalam minggu pertama kakuatan angkatan atlit sebesar 45kg, setelah di tes atlit akan menjalankan latihan kembali untuk meningkatkan kemampuan otot pada atlit, setelah satu minggu akan di lakukan tes kembali jika memang ada peningkatan itulah hasil yang didapatkan dalam jenjang waktu satu minggu tersebut dan disitu dilihatnya perkembangan otot tungkai pada atlit. Disini pelatih pencak silat porsiak kubu geulumpang raya mendapatkan kendala pada saat proses latihan, kendala pertama di karenakan mood/perasaan para atlit berubah-ubah pada saat proses latihan, kendala kedua yaitu fasilitas yang kurang memadai, pada saat proses latihan power otot tungkai para atlit hanya berlatih dengan alat yang sederhana yang telah disiapkan oleh pelatih pada saat latihan.

4.1.2 Upaya Yang Dilakukan Pelatih Pada Saat Proses Latihan Power Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat.

Pada saat latihan power otot tungkai upaya yang yang dilakukan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlit yaitu, pelatih membuat program latihan yang akan di berikan kepada atlit pada saat proses latihan, Menurut Urai Gustian (2020) mengatakan “Program latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih”. Dan pelatih membuat alat latihan sederhana untuk latihan power otot tungkai, seperti dumbel seadanya, pemberat kaki dan alat-alat lainnya.

Berdasarkan hasil dari dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti melalui data primer dan data skunder, untuk data primer yaitu program latihan dan sertifikat pelatih, untuk data skunder yaitu program latihan dan absensi atlit. Didapatkan bahwa program latihan yang di buat oleh pelatih tersusun dengan baik mulai dari persiapan umum, pra kompetisi, dan kompetisi, untuk absensi atlit porsiaak kubu geulumpang raya tidak memiliki absensi atlit, dan setifikat pelatih.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang bersifat deskriptif maka bagian ini peneliti menguuraikan semua hasil wawancara dari proses latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiaak kubu geulumpang raya Aceh Barat sebagai berikut: yang disusun mengikuti persoalan terkait dengan hasil pengamatan. Sebagaimana yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian ini mempunyai beberapa objektif, yaitu:

1. Perkembangan power otot tungkai pada atlit

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih pencak silat porsiaak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Untuk melihat perkembangan power otot tungkai atlit pertama sekali yang dilakukan oleh pelatih dalam latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit yaitu pelatih membuat sebuah program latihan dan di dalam program latihan terdapat latihan kekuatan, untuk melihat power otot tungkai atlit adanya tes beban maksimal awal, , menurut (Gustian et al., 2020)“*One Repetition Maximum (1RM)* adalah kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja”. Disini akan dilihat berapa beban maksimal atlit pada minggu pertama, setelah di laksanakan tes tersebut atlit kan dilatih sesuai program latihan yang telah di buat oleh pelatih untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlit setelah beberapa minggu atlit menjalankan treatman atau latihan power otot tunggai, akan di lakukan tes kembali jika

memang mendapatkan peningkatan itu lah hasil yang di dapatkan dari latihan dalam jenjang waktu satu minggu dan disitulah pelatih melihat perkembangan otot tungkai atlit.

2. Metode yang digunakan pelatih pada latihan power otot tungkai

Disini pelatih menggunakan metode latihan menggunakan alat beban seperti latihan squat, leg press untuk melatih otot tungkai atlit, gerakan latihan tersebut di lakukan pengulangan sebanyak 12 dalam 3 set. Dan ada juga dengan metode latihan alami seperti latihan kuda-kuda, lari di pantai, jalan jongkok, squat jump. Menurut (Anggara & Witarsyah, 2019) “Latihan squat merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan power otot tungkai dengan cara beban di letakkan di atas pundak selanjutnya, kedua lutut di tekukkan dan kemudian di luruskan kembali, Jadi bentuk metode latihan yang di buat oleh pelatih sangat berpengaruh dalam meningkan power otot tungkai. Dan menurut (Nopela, 2021)“Latihan squat adalah jenis latihan beban untuk meningkatkan mengembangkan kekuatan terutama pada otot-otot kaki”.

3. Kendala selama proses latihan

Disini kendala yang pertama sekali pada atlit itu sendiri terkadang atlit pada saat latihan mood atlit berubah-ubah terkadang atlit semangat untuk latihan dan juga terkadang malas untuk latihan, dan kendala yang kedua kurangnya fasilitas latihan untuk atlit di tempat latihan.

4. Fasilitas dari pelatih selama latihan

Fasilitas yang diberikan dari pelatih adalah dalam latihan lebih menggunakan alat seadanya, seperti membuat dumbel dan memakai alat seadanya, dan pelatih juga memanfaatkan

lokasi tempat latihan seperti latihan lari di laut, jalan jongkok, squat kosong atau bantuan teman, leg press dengan bantuan teman, dan latihan kuda-kuda.

Berdasarkan penjelasan di atas latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsia kubu geulumpang raya Aceh Barat telah terlaksana dengan baik, latihan power otot tungkai untuk meningkatkan prestasi atlet. Proses latihan power otot tungkai dengan beragam metode, ada menggunakan metode latihan menggunakan alat, seperti squat dan leg press dan ada juga dengan metode latihan di alam seperti jalan jongkok, lari di pantai, latihan kuda-kuda, dan semua itu berjalan dan terlaksana dengan sangat baik, hal tersebut dapat dilihat dari pengumpulan data yang peneliti lakukan ketika kegiatan di lapangan yang dilakukan dengan wawancara pelatih dan peneliti melihat dokumen-dokumen yang bisa di analisis untuk membantu peneliti dalam pengumpulan data.

Banyak faktor yang menentukan suksesnya seorang atlet dalam penampilan olahraga, diantaranya adalah komponen fisik yang baik. Komponen-komponen yang diperlukan dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi, dan ada juga faktor-faktor yang lainnya seperti menurut (Umami & Ratna, 2021) mengemukakan bahwa “Dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu: (1) Faktor internal (atlet) meliputi: faktor Psikologi atlet, keadaan konstitusi tubuh atlet, keadaan kebutuhan fisik. (2) faktor eksternal meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan”.

Dari uraian di atas power sangat diperlukan dalam cabang olahraga pencak silat ataupun untuk mencapai prestasi pada atlet harus diperlukan latihan power, power adalah produk dari kekuatan

dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat “Harsono” (1988: 24) dan penelitian (Finandra et al., 2020) “Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya pencak silat, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya”. Adapun wujud gerak dari power adalah selalu bersifat . Sering terjadi bahwa para atlet pemula sangat sulit mengembangkan kemampuan tendangannya apabila tidak didukung dengan power otot tungkai. Meskipun para atlet mempunyai kemampuan teknik tendangan yang baik, tetapi tidak didukung dengan power otot tungkai akan menyulitkan untuk melakukan gerak tendangan secara maksimal. Karena melihat semua gerakan dalam pencak silat memanfaatkan power otot tungkai sebagai penyeimbang gerakan untuk melakukan rencana gerakan sampai terbentuk nya gerakan dan itu dilakukan dalam tempo cepat. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal diperlukan kondisi fisik dan power otot tungkai yang mempunyai peran besar untuk hasil kemampuan tendangan yang baik. khususnya mengenai aspek fisik power otot tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan teknik menendang.

Sangat sulit bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi optimal apabila power otot tungkainya lemah. Oleh karena, bisa saja mereka mempunyai teknik dan taktik yang bagus, tetapi tanpa power otot tungkai kemampuan tendangan mereka tidak mencapai hasil yang maksimal.

Untuk menyerang lawan dengan tendangan, diperlukan mobilitas gerak dan kemampuan tendangan yang cepat dan kuat. atlet yang mempunyai power otot tungkai yang baik maka akan mampu melakukan tendangan yang kuat dan cepat dengan frekuensi waktu yang relative lama, Unsur-unsur gerakan teknik tendangan dalam pencak silat tersebut memerlukan otomatisasi

gerakan secara terpadu disertai kemampuan mengoptimalkan power otot tungkai. Dengan demikian maka power otot tungkai mutlak diperlukan untuk menghasilkan point yang sempurna dan meningkatkan prestasi atlit.

Di program latihan tahun 2022 yang di buat oleh pelatih memiliki kekurangan pada power otot tungkai atlit sehingga prestasi yang dicapai kurang maksimal dikarenakan latihan yang kurang efektif, waktu latihan yang singkat, yang mengakibatkan power otot tungkai atlit lemah sehingga terkadang tendangan tidak mendapatkan poin, mudah terjatuh, dan lain-lain. Dan seiring berjalannya waktu setelah melihat hasil dari pertandingan sebelumnya pelatih melakukan imprufisasi dalam latihan terutama dalam program latihan power otot tungkai, dan hasil program latihan power otot tungkai tahun 2023 yang telah di buat oleh pelatih untuk meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat, dengan metode latihan yang lebih beragam, waktu latihan yang di tambah, dan kapasitas latihan yang ditingkatkan oleh pelatih, terbukti berhasil meningkatkan kekuatan otot tungkai atlit dalam meningkatkan prestasi atlit porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat dalam kejuatan pencak silat IKAPTK se-wilayah Barat Selatan dan kejuaraan PJ Bupati Aceh Barat. Atlit pencak silat Porsiak Kubu Geulumpang raya mendapatkan total 10 mendali diantaranya 7 mendali emas, 2 mendali perak, dan 1 mendali perunggu. Dan di kejuaraan PJ Bupati Aceh Barat, atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya mendapatkan total 27 mendali dari dua kategori yaitu kategori Pra-Remaja dan remaja pada tahun 2023.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari peneliti Analisis Latihan Power Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Pencak Silat Porsiaq Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat ini adalah: Di program latihan yang awal di buat oleh pelatih memiliki kekurangan power otot tungkai atlet sehingga prestasi yang dicapai kurang maksimal dikarenakan power otot tungkai atlet lemah sehingga terkadang tendangan tidak mendapatkan poin, mudah terjatuh, dan lain-lain. Dan seiring berjalannya waktu setelah melihat hasil dari pertandingan sebelumnya pelatih melakukan improvisasi dalam latihan terutama dalam program latihan power otot tungkai, dan program latihan yang terbaru dibuat oleh pelatih porsiaq kubu geulumpang raya terbukti berhasil untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiaq kubu geulumpang raya aceh barat terbukti di saat kejuaraan IKAPTK se-wilayah barat selatan dan kejuaraan Pj Bupati Meulaboh Aceh Barat. Dan program latihan power otot tungkai yang di porsiaq kubu geulumpang raya meningkatkan prestasi atlet pencak silat dan disini berkaitan dengan beberapa faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal, menurut (Umami & Ratna, 2021) mengemukakan bahwa “Dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu: (1) Faktor internal (atlet) meliputi: faktor Psikologi atlet, keadaan konstitusi tubuh atlet, keadaan kebutuhan fisik. (2) faktor eksternal meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk para pengurus dan pelatih untuk dapat memperhatikan hasil penelitian ini dengan baik dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dan gambaran dalam rangka persiapan atlet pencak silat kedepannya.
2. Bagi atlet agar bisa menjadi masukan, mengevaluasi, dan memperbaiki setiap kekurangannya.
3. Untuk guru penjas agar bisa menjadi referensi untuk mengejar materi pembelajaran beladiri pencak silat.
4. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan pengetahuan bagi orang lain. Serta dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam program latihan yang berkaitan dengan masalah peningkatan latihan serta permasalahan yang timbul sehingga untuk kedepannya olahraga beladiri pencak silat dapat mencapai prestasi yang tinggi lagi.
5. Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.
6. Kepada orang tua dan seluruh masyarakat agar memberi dorongan dan motivasi kepada atlet agar dapat berprestasi dalam cabang olahraga yang di gemarinya.
7. Semoga hasil penelitian ini dapat di jadikan ilmu yang bermanfaat bagi semua yang berkecimpung baik dalam pendidikan keolahragaan maupun dalam olahraga berprestasi terutama olahraga Beladiri Pencak silat.
8. Jadikan bahan kajian dalam proses latihan durasi waktu dan simulasi diberikan lebih baik, sehingga prestasi atlet bisa lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Anggara, M. H. D. N., & Witarsyah. (2019). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bolavoli Sma Negeri 3 Kerinci. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 243–247. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/226>
- Baitriawan, R. (2022). PENGARUH LATIHAN FISIK LAMPUNG BERJAYA TERHADAP PENINGKATAN FISIK ATLET KABADDI LAMPUNG
- Dio Rizky Andhika Ginting. (2018). UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta. *Perancangan Program Acara Televisi Feature Eps. Suling Gamelan Yogyakarta, September 1996*, 1–109.
- Febrianti, N. (2019). ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR Oleh. *Ilmu Keolahragaan*, 4. <http://eprints.unm.ac.id/13981/1/jurnal.pdf>
- Finandra, R., Rahmat, Z., Studi, P., & Jasmani, P. (2020). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLIT PENCAK SILAT DIKLAT BINAAN DISPORA ACEH TAHUN 2018*. 1(1).
- GUNAWAN, A. (2019). *PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI (Eksperimen pada Atlet Putra UKM Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., Juni, Y. T., Program, S., Pendidikan, S., Olahraga, K., Tanjungpura, U., Prof, J., Hadari, H., & Pontianak, N. (2020). PKM :

- Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(1, Mei), 122–128.
<https://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/703>
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2020). PKM: Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(1, Mei), 122-128.
- Hakim, H. (2021). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Bone*. *Survey of Physical Fitness Level in Class XI Students SMA Negeri 5 Bone*. 1(1), 22–35.
- Handoko, A. (2021). Jurnal Pion. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Hidayat, S. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate. *Program Studi PKO, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*, 1–12.
- Husen, J., & Rahmat, Z. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78–88. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Kenta, M. F. (2020). Hubungan Kekuatan Otot, Daya Tahan Tungkai, Koordinasi, Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Mahasiswa Fik Unima. *BABASAL Sport Education Journal*, 1(1), 23–32. <https://doi.org/10.32529/bsej.v1i1.533>

- Lengan, T. O., & Pratama, H. Pengaruh Circuit Training Isotonik Dan Isometrik Terhadap Akurasi Menembak Sasaran Ditinjau Dari Daya.
- Mangun, F. A., & Jakarta, U. N. (2023). *PELATIHAN PENINGKATAN KONDISI FISIK SEBAGAI UPAYA MASYARAKAT GANDARIA SELATAN DKI JAKARTA*. 2023, 247–254.
- Mansur. (2004). *METODOLOGI LATIHAN KEKUATAN*. Yogyakarta.
- Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2020). *DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PADA ATLET PENCAK SILAT BINAAN DISPORA ACEH BESAR TAHUN 2020*. 1(1).
- Mile, S., Lamusu, Z., & Jasmani, P. (2022). *Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek*. 4(1), 1–9.
- Nopela, S. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 4–5.
[http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5896%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5896/1/SAWITRI_NOPELA_1910301219_S1_FISIOTERAPI_ANVULLEN_NASPUB - Sawitri Nopela.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5896%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5896/1/SAWITRI_NOPELA_1910301219_S1_FISIOTERAPI_ANVULLEN_NASPUB_-_Sawitri_Nopela.pdf)
- Novia Rozalini, Irfandi, & Zikrur Rahmat. (2020). JUDGES 'PERCEPTION ANALYSIS IN ASSESSMENT OF HITS AND Kicks IN PENCAK SILAT COMPETITION USING ACCELEROMETER SENSORS. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 61–70.
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v8i2.116>
- Nurhayati, A. S. (2023). *PENGARUH LATIHAN HIIT WORKOUT WALK AND RUN TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA ATLET TAEKWONDO SMA NEGERI 10 TASEKMALAYA (Studi Eksperimen pada Atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

- Patel, & Goyena, R. (2019). Hubungan Antropometri Dan Kondisi Fisik Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Psht Pesisir Barat. *Skripsi*, 15(2), 9–25.
- Purbojati, M. Mu. (2015). 415-Article Text-1231-2-10-20170110. *Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara*, 1.
- Rayhan, M. (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Puteri Kelas XI SMK Farmasi Ikasari Pekanbaru*.
- Rino Lusiyono Lucius, & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. *Journal Sport Academy*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119-129.
- Suharjana. (2007). LATIHAN BEBAN: SEBUAH METODE LATIHAN KEKUATAN.
- Umami, F. N., & Ratna, C. D. (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan PELTI Kota Kediri dalam Mengikuti Latihan dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 311–320.
- Wardoyo, H. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI Di Masa Pandemi Covid 19 Profile Of Physical Condition Of Dki Pencak Silat Pelatda Athletes During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 75–80.
- Yusman, R. riski, Padli, P., & Yenes, R. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw Klub Premni.

Gladiator, 157–171.

[http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/63%0Ahttp://gladiator.ppj.unp.ac
.id/index.php/gltedor/article/download/63/37](http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/63%0Ahttp://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/download/63/37)

DOKUMENTASI PENELITIAN

ANALISIS LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT PORSIAK KUBU GELUMPANG RAYA ACEH BARAT



Ket : Dokumentasi Wawancara Pelatih Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang raya Aceh Barat.



Ket : Dokumentasi Latihan Atlet Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat.



Ket : Dokumentasi Sertifikat Pelatih Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat



Ket : Dokumentasi Prestasi Atlit Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat di Kejuaraan IKAPTK se-wilayah Barat Selatan dan Kejuaraan PJ Bupati Aceh Barat.

Tabel. 4.1, Hasil Wawancara Pelatih Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat.

Nama : Rahmat Finandra

Alamat : Meulaboh, Lr. Paro

Pertanyaan Wawancara	Jawaban
Untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlit, metode latihan apa saja yang bapak berikan pada saat latihan ?	Untuk melatih power otot disini menggunakan latihan menggunakan latihan alat beban seperti latihan squat, leg press dan bentuk latihan lainnya.
Bagaimana bapak melihat power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Jadi dalam latihan mempunyai metode dalam latihan misalnya latihan fertikal jump di situ kita melihat power otot tungkai atlit bagus atau tidaknya power otot tungkai atlit, dan bisa juga pada saat menendang pecing/target semakin besar tolakan pada saat menendang pecing maka semakin besar juga power otot tungkai atlit.
Bagaimana perkembangan power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Untuk melihat perkembangan atlit kita da program latihan dan di situ ada masuk latihan kekuatan, jadi kita ada tes beban maksimal awal disitu kita melihat angkatan awal mereka berapa seperti tes squat, kita lihat berapa kekuatan maksimal mereka dalam minggu ini contoh dalam minggu ini angkatan maksimal atlit 45kg, dan setelah mengetahui berapa beban maksimal atlit maka akan di buat program latihan dan atlit latihan dalam minggu itu, dan di minggu depan akan di tes kembali berapa beban maksimal atlit jika memang ada peningkatan maka itulah hasil yang didapat dalam waktu satu minggu itu, dan di situlah melihat perkrmbangan power otot tungkai atlit.
Apa saja kendala bapak pada saat	Kendalanya adalah kurangnya fasilitas

proses latihan power otot tungkai pada atlit di tempat latihan ?	yang memadai dan disini kami menggunakan alat seadanya, dan kendala selanjutnya dari atlit itu sendiri terkadang atlit moodnya berubah ubah, dan itu juga mempengaruhi proses latihan atlit.
Dari pihak pelatih fasilitas apa yang diberikan kepada atlit dalam proses latihan power otot tungkai ?	Untuk fasilitas kami lebih menggunakan alat sederhana seperti membuat dumbel dari bahan-bahan yang dimiliki, dan ada juga metode latihan di alam seperti latihan di laut, jalan jongkok, latihan squat kosong dan metode lainnya.
Apa upaya yang bapak lakukan untuk meningkatkan power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Upaya yang saya akukan untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlit adalah metode latihan yang saya berikan apa metode yang saya berikan harus memiliki tujuan tidak asal-asalan dan juga memberi motivasi kepada atlit agar mereka tidak jenuh saat latihan dalam metode latihan itu ada latihan kekuatan disitu kita imbangi dengan fasilitas yang ada dengan kekurangan fasilitas jadi menggunakan fasilitas yang ada, dan lebih motivasi kepada atlit agar mereka latihan tidak jenuh dan mereka mau melakukan program latihan power otot tungkai tersebut.
Metode latihan apakah yang bapak gunakan dalam meningkatkan power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Untuk metode yang di gunakan itu iyalah seperti latihan squat, leg press, latihan di laut, jalan jongkok, dan jenis metode latihan lainnya.
bagaimana hasil dari penggunaan metode latihan tersebut dalam meningkatkan power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Hasil dari latihan power otot tungkai alhamdulillah selama proses latihan ada perkembangan yang awalnya mereka tidak memiliki power saat menendang setelah melakukan metode yang saya berikan perkembangan power mereka meningkat jadi hasilnya itu.

Tabel. 4.2, Hasil Wawancara Pelatih Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat.

Nama : Yahya

Alamat : Meulaboh, Bate Puteh

Pertanyaan Wawancara	Jawaban
Untuk meningkatkan power otot tungkai pada atlit, metode latihan apa saja yang bapak berikan pada saat latihan ?	Metode latihan otot tungkai bagi atlit yang pemula atau atlit yang akan mengikuti kompetisi ada tahap-tahapnya, bagi atlit yang pemula akan di ajarkan latihan yang dasar yaitu latihan kuda-kuda, dan untuk atlit yang ingin berkompetisi latihannya itu seperti latihan lari di laut, latihan menggunakan beban, seperti latihan squat, leg press, dan jalan jongkok.
Bagaimana bapak melihat power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Bisa di lihat dari daya tahan otot atlit saat latihan kalau tendangannya masih kurang kuat berarti otot tungkainya masih lemah
Bagaimana perkembangan power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Untuk melihat perkembangan power otot tungkai atlit bisa di lihat pada saat menendang pencing, jika semakin besar power yang di keluarkan maka semakin kuat power otot tungkai atlit.
Apa saja kendala bapak pada saat proses latihan power otot tungkai pada atlit di tempat latihan ?	Kendala disini yaitu alat dan fasilitas yang kurang memadai.
Dari pihak pelatih fasilitas apa yang diberikan kepada atlit dalam proses latihan power otot tungkai ?	Untuk fasilitas kami lebih menggunakan fasilitas yang seadanya, dan latihan di alam, seperti latihan di laut seperti lari di dalam air, jalan jongkok, jalan sambing menggendong teman, dan sesekali membawa atlit ke tempat gym/fitnes.
Apa upaya yang bapak lakukan untuk meningkatkan power otot	Upaya yang saya lakukan yaitu membuat program latihan, dan membuat catatan limit atlit agar mengetahui perkembangan power otot tungkai atlit.

tungkai atlit pada saat latihan ?	
Metode latihan apakah yang bapak gunakan dalam meningkatkan power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Untuk metode yang di gunakan itu iyalah seperti latihan squat, leg press, latihan di laut, jalan jongkok, dan jenis metode latihan lainnya.
bagaimana hasil dari penggunaan metode latihan tersebut dalam meningkatkan power otot tungkai atlit pada saat latihan ?	Hasilnya akan di lihat dari perkembangannya dari awal atlit latihan karena hasil di ambil dari latihan sebelum-sebelumnya jika kita lihat si atlit sudah bagus pemeliharaannya saja mungkin di barikan kepada para atlit untuk menjaga power otot tungkai mereka saja.

Tabel 4.3. Dokumentasi Penelitian

NAMA	JABATAN	KELENGKAPAN DOKUMEN	REKAPAN	
			Ada	Tidak
Yahya	Pelatih	Sertifikat Pelatih	✓	
		Program Latihan	✓	
Rahmat Finandra, S.Pd	Pelatih	Absensi Atlit		✓
		Sertifikat atlit	✓	