BAB I

PENDAHULUAN

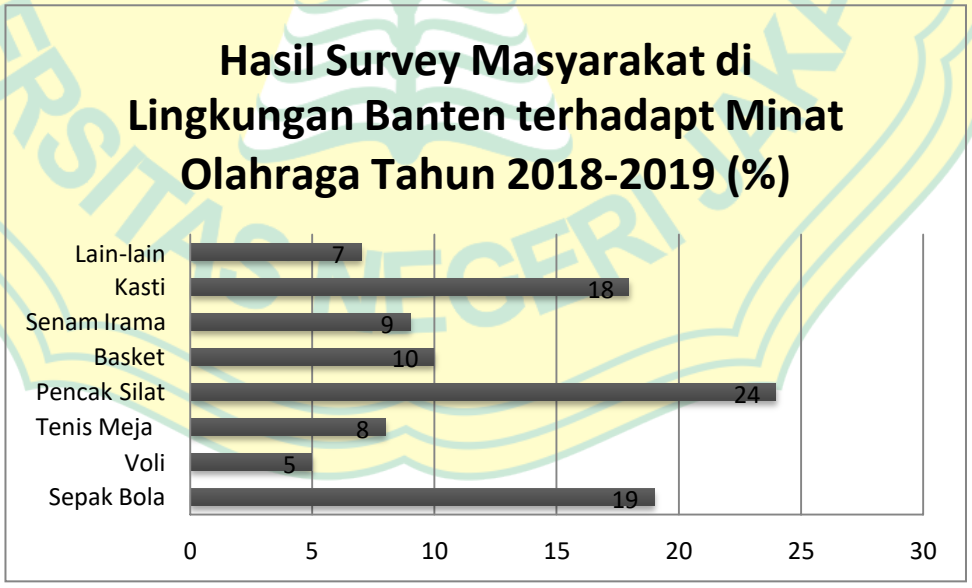
A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat merupakan warisan para leluhur yang telah ada secara turun temurun. yang mempunyai unsur olahraga, beladiri dan seni. Hal tersebut sebagaimana kutipan Wile (2019) bahwa *" . . . inherited from the ancestors that have existed for generations which has elements of sport and art".* Tidak diketahui dengan pasti sejak kapan kata Pencak Silat digunakan, namun dipercaya istilah itu muncul dari bahasa yang digunakan masyarakat. Pencak artinya Pencarian, Silat artinya Silaturahmi, bila digabungkan kedua makna arti kata tersebut maka Pencak Silat mempunyai arti Pencarian Silaturahmi dan kemudian berkembang ke berbagai penjuru.

Organisasi Silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan prakarsa dari Mr. Wongsonegoro. IPSI merupakan wadah satu-satunya organisasi Silat yang ada di Indonesia sejak diresmikannya tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan Pencak Silat benar-benar dihayati dan berkembang di masyarakat, maka mulai PON I sampai dengan PON VII Pencak Silat dipertandingkan secara eksebisi dan pada PON VIII 1973 di Jakarta, Pencak Silat resmi dipertandingkan Johansyah (2014) dan menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan hingga saat ini.

Akhir-akhir ini olahraga Pencak Silat makin menampakkan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyak digelarnya pertandingan Pencak Silat tingkat regional, nasional maupun internasional seperti Kejuaraan Wilayah (Kejurwil), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga untuk Wilayah Asia Tenggara (Sea Games), Kejuaraan Tingkat Asia Pasifik, serta Kejuaraan Dunia (Kejurdun) maupun pesta olahraga 4 (empat) Benua Asia yang baru - baru ini terselenggara di Indonesia yaitu 18th Asian Games Jakarta Palembang Tahun 2018 yang menghantarkan Timnas Pencaksilat Indonesia keluar sebagai juara umum.

Lingkungan Provinsi Banten, Pencak Silat merupakan cabang olahraga favorit, hal ini dibuktikan dengan dijadikannya Pencak Silat sebagai muatan lokal (mulok) sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah bahkan pergurun tinggi dan selalu mendapat respon yang sangat positif dari masyarakat disetiap pertandingan yang digelar disetiap daerah.



Gambar 1.1. Hasil Survey TerhadapMasyarakat di lingkungan Banten Terhadap minat berolahraga Tahun 2018-2019

Data yang ada menunjukkan prosentase terkecil yang diminati masyarakat Banten adalah olahraga voli hanya 5% dari keseluruhan, sedangkan presentase terbesar yakni olahraga pencak silat dengan presentase sebesar 24%. Artinnya masyarakat Banten yang mewakili lingkungan sekolah, kampus dan umum memiliki minat dalam olahraga pencak silat. Namun demikian, dibalik tingginya minat dan perkembangan tersebut, ternyata belum diimbangi dengan prestasi optimal dari atlet Silat provinsi Banten. Pernyataan terserbut didukung kutipan Latif, Hakim dan Indardi (2015) bahwa, *"serve as local content in schools and always get a very positive response from the community in every match held in each region".*

Kegagalan demi kegagalan dalam berbagai kejuaraan nasional seperti pada PON XVI di Pelembang tahun 2004, PON di Kalimantan XVII tahun 2008 dan PON XVIII di provinsi Riau tahun 2012, serta kejuaraan-kejuaraan nasional lainnya para pesilat Banten dalam sejarahnya belum pernah meraih medali emas sekalipun, khususnya pada kategori tanding . Ini adalah bukti nyata yang tidak bisa dipungkiri, kenyataan ini sangat bertolak belakang sekali bila dikaitkan dengan budaya Banten yang kental akan adat istiadat yang salah satunya adalah Pencak silat yang upaya pelestariannya secara turun temurun. Sangat wajar apabila prestasi pesilat Banten "seharusnya" mendominasi di berbagai kejuaraan nasional tersebut.

Pencapaian prestasi pesilat Banten di berbagai multi event nasional mulai dari Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan

perwujudan dari pencapaian target Provinsi Banten yang memasuki rangking 10 besar di kancah olahraga nasional masih belum terwujud hingga saat ini, Kegagalan demi kegagalan para pesilat Banten untuk meraih kemenangan pada event - event nasional tidak pernah tercapai, sejak terpisahnya dari pemekaran provinsi Jawa Barat tahun 2000 hingga saat ini para pesilat Banten belum ada yang pernah meraih medali emas.

Kegagalan para pesilat Banten tersebut bisa disebabkan oleh faktor teknis maupun non teknis (Muhammad Mariyanto, 2017). Faktor teknis antara lain banyaknya pelatih yang belum memiliki program latihan yang terprogram secara baik yang dalam penyampaian materi latihannya hanya mengandalkan pengalaman seakan terkesan membosankan dan berjalan monoton, pembibitan atlet yang kurang terprogram secara baik, latihan hanya bersifat insidental dan tidak berkesinambungan sehingga kualitas yang didapat tidak maksimal, serta belum banyak menggunakan metode-metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian-kajian ilmiah kepelatihan. Hal tersebut didukung kutipan Hidayatullah, Rahayu dan Wahyudi (2019) bahwa, "*the training material only relies on experience as if it seems boring and runs monotonous, athlete nurseries are not well programmed, training is only incidental and not continuous . . . obtained is not optimal, and has not used many more modern training methods based on studies. coaching scientific studies".* Adapun dari faktor non teknis antara lain perhatian pengurus yang masih dianggap kurang optimal dalam menjalankan programnya, manajemen tidak profesinal serta minimnya dana untuk olahraga yang selama ini menjadi masalah klasik di provinsi Banten. Penjelasan

penghambat terserbut sama halnya dengan kutipan Guni (2016), *"the attention of the management who is still considered less than optimal in carrying out the program, unprofessional management and the lack of sports funds for the common good".*

Kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi jelas berdampak luas dalam perkembangan teori dan metodologi pelatihan di provinsi Banten. Pelatihan yang ada selama ini masih banyak menggunakan model tradisional. Tidak jarang pelatih Pencak Silat hanya berdasarkan tanda tingkatan "sabuk" yang lebih tinggi yang dianggap mempunyai keilmuan yang lebih, pelatih hanya mengajarkan latihan seperti apa yang dulu mereka dapat dari guru atau para pendekar yang lebih dimunculkan unsur ketradisionalannya, serta dari para mantan atlet yang tidak mempunyai latar belakang pendidikan yang sesuai di dalam dunia olahraga. Penjelasana yang ada didukumg kutipan Wiraatmadja (2017) bahwa, *" . . . considered to have more knowledge, coaches only teach what kind of training they used to get from teachers or warriors who have more traditional elements raised athletes*".

Faktor utama yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan. Peningkatan dalam pelatihan dan pembinaan tersebut dapat dicapai dengan penerapan disiplin ilmu dan teknologi. Hal yang ada sebagaimana kutipan Vlachos dan Researcher, (2019) bahwa, *"ncreasing achievement must be through training carried out with a scientific approach to related sciences such as exercise psychology, biomechanics, and exercise physiology".* Upaya untuk meningkatkan prestasi

harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Berbagai ilmu yang berkaitan dengan olahraga antara lain adalah psikologi olahraga, biomekanika, dan fisiologi latihan. Dengan dukungan berbagai disiplin ilmu tersebut dapat dikembangkan teori-teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat meningkat khususnya di provinsi Banten.

Upaya menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi harus memperhatikan 4 (empat) aspek yaitu (1) aspek teknik, (2) aspek fisik, (3) aspek taktik (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal. Hal tersebut didukung kutipan Ghafur (2017) bahwa *"tactics are conditioned because they have experience in learning and developing mental skills as reflected in self-confidence, aggressiveness, and the need for achievement".* Ditinjau dari aspek teknik, teknik dan taktik Sabit tidak menemui kendala yang berarti, karena telah memiliki pengalaman dalam mempelajari dan mengembangkan power tersebut.

Aspek mental tercermin dari rasa percaya diri, agresivitas, dan kebutuhan berprestasi. Akan tetapi, bila ditinjau dari aspek fisik tampaknya masih perlu dikembangkan lebih lanjut. Terbatasnya instrumen dalam olahraga Pencak Silat terlihat dari minimnya buku-buku referensi yang berkaitan dengan latihan pembinaan kondisi fisik. Misalnya belum diketahuinya kebutuhan fisik dan sistem energy yang tepat untuk olahraga Pencak Silat. Uraian yang ada sebagaimana kutipan Ghafur (2017), *"mental aspects of self-confidence, aggressiveness, and need for achievement, physical aspects are still limited with instruments in the sport of Sabit with physical condition training exercises".*

Memeperdalam kebutuhan fisik Pencak Silat dilakukan dengan cara mencari kemiripan atau kedekatan dengan olahraga beladiri lain. Akan tetapi dalam kenyataannya, ada perbedaan antara Pencak Silat dengan karakteristik cabang olahraganya. Wile (2019) menyatakan latihan harus bersifat khusus, ditujukan terhadap sistem *energy* yang digunakan dan khusus terhadap pola gerak yang sesuai dengan power olahraga tersebut". Penjelasan yang ada sebagaimana kutipan.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi fisik yang prima dalam suatu pertandingan. Metode latihan yang disarankan Bompa dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan koordinasi otot diantaranya metode: *isotonic, isometric, isokinetric, sirkuit training, ballistic, power-resistin, pliometrik* (Bompa, 2019). Penjelasan yang ada sebagaimana kutipan Caglayan dan Ozbar (2017), *"physical movement is the result of the cooperation of energy, speed, duration of activity, and complexity. Individuals have strength, endurance, and speed, flexibility is not a natural ability that needs to be considered in training".* Secara umum hampir semua gerakan fisik merupakan hasil kerjasama dari tenaga, kecepatan, lamanya kegiatan, serta kompleksitas individu. Secara alamiah, setiap individu memiliki kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. Kelentukan tidak termasuk kemampuan alamiah, tetapi lebih bersifat kualitas anatomi organ yang perlu diperhatikan dalam latihan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk

melaksanakan aktifitasnya, Pencak Silat juga mengembangkan hubungan ketiga komponen kekuatan, daya tahan dan kecepatan menjadi komponen utama.

Pencak Silat yang dipertandingkan dibagi menjadi 2 kategori (1) kategori tanding (2) kategori seni (TGR). Untuk kategori seni terbagi menjadi tiga bagian yaitu: Tunggal, Ganda dan Regu, atau lebih dikenal dengan istilah TGR. Untuk kategori tanding adalah kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda, 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 pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak (Lubis, 2014). Penjelasan yang ada didukung kutipan Muktiani (2018), *"both face each other using elements of defense and attack, parrying, attacking the target and bringing down the opponent, the use of tactics and techniques to compete, endurance, stamina and fighting spirit".*

Penjelasan tersebut kita bisa menyimpulkan bahwa untuk menjadi seorang pemenang dalam sebuah pertandingan Pencak Silat sangatlah memerlukan stamina atau kondisi fisik yang kuat selain itu diperlukan kekayaan teknik bertanding serta mental semangat juang tinggi untuk memenangkan pertandingan. Atlet yang memiliki teknik yang lengkap akan mampu menghadapi lawan dengan spesifiksi apapun, serta akan mampu berhadapan dengan jenis permainan lawan dengan karakter yang berbeda-beda. Pendapat terserbut senada dengan kutipan Benton dan Woodward (2013), *"a strong physical condition requires a wealth of*

competitive techniques and a high mental fighting spirit to win the match. Someone faces an opponent with any specifications, and will be able to deal with other types of games".

Pukulan dan bantingan, tendangan adalah salah satu teknik serangan yang digunakan dalam Pencak Silat pada kategori tanding. Dalam peraturan silat, dijelaskan tentang Peraturan Pertandingan, pengertian kategori tanding: Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. 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 pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak (Jakarta, IPSI;2017:3). Penjelasan diatas didukung kutipan Boke (2015), *"competition category features 2 fighters from different camps, both of whom face off using elements of defense and attack and bring down the opponent".* Teknik serangan beruntun harus teratur berangkai dengan berbagai cara dan bervariasi dalam arti yang tidak sejenis.

Analisis power teknik serangan tendangan merupakan komponen yang paling dominan. Dalam pertandingan, bila dibandingkan dengan teknik pukulan yang hanya bernilai satu poin, tendangan mempunyai beberapa keuntungan, antara lain tendangan mempunyai nilai yang cukup tinggi yaitu 2 (dua). Hal yang ada sebagaimana kutipan Caglayan & Ozbar (2017), *"compared to a punch technique that is only worth one point, a kick has the advantage of having a double value".* Selain jangkauan serangan yang lebih panjang serta mempunyai *power* yang lebih

tinggi bila dibandingkan dengan teknik serangan lainnya. Tendangan yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat dan keras karena diantisipasi lawan.

Pengamatan dan observasi langsung di lapangan pada beberapa pertandingan Pencak Silat di provinsi Banten yang penulis lakukan, diperoleh data jumlah rata-rata prosentasi dari jenis-jenis serangan-serangan yang menggunakan kaki (tendangan) dalam pertandingan Pencak Silat. Adapun data yang terhimpun sebesar 33% menggunakan tendangan sabit, 27% tendangan depan, 20% tendangan samping, 5% tendangan belakang, 10% tendangan sirkelan dan selebihnnya 5% tendangan sapuan bawah. Dari daya yang ada dikatakan rata-rata pesilat Banten di dalam bertanding lebih dominan menggunakan tendangan sabit. Jika digambarakan dalam dominasi diagram lingkaran sebagaimana berikut.

Gambar 1.2. Penguunaan Tendangan Dalam Pertandingan

Observasi yang telah dilakukan memunculkan opini bahwa tendangan sabit yang dilakukan ialah teknik tendangan yang relatif mudah dipelajari dan sangat

mudah melatihnya, sehingga banyak pesilat yang menggunakan tendangan sabit di dalam pertandingan, akan tetapi apabila melakukannya tidak dengan teknik kecepatan yang tinggi maka tendangan sabit akan mudah diantisipasi dan dijatuhkan lawan. Dari berbagai prinsip yang telah diuraikan, maka perlu dicari model pelatihan fisik yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga Pencak Silat. Pemahaman untuk mengetahui gambaran kebutuhan fisik alet perlu mengamati dan mencermati kinerja atlet dalam suasana pertandingan, karena hasil kompetisi merupakan suatu parameter. Hal tersebut sebagaimana ktuipan Zhoe (2017), *"it is necessary to find a physical training model that is in accordance with the characteristics of the Silat sport, the dominant elements are needed. To find out physical needs, it is necessary to observe and observe athletes in competitions"*.

Pencak Silat merupakan cabang olahraga wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), sedangkan di Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP) Setiabudhi Rangkasbitung yang bertempat di Jl. Budi Utomo No.22 L, Lebak - Banten, yang menyiapkan mahasiswa di bidang pendidikan olahraga, menjadikan Pencak Silat sebagai mata kuliah wajib yang harus diambil oleh mahasiswa, sehingga hal yang wajar jika dalam penelitian ini, mahasiswa STKIP Setiabudhi Rangkasbitung digunakan sebagai sampel penelitian.

Prinsip tersebut diatas, fokus penelitian dalam aktifitas gerakan Sabit seperti tendangan sabit yang harus dilakukan dengan cepat dan kuat karena kekuatan dan kecepatan yang optimal merupakan kebutuhan mutlak yang dibutuhkan oleh pesilat provinsi Banten khususnya mahasiswa STKIP Setiabudhi Rangkasbitung yang menjadi tulang punggung pembibitan atlet di provinsi Banten guna meningkatkan prestasi di tingkat nasional. maka tujuan yang ingin dicapai dari seorang atlet harus melalui proses latihan dan pembinaan yang teratur, terencana dan berkesinambungan, tanpa harus mengorbankan masa depan atlet. Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada proses pengaruh metode latihan pliometrik, metode latihan konvensional dan metode latihan sirkuit, dengan koordinasi mata lengan kaki terhadap daya ledak tendangan sabit.

B. Pembatasan Masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang daya ledak tendangan sabit, sesuai dengan identifikasi masalah diatas, serta untuk memudahkan pelaksanaan penelitian dan mendapatkan hasil yang efektif dan efisien, maka penelitian ini dibatasi kepada Pengaruh Metode Latihan *Plyometrik*, Sirkuit dan Konvensional dengan Koordinasi mata tangan kaki terhadap daya ledak tendangan sabit pada mahasiswa STKIP Setiabudhi Rangkasbitung. Dengan demikian variabel bebas manipulative (*independent variable*) dalam penelitian ini yaitu 1) metode latihan *Plyometrik*. 2) metode latihan sirkuit. 3) metode latihan konvensional. Untuk variabel bebas atribut

dalam penelitian ini adalah koordinasi mata tangan kaki. Daya ledak adalah variabel terikat (*dependent variabel*)

Metode latihan terdiri dari tiga taraf yaitu metode *Plyometrik*, sirkuit dan konvensional dan Variable atributnya adalah Koordinasi mata tangan kaki terdiri dari dua taraf yaitu koordinasi mata tangan kaki tinggi dan koordinasi mata tangan kaki rendah, sedangkan variable terikatnya adalah daya ledak tendangan Sabit. Sedangkan populasi dan sampelnya yaitu mahasiswa STKIP Setiabudhi Rangkasbitung Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas yang berkaitan dengan penelitia, maka dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* lebih baik dibandingan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit terhadap daya ledak tendangan sabit?
2. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* lebih baik dibandingan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan konvensional terhadap daya ledak tendangan sabit?
3. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit lebih baik dibandingan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan konvensional terhadap daya ledak tendangan sabit?

4. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata lengan kaki terhadap daya ledak tendangan sabit?
5. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* koordinasi mata tangan kaki tinggi, lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit koordinasi mata tangan kaki tinggi terhadap daya ledak tendangan sabit?
6. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* koordinasi mata tangan kaki tinggi, lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan konvensional koordinasi mata tangan kaki tinggi terhadap daya ledak tendangan sabit?
7. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit koordinasi mata tangan kaki tinggi, lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan konvensional koordinasi mata tangan kaki tinggi terhadap daya ledak tendangan sabit?
8. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit koordinasi mata tangan kaki rendah, lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* koordinasi mata tangan kaki rendah terhadap daya ledak tendangan sabit?
9. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan konvensional koordinasi mata tangan kaki rendah, lebih baik dibandingkan

dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* koordinasi mata tangan kaki rendah terhadap daya ledak tendangan sabit?

10. Apakah kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan konvensional koordinasi mata tangan kaki rendah, lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit koordinasi mata tangan kaki rendah terhadap daya ledak tendangan sabit?

D. Tujuan Penelitian

Penelititan ini bertujuan untuk mengetahui manakah diantara tiga jenis metode latihan, yaitu metode latihan *Plyometrik*, metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan hasil latihan daya ledak tendangan Sabit. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para dosen dan guru pendidikan jasmani, pelatih atau pembina olahraga di masyarakat dalam melaksanakan pembelajaran bagi atlet maupun peserta olahraga lainnya. Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* dengan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit.

2. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* dan metode latihan konvensional.
3. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional.
4. Mengetahui interaksi antara hasil latihan daya ledak tendangan Sabit antara metode latihan dan koordinasi mata lengan kaki.
5. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* dan metode latihan sirkuit ditinjau dari koordinasi mata tangan kaki tinggi.
6. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* dan metode latihan konvensional ditinjau dari koordinasi mata tangan kaki tinggi.
7. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional ditinjau dari koordinasi mata tangan kaki tinggi.
8. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* dan metode latihan sirkuit ditinjau dari koordinasi mata tangan kaki rendah.
9. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan *Plyometrik* dan metode latihan konvensional ditinjau dari koordinasi mata tangan kaki rendah.

10. Mengetahui hasil daya ledak tendangan Sabit kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional ditinjau dari koordinasi mata tangan kaki rendah.

E. Signifikansi Hasil Penelitian

Hasil penelitian sebagai suatu kajian dalam memberi manfaat dan kegunaan yang signifikan bagi pengajar maupun pelatih dalam ruang lingkup yang luas maupun terbatas baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis hasil akhir penelitian ini dapat menghasilkan temuan-temuan baru hingga memperkaya khasanah bidang kajian pendidikan olahraga. Secara praktis hasil penelitian dapat dapat menjadi terobosan baru bagi praktisi pendidikan dan klub sabit di Kota Banten.

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi guru/dosen, pelatih/pembina olahraga dalam memilih metode latihan yang sesuai dalam upaya meningkatkan power tendangan Sabit. Juga selanjutnya dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan olahraga beladiri Sabit baik di sekolah, perguruan Sabit, ataupun perguruan tinggi khususnya di provinsi Banten dan Indonesia pada umumnya dalam menerapkan metode latihan, sehingga hasil penelitian akan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, serta sebagai umpan balik pengembangan teori dalam memberikan suatu masukan tentang metode latihan yang tepat.

Bagi lingkungan kampus yaitu memberikan suatu kontribusi yang positif bagi perkembangan dan peningkatan kualitas kampus untuk meningkatkan metode

latihan kepada atlet/mahasiswa, karena mahasiswa olahraga sebagai tulang punggung atlet daerah. Dan yang terakhir bagi peneliti dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan pengalaman dalam menerapkan metode latihan untuk meningkatkan power tendangan sebagai perwujudan masyarakat provinsi Banten dalam mendongkrak prestasi atlet Sabit Banten di tingkat nasional guna memberikan kontribusi tinggi untuk menjadi salah satu bagian dari atlet Indonesia untuk berprestasi lebih tinggi di event internasional.

F. Kebaharuan Penelitian *(State of Art)*

Menelusuri hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh akademisi baik di kampus peneliti menemukan penelitian yang mengangkat tentang Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi mata tangan kaki terhadap Daya Ledak Tendangan Sabit, dengan judul "Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi mata tangan kaki Terhadap Kecepatan Lari" oleh Saifu 2012 dalam penelitian ini metode latihan untuk meningkatkan koordinasi mata lengan kaki menggunakan latihan pliometrik. dan penelitian yang berjudul "Meningkatkan Power Otot Tungkai Melalui Latihan *Plyometric Depth Jump Modification* Pada Pesilat Remaja Putra Perguruan Silat Persinas Asad Sleman" oleh Gomang Genurianto tahun 2012. Dalam penelitian ini melalui latihan plyometric depth jump modification dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai pesilat remaja putra perguruan silat Persinas ASAD Sleman. Penelitian Berjudul "Hubungan Kemampuan Lompat Tegak Pada Kemampuan Tendangan Depan Pada Sabit Tapak Suci Pra Remaja Usia 12-14 Tahun Cabang Gresik" oleh Nur Widi Aisyah

2016, dalam penelitian ini menerangkan bahwa kemampuan lompat pada sabit dipengaruhi kemampuan koordinasi mata lengan kaki.

Adapun kebaharuan dari penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah mengembangkan metode latihan dan koordinasi mata tangan kaki melalui hasil penelitian sehingga mengetahui secara pasti metode latihan yang paling tepat dalam meningkatkan power tendangan sabit, yang didukung oleh data hasil penelitian terhadap metode latihan dan koordinasi mata tangan kaki yang paling dominan dalam meningkatkan power tendangan sabit. Sehingga memberikan metodel latihan yang efektif dan efisien terhadap peningkatan power tendangan sabit. Sebagai perwujudan masyarakat provinsi Banten dalam mendongkrak prestasi atlet Sabit Banten ditingkat nasional guna memberikan kontribusi tinggi untuk menjadi salah satu bagian dari atlet Indonesia untuk berprestasi lebih tinggi di event internasional.