

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN LINGKAR DALAM PADA ATLET
TARUNG DERAJAT SATLAT ILIE
BANDA ACEH TAHUN 2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan
Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh;

YULI ULANDARI
NIM.1611040064



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSAMPENA
BANDA ACEH
TAHUN 2021**

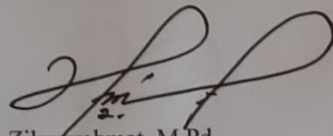
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Yuli Ulandari
NIM : 1611040064
Program Studi : Penjas
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlas Ilie Banda Aceh Tahun 2020

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

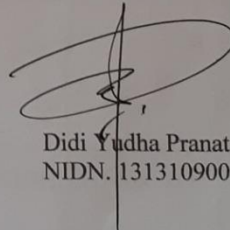
Banda Aceh 25 Januari 2021

Pembimbing I



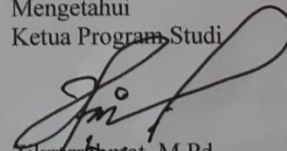
Zikrurrahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Mengetahui
Ketua Program Studi



Zikrurrahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Hipotesis	5
1.6 Definisi Istilah	6
BAB II KAJIAN TEORETIS	9
2.1 Pengaruh Latihan Leg Press	9
2.2 Pengertian Latihan	11
2.3 Latihan Leg Press	15
2.4 Latihan Berbeban.....	18
2.5 Komponen Kondisi Fisik	20
2.6 Pengertian Kecepatan	23
2.7 Latihan Peningkat Kecepatan.....	26
2.8 Tarung Derajat.....	27
2.9 Tendangan Lingkar	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Rancangan Penelitian.....	31
3.3 Subjek Penelitian	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.5 Teknik Analisis Data	36
3.6 Alat Dan Perlengkapan	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.2 Pembahasan Penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tarung Derajat atau yang lebih dikenal dengan sebutan Boxer merupakan salah satu seni beladiri praktis yang berasal dari Indonesia. Di dalam Tarung Derajat ini mempelajari berbagai macam teknik-teknik dasar menendang dan memukul. Teknik-teknik tendangan maupun pukulan digunakan dalam pertandingan untuk melakukan penyerangan terhadap lawan. Teknik-teknik tendangan dasar di beladiri tarung derajat terdapat lima jenis yang harus dipelajari dan dikuasai yaitu tendangan belakang, tendangan depan, tendangan samping, tendangan lingkaran dan tendangan kait. Pada dasarnya setiap jenis tendangan memiliki karakteristik yang berbeda, namun secara garis besar tahapan untuk melakukan suatu tendangan yaitu, mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan dengan cara meluruskan kaki (dengan cara dilecut maupun didorong), dan kembali ke posisi semula. Saat melakukan tendangan harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar lawan yang mendapat serangan tersebut sulit untuk menghindari maupun menangkis tendangan yang diberikan.

Menurut Siti Meilani (2015) “Tendangan yang dilakukan dengan cepat dan kuat dapat membuat lawan kesulitan dalam menangkis dan menangkap”. Tendangan dalam cabang olahraga tarung derajat yang telah diuraikan diatas, hanya ada beberapa jenis tendangan saja yang boleh digunakan pada saat pertandingan, salah satu tendangan yang boleh digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan lingkaran. Logikanya teknik tendangan jangkauannya lebih jauh bila dibandingkan dengan teknik pukulan jadi seorang petarung tidak perlu terlalu merapati lawan ketika melakukan gerakan pancingan dengan tendangan, sehingga petarung dapat membaca gerakan lawan setelah melakukan gerakan pancingan dengan tendangan. Untuk mendapatkan tendangan yang mantap dan cepat diperlukan kondisi fisik yang mengarah kepada unsur pendukung pelaksana teknik tersebut, diantaranya adalah kecepatan yang dapat menunjang pelaksanaan teknik tendangan pada pertandingan tarung Derajat.

Atlet Tarung satlat ilie derajat masih memiliki kemampuan tendangan lingkaran dalam yang sedikit lambat, dan kurang memiliki Power sesuai harapan pelatih. Hal ini berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada saat atlet sedang latihan. Melakukan serangan, khususnya dalam melakukan tendangan lingkaran dalam seringkali tidak akurat dalam mengenai sasaran, padahal bila tendangan tersebut dilakukan dengan benar dan mempunyai kecepatan, maka lawan akan mudah jatuh dan sukar untuk menangkisnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada kegiatan latihan para atlet petarung olahraga beladiri tarung derajat satlat ilie banda aceh, peneliti melihat bahwa tendangan lingkaran dalam masih lemah dan kurang cepat. Ini dibuktikan dengan hasil observasi dilapangan pada saat atlet melakukan kegiatan latihan rutin. Dari hasil observasi diperoleh data bahwa kecepatan tendangan lingkaran dalam yang mampu dilakukan oleh para atlet petarung putra olahraga beladiri tarung derajat satlat ilie banda aceh masih tergolong lambat bila dibandingkan dengan atlet Nasional Dari Daerah lainnya. Hal ini disebabkan oleh faktor kurangnya kecepatan kaki para atlet pada saat melakukan tendangan lingkaran dalam. Pada kenyataannya, seorang atlet petarung yang melakukan tendangan lingkaran dalam mengalami kesukaran dalam melakukan tendangan lingkaran dalam dengan tepat, cepat, mantap, kuat dan akurat. Padahal tendangan lingkaran dalam sangat sukar ditangkis oleh lawan karena didalam melakukan tendangan lingkaran dalam terdapat unsur kelincahan. Hal ini karena ada unsur memutar badan pada poros kaki disaat melakukan tendangan lingkaran dalam. Serangan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan tendangan kaki dengan benar, bertenaga dan cepat, tidak disertai dengan tangkisan atau elakan dari lawan, dan dengan kuda-kuda atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar.

Komponen-komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor pendukung dalam melakukan tendangan belakang. Di dalam ilmu kepelatihan terdapat beberapa jenis

komponen-komponen kondisi fisik, menurut Imanudin (2014:88) “Ada beberapa jenis kondisi fisik, namun yang menjadi kondisi fisik dasar adalah: (1) *fleksibilitas*, (2) kecepatan, (3) kekuatan dan (4) daya tahan”. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam komponen-komponen kondisi fisik diantaranya kecepatan. Apabila salah satu komponen fisik tidak terpenuhi, maka hasil tendangan lingkaran dalam pun tidak akan maksimal. Mendefinisikan latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Jadi, proses pencapaian jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang telah ditentukan.

Dari masalah-masalah yang ada, untuk meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat ilie banda aceh, digunakan metode berbeban. Metode latihan berbeban (*weight training*) merupakan salah satu metode latihan yang paling banyak digunakan oleh pelatih-pelatih kita untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Menurut Harsono “Metode berbeban adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya”.

Kegiatan latihan metode berbeban ini terdiri dari latihan *Leg Press*. Latihan *leg press* adalah latihan beban dengan menggunakan mesin *leg press*, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai. Dengan pemberian latihan beban menggunakan mesin *leg press*, terjadi peningkatan pada kekuatan otot tungkai dengan adanya hipertropi/peningkatan volume organ pada otot yang akan mempengaruhi kontraksi pada otot. Kekuatan otot maksimal sangat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan. Peningkatan kekuatan otot tungkai dapat ditingkatkan dengan berbagai macam latihan, tetapi yang akan dibahas lebih lanjut adalah *leg press*.

Dari paparan latar belakang masalah, kebenarannya perlu diuji secara ilmiah, objektif, dan sistematis. Oleh karena itu, peneliti tertarik penelitian ini berjudul **“Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas adapun rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang bagaimanakah “Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020”.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi atlet Tarung Derajat dapat meningkatkan kecepatannya dalam melakukan tendangan Lingkaran Dalam.
2. Bagi pelatih dapat menyusun program-program latihan untuk menghadapi suatu kompetisi atau kejuaraan olahraga.

1.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2010:84) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap penelitian dan kebenarannya perlu dibuktikan di lapangan. “Hipotesis merupakan dugaan atau terkaan tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Hipotesis dapat diturunkan dari teori, akan tetapi ada kalanya sukar diadakan perbedaan yang tegas antara teori dan hipotesis. Berdasarkan pendapat Sugiyono diatas maka hipotesis yang diajukan penulis

adalah sebagai berikut “Latihan *leg press* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020”.

1.6 Definisi Istilah

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *leg press* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. Agar penelitian ini tidak menimbulkan berbagai penafsiran, maka penelitian ini dibatasi oleh ruang lingkungannya, yaitu:

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Pengaruh adalah “kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya”. Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya.

2. Latihan

Hariono (2006:1), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Sukadiyanto (2010:5), menyatakan bahwa perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya”. Latihan yang dimaksud disini adalah akibat suatu tindakan atau kebiasaan dari melakukan latihan *Leg Press*.

3. *Leg Press*

Leg Press adalah salah satu latihan untuk melatih otot paha bagian depan (quadriceps), keunggulannya adalah bentuk pijakannya yang memungkinkan gaya dorong secara vertikal/horizontal dan memberikan efek tekanan yang berbeda pada otot paha.

4. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat (Ma'mun 2003:18). Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota tubuh dari satu titik ke titik yang lain, atau untuk mengerjakan sesuatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 2011).

5. Tarung Derajat

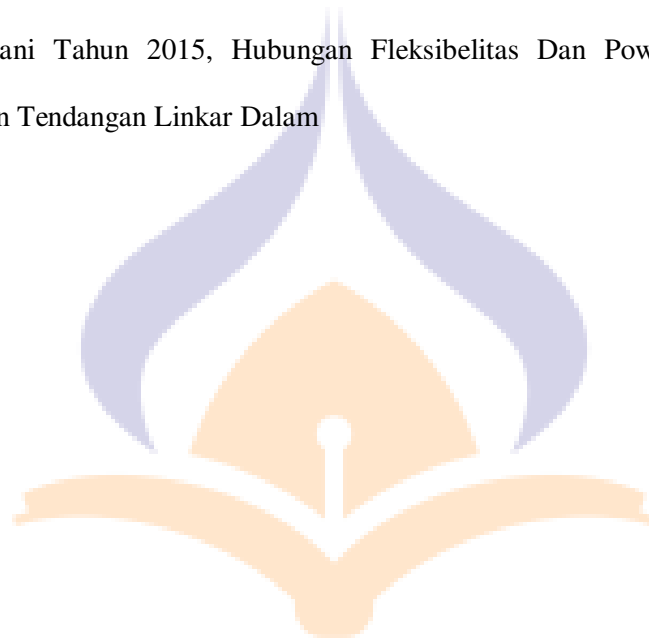
Menurut Dradjat. A (2007:5) menyatakan Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih tehnik-taktik, dan strategi pergerakan kaki, tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot-otak dan jiwa dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 (lima) unsur daya gerak khas, yaitu : Kekuatan -Kecepatan –Ketepatan –Keberanian dan Keuletan.

6. Tendangan Lingkaran Dalam

Tendangan lingkaran merupakan tendangan yang boleh digunakan disaat pertandingan. Tendangan ini berfungsi untuk menyerang target yang ada di depan. Pada dasarnya tendangan lingkaran hampir sama dengan tendangan samping, posisi badan saat melakukan tendangan sama sama sedikit menyerong.

1.7 Penelitian Yang Relevan

1. Barata Ariga Tahun 2016., Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Dan Kekuatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Universitas Serambi Mekkah
2. M. Riduan Tahun 2017, Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Dalam Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Pada
3. Siti Meilani Tahun 2015, Hubungan Fleksibilitas Dan Power Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Linkar Dalam



DAFTAR PUSTAKA

- Ariga.Brata.2016. *Pengaruh Latihan Leg Press terhadap Kecepatan tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Universitas Serambi Mekkah*.Banda Aceh: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Alneda. 2010. Kawah Derajat Bandung. Pelaksanaan Kerjasama Perguruan Pusat. Tarung Derajat PB Kodrat Dengan Pengprov Kodrat Sumbar.
- Awan. Hariono. 2006 “Metode Melatih Fisik”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Abin.Syamsuddin.Makmun. 2003. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Rosda Karya Remaja.
- Aziz.Alimul,Hidayat. 2007. Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data. Jakarta:Salemba Medika
- Arikunto,S., 2007, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek EdisiRevisi VI hal 134, Rineka Apta, Jakarta
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga.Malang: UM Press
- Darmayo,Sulistyo. 2012. Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik.Bandung : FPOK UPI.
- Ismaryati. 2009. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press
- Iman, Imanudin. 2014. Ilmu Kepelatihan :Bandung.
- Jonath.U,Haag E., & Krempel R. Suhendro.2005. Atletik I (Alih Bahasa Suparno). Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra
- Jurnal.KBBI(Kamus Besar Bahasa Indonesia).2005.Jakarta: PT (Persero) penerbitan dan percetakan.
- Lubis, Johansyah, & Wardoyo, Hendro. 2014.–*edisi kedua*. Jakarta: Rajawali Pers
- Mutohir dan Maksun 2007 Sport Development Index.(Konsep, Metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan. Penerbit PT. Index . Jakarta
- M. RIDUAN (2018) *Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkaran Dalam Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Pada O. Tahun 2017*. Undergraduate Thesis, UNIMED

- Sajoto, 2007. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize
- M. Nala. 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nurhasan. 2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI.
- Nossek, Josef. 2011, General Theory of Logos: National Institute for Sport.
- Ria Astuti. 2016. Hubungan Antara Keseimbangan Dan Reaction Time Dengan Kecepatan Awal Tendangan lingkaran dalam Pada Cabang Olahraga Tarung Derajat
- Sajoto, M. 2007. Pembinaan Dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subekti, Nur. 2011. Pengaruh latihan polyometric hurdle hopping dan side double front jump combination terhadap peningkatan power otot tungkai pada pesilat putra UKM tapak suci putra muhammadiyah Universitas Sebelas Maret.
- Sembiring, Debi 2017 *Pengaruh Variasi Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Petarung Putra Olahraga Beladiri Tarung Derajat Satuan Latihan Unimed Tahun 2017*. Undergraduate thesis, UNIMED.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata. 1994. Metode Penelitian. Jakarta: Rajawali Press.
- Sajoto. 2006. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Syarifoeddin, Elyawibawa. 2013. Pengaruh Pelatihan Pliometrik Linear Hurdle Hop For Speed dan Single Leg Linear Hurdle Hop For Speed Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Tendangan Atlet Tarung Derajat. Jurnal Kependidikan. LPPM IKIP Mataram
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tambunan, Togi Parulian 2018 *Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat*. In: UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
- Tajillah, Siti Meilani. 2015. Skripsi. Hubungan fleksibilitas dan power tungkai dengan kecepatan tendangan lingkaran dalam. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Wibowo, 2016. Manajemen Kinerja, Edisi Kelima, PT. Rajagrafindo Persada Jakarta-14240.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Wahyuddin. 2019. Pengaruh Latihan Leg Press Dan Leg Extension Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Karate Sulawesi Selatan

Yunyun Yudiana, dkk. (2011). Latihan Kondisi Fisik. Tersedia di: http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/19650614199001_YUNYUN_YUDIANA/Latihan_Kondisi_Fisik.pdf(diakses 3 januari 2015).

Zulfikar.2019.Pengaruh Latihan Split terhadap Tinggi Tendangan Lingkar Pada Atlet Tarung Derajat Aceh Timur. UNIMAL.

