

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

**Muhammad Ullia<sup>\*1</sup>, Rita Novita<sup>2</sup>, Novia Rozalini<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

### **Abstrak**

Penelitian ini di latar belakang oleh latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet 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 atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat. Hal ini dikarenakan power otot tungkai sangat memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet 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 atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat sebagai berikut: Hasil penelitian program latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiak kubu geulumpang raya berjalan dengan baik dan program latihan power otot tungkai yang dibuat oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet terbukti berhasil pada kejuaraan IKAPTK se-wilayah Barat Selatan dan kejuaraan 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 metode 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 atlet terbukti berhasil.

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

### **Abstract**

*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*

---

\*E-mail: muhammadullia74@gmail.com

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.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan 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 fungsi 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.

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. 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 di kembangkan oleh kaum bangsawan (kerajaan), 2) Aliran Rakyat adalah aliran pencak silat yang dikembangkan oleh kaum selain bangsawan. Notosoejito (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. 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.

### **METODE 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 atlet 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 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. Penelitian ini akan dilaksanakan di Perguruan pencak silat porsiak kubu geulumpak raya Meulaboh Aceh Barat dengan mewawancarai pelatih perguruan tersebut. Waktu pelaksanaan penelitian dari tanggal 10-13 Juli 2023.

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 1. 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*

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.

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.

#### 1. Observasi

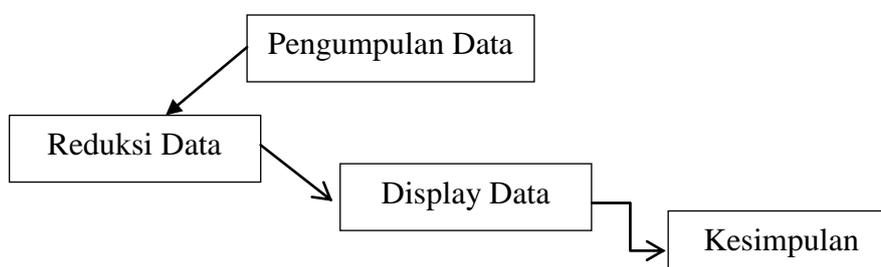
Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki tingkah laku non verbal yakni dengan menggunakan teknik observasi. Menurut Sugiyono (2018:229) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga 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.

## 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 atlet, kegiatan dalam pelaksanaan latihan, hambatan-hambatan yang ada dan upaya yang dilakukan pelatih dalam latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat porsiaik 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.

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 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 atlit 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.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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 atlet 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 atlet dapat dilihat dibawah ini:

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih pencak porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat dimana latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlet

pencak silat porsiak kubu geulumpang raya Aceh Barat disini aktivitas biasanya dalam proses latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit dengan memberikan latihan untuk meningkat power otot tungkai, latihan yang telah dibuat oleh pelatih berupa latihan squat dan leg preess karena latihan power otot tungkai sangat berpengaruh dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat 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”. Untuk melihat perkembangan power otot tungkai atlit pada saat latihan disini pelatih membuat sebuah program latihan dan di dalam program latihan ada terdapat latihan kekuatan dan di situ ada di lakukannya 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”. 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.

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 porsiak kubu geulumpang raya tidak memiliki absensi atlit, dan setifikat pelatih.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Kesimpulan dari peneliti Analisis Latihan Power Otot Tungkai Dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Pencak Silat Porsiak Kubu Geulumpang Raya Aceh Barat ini adalah: Di program latihan yang awal di buat oleh pelatih memiliki kekurangan power otot tungkai atlit sehingga prestasi yang dicapai kurang maksimal dikarenakan 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 program latihan yang terbaru dibuat oleh pelatih porsiak kubu gelumpang raya terbukti berhasil untuk meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya aceh barat terbukti di saat kejuaraan IKAPTK se-wilayah barat selatan dan kejuaran Pj Bupati Meulaboh Aceh Barat. Dan program latihan power otot tungkai yang di porsiak kubu geulumpang raya meningkatkan prestasi atlit 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 (atlit) meliputi: faktor Psikologi atlit, keadaan konstitusi tubuh atlit, keadaan kebutuhan fisik. (2) faktor eksternal meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlit, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Dengan diperolehnya hasil penelitian melalui formulir yang telah diisi oleh para juri saat melakukan tes, maka perlunya pelatih membentuk kegiatan latihan tendangan olahraga pencak silat guna untuk melatih semua ketepatan dari tendangan, power, serta potensi tendangan saat atlet pencak silat binaan koni kabupaten aceh selatan saat bertanding.

## 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.

## 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., & Witarasyah. (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.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/226>
- Dio Rizky Andhika Ginting. (2018). UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta. *Perancangan Program Acara Televisi Feature Eps. Suling Gamelan Yogyakarta, September 1996*, 1-109.

- Finandra, R., Rahmat, Z., Studi, P., & Jasmani, P. (2020). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLAT PENCAK SILAT DIKLAT BINAAN DISPORA ACEH TAHUN 2018*. 1(1).
- 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.
- 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).
- 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>
- 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/eprint/5896%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5896/1/SAWITRI\\_NOPELA\\_1910301219\\_S1\\_FISIOTERAPI\\_ANVULLEN\\_NASPub - Sawitri Nopela.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.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>
- 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*.
- 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>