

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian yang Relevan

Pada bab ini peneliti membahas beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini. Adapun penelitian yang relevan adalah:

- a) Penelitian oleh (Khakiki, et.al, 2019) yang berjudul Pengaruh Latihan *Leg Extension* dan *Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 3 Pematang Jaya. Penelitian yang dilakukan oleh Khakiki, et.al ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tendangan para atlet yang masih lemah, dan untuk mengetahui manfaat dari latihan *leg extention* dan *Squat* terhadap kekuatan otot tungkai dan mengetahui hasil dari perbandingan kedua latihan. Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental design*, dan menggunakan purposive sampling untuk pengambilan sampel. Uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis digunakan sebagai teknik analisis data dari penelitian ini. Dengan menggunakan model latihan *leg extension* hasil analisis kekuatan otot tungkai dari penelitian ini didapatkan, dimana nilai hitung lebih besar dari tabel ($6,714 > 4,303$) dengan nilai signifikan 0,021 lebih kecil dari 0,05 ($0,021 < 0,05$) dengan presentase peningkatan lebih dari 28%. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada data yang artinya model latihan *leg extension* dan *squat* berpengaruh dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai para siswa. Hipotesis dapat dibedakan terhadap kedua latihan dengan nilai signifikan *leg extension* sebesar 0.177 lebih besar dari 0.005

($0.177 > 0.05$) dan nilai signifikansi pada latihan *squat* sebesar 0.151 lebih besar dari 0.05 ($0.151 > 0.05$) kesimpulannya dari kedua data tersebut tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai siswa dan latihan *squat* merupakan latihan yang lebih di anjurkan.

Penelitian ini memiliki pembahasan yang hampir sama dengan yang dilakukan peneliti, yaitu membahas tentang pengaruh latihan *leg extension* dan *squat* terhadap kekuatan otot tungkai, yang mana peneliti membahas tentang pengaruh *body weight training* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada anggota tarung derajat. Penelitian yang dilakukan oleh Khakiki, et.al berfungsi untuk memberikan pemahaman tentang manfaat latihan *leg extension* dan *squat* yang mana hal tersebut juga dibahas pada penelitian ini.

- b) Peneliti oleh (Saudini dan Sulistyorini 2017) yang berjudul Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai*. Penelitian yang dilakukan Saudini dan Sulistyorini menggunakan rancangan penelitian *pra-experimental*, yaitu rancangan *pretest* dan *posttest*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat* dalam peningkatan *power* otot tungkai. Penelitian ini menggunakan atlet futsal putra sebagai subjek yang berjumlah 20 atlet di Universitas Negeri Malang. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dan terdapat 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Pada penelitian ini menggunakan instrument tes *standing board jump*. Hasil rata-rata dari *pretest* dan *posttest* dilakukan adanya analisis yang menggunakan uji-*t paired t-test*. Hasil dari analisis *paired t-test* adalah $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan dari hasil analisis tersebut yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan *squat* dengan peningkatan *power* otot tungkai.

Penjelasan tentang peningkatan *power* otot tungkai melalui latihan *squat* memiliki kesamaan dengan penelitian yang dibahas oleh peneliti, yaitu tentang pengaruh *body weight training* yang mana latihan *squat* merupakan salah satu dari latihan *body weight training* yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.

- c) Peneliti oleh (Imbang, 2019) Pengaruh Latihan *Lunges* dan *Squat* Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Ku Senior Perkumpulan Renang Ratu Bilqis Kabupaten Gunung Kidul. Penelitian yang dilakukan Imbang menggunakan metode kuantitatif dan metode eksperimen dengan desain *two group pre test post test design*. Tujuan dari penelitian ini agar dapat mengetahui pengaruh latihan *lunges* dan latihan *squat* terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya dada KU senior perkumpulan renang ratu bilqis kabupaten Gunungkidul. Hasil dari analisis latihan tersebut menunjukkan ada pengaruh latihan *lunges* terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada usia 18-22 tahun pada perkumpulan renang ratu bilqis, dengan t hitung $3.105 > t$ tabel 2.23, dengan nilai signifikan $0.011 < 0.005$, kenaikan persentase sebesar 3.18%. Pengaruh dari latihan *squat* adanya peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada usia 18-22 tahun pada perkumpulan renang ratu bilqis, nilai hitung $2.324 > t$ tabel 2.23, dan nilai signifikan $0.042 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.24%. Pengaruh dari latihan *lunges* ini lebih signifikan untuk kecepatan berenang 50 meter gaya dada usia 18-22 tahun dibandingkan dengan latihan *squat*.

- d) Peneliti oleh (Astuti dan Jatmiko, 2019) Pengaruh Latihan *Squat* dan *Lunges* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Jatmiko menggunakan metode *Quasi Experiment* kuantitatif dengan desain penelitian *pre-test post-test design*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari latihan *squat* dan *lunges* terhadap kekuatan otot tungkai mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian hasil dari *Independent Sample* test pada latihan *squat* terdapat nilai yang signifikan. (2-tailed) sebesar 0,012 dan latihan *lunges* nilai sig.(2-tailed) 0,02. Berdasarkan dari pengolahan data dengan SPSS versi 21 dari masing-masing latihan terdapat memiliki nilai signifikansi $<0,05$ maka dari latihan *squat* dan *lunges* dapat dibidang berpengaruh. Dari *uji independent sample T-test* pada latihan *squat* dan *lunges* memiliki nilai yang sama sig.(2tailed) $0,400 > 0,05$ untuk latihan kedua tersebut dapat diartikan bahwa tidak signifikan. Latihan dari *squat* dan *lunges* mendapatkan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai tetapi tidak signifikan, serta mendapatkan perbedaan terhadap latihan *lunges* dari pada latihan *squat* terhadap kekuatan otot tungkai mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.

2.2 Tarung Derajat

2.2.1 Pengertian Tarung Derajat

Bela diri Tarung Derajat atau yang sering dikenal dengan panggilan Boxer merupakan seni bela diri praktis yang berasal dari Indonesia yang diciptakan dan dirintis oleh Achmad Dradjat asal kota Bandung (Fadli, 2014). Bela diri Tarung Derajat sudah di akui sebagai olahraga prestasi dan olahraga yang digunakan

sebagai latihan bela diri dasar untuk TNI Angkatan Darat dan Bridgade Mobil Polri (Silviana dan Jamaludin, 2020). Tarung Derajat yang merupakan sebuah olahraga yang berdiri sendiri memiliki teknik dan gerakan dasar tersendiri, seperti gerakan menyerang dan bertahan, kunciian, bantingan, tendangan, serta pukulan yang harus dilatih secara mahir (Hasibuan et.al., 2019).

Menurut (G.H. Achmad Drajat, 2016) Tarung Derajat memiliki beberapa teknik dasar, antara lain: (1) Teknik sikap; sikap cara duduk, sikap penghormatan, sikap berdiri siaga dasar, sikap istirahat di tempat/bubar jalan, sikan hadap kiri atau kanan, dan langkah maju atau mundur, (2) Teknik siaga; siaga tarung, siaga di tempat, siaga silang, (3) Teknik pukulan; pukulan kibas (kibas luar, dalam, atas, bawah), pukulan lurus (satu kali, dua kali, tiga kali), pukulan sikut (sikut samping, atas, bawah), pukulan sentak (sentak atas, bawah), pukulan cepat (satu kali, dua kali), pukulan lingkaran (atas, bawah, dalam, luar), (4) Teknik tendangan; tendangan lingkaran luar, tendangan lingkaran dalam, tendangan lingkaran belakang, tendangan lurus, tendangan kait belakang, tendangan kait depan, tendangan belakang, tendangan samping.

Pada dasarnya teknik tendangan memiliki ciri khas yang berbeda, namun tahapan-tahapan untuk melakukan tendangan yaitu, mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan yang cara meluruskan kaki (dengan cara dilecut ataupun didorong), lalu kembalikan ke posisi awal. Tendangan harus dilakukan dengan tepat dan cepat sehingga lawan yang menerima serangan tersebut akan sulit untuk menghindar ataupun menangkis serangan yang diberikan.

2.2.2 Teknik Sikap Dasar Tarung Derajat AA BOXER (Lembaga Pendidikan Polri, 2014)

a. Siaga Dasar

- Posisi telapak kaki sejajar yaitu bagian dalam kaki sisi tumit sampai ibu jari berjarak tetap.
- Posisi kaki dibuka dengan selebar bahu
- Posisi kepalan tangan terkepal serong ke dalam.
- Posisi sikut lebih dikit menekuk.

b. Penghormatan “BOX”

- Posisi siaga dasar
- Tangan diangkat melindungi muka, dengan gerakan mengayun dan dihentikan seketika saat mencapai posisi disamping rahang.
- Posisi sikut tidak diangkat.
- Dari posisi kepalan tangan dirahang, kembali ke posisi siaga dasar dengan mengulang gerakan pertama yaitu mengayun dan menyentak.

c. Gerakan Sikap

- Gerakan penghormatan
- Gerakan penyilangan tangan didepan dada dengan posisi tangan kanan didepan tangan kiri.
- Tangan diputer dan dipukulkan ke samping, posisi sejajar dengan bahu.
- Tangan dan kaki merapat sempurna.
- Gerakan penyilangan tangan didepan leher dan kaki tetap rapat.
- Kaki kanan dibuka kembali ke posisi siaga dasar, yaitu telapak kaki sejajar kedua tangan dikepal serong kedalam sedikit menekuk.

d. Gerakan Duduk dan Gerakan Berdiri

- Posisi duduk sila dengan menyilangkan kaki kanan didepan kaki kiri.
- Penghormatan dalam posisi duduk.
- Menyentakkan kaki kanan ke lantai.
- Berdiri dengan posisi kaki rapat dan tangan menyilang didepan leher, posisi tangan kanan didepan tangan kiri.
- Kembali ke posisi siaga dasar.

e. Siaga ditempat

- Lakukan penghormatan "BOX".
- Tangan kiri ditarik ke belakang, dari depan menjadi tampak hanya satu titik kepalan tangan kiri.
- Tangan kanan melintang di depan dada dan sikutnya membentuk sudut 90° .
- Telapak kaki kanan menepuk lutut kiri bagian dalam.
- Membentuk kuda-kuda diam dengan telapak kaki sejajar.
- Tangan kiri melakukan pukulan lurus ke titik arah ulu hati, dengan bersamaan menarik tangan kanan ke samping badan sehingga terlihat menjadi satu titik kepalan tangan kanan.
- Lutut di tekuk untuk memberi bobot pukulan.
- Badan selalu tegak lurus dengan lantai.

f. Siaga Silang

- Dalam posisi siaga dasar melakukan penghormatan.
- Melompat ditempat dan silangkan kaki kanan kedepan dan bahu kiri kebelakang.
- Saat mendarat tangan kiri melindungi rahang dan kaki kiri di depan.

- Kaki kiri ditekuk dan kaki kanan diluruskan.



Gambar 2.1 Siaga silang

2.2.3 Teknik Pukulan Dalam Siaga Ditempat

a. Pukulan Lurus.

- Saat posisi siaga ditempat, salah satu tangan ditarik ke posisi samping badan, dengan tangan satunya membentuk pukulan lurus.
- Sasaran kearah ulu hati lawan, sehingga antara kedua bahu dan kepalan tangan yang melakukan pukulan selalu membentuk segitiga sama kaki.
- Tangan kanan dan kiri bergantian melakukan gerakan pukulan sesuai aba-aba hitungan dari pendidik.



Gambar 2.2 Pukulan lurus

b. Pukulan Lurus Tiga Kali

- Posisi siaga ditempat hadap kiri.
- Tangan kiri ditarik ke depan, lurus sejajar bahu dan kepalan seorang bersamaan dengan sentakan pinggul kearah kanan sehingga pukulan akan lebih keras dan cepat.
- Hasil akhir pukulan cepat ini adalah posisi yang semula seorang kiri menjadi serong kanan dengan posisi tangan bertahan.

c. Pukulan Cepat Tiga Kali

- Dari posisi siaga ditempat.
- Arahkan pukulan lurus tangan kanan sejajar kepala.
- Ganti pukulan tangan kanan oleh pukulan lurus tangan kiri arahkan sejajar selangkangan.
- Ganti pukulan tangan kiri oleh pukulan lurus tangan kanan sejajar ulu hati.

d. Sikut Atas

- Posisi siaga ditempat hadap kanan.
- Lakukan gerakan menyikut dari bawah ke atas.
- Posisi lengan atas lebih rendah dari bahu dan kepalan melindungi rahang.



Gambar 2.3 Sikut atas

e. Sikut Samping

- Posisi siaga ditempat hadap kanan.
- Tangan kanan melakukan gerakan menyikut dari samping rusuk ketengah.
- Posisi sikut lebih rendah dari bahu dan melindungi rusuk.



Gambar 2.4 Sikut samping

f. Sikut Bawah

- Posisi siaga ditempat hadap kanan.
- Tangan kanan melakukan gerakan menyikut diawali dengan mengangkat tangan keatas tapi dalam posisi yang masih menekuk lebih dari 90 derajat atau tidak lurus sepenuhnya, dikarenakan untuk tetap melindungi rusuk.



Gambar 2.5 Sikut bawah



Gambar 2.6 Sikut bawah

g. Sentak atas

- Posisi siaga ditempat hadap kanan.
- Memutar kepalanan tangan kanan 90 derajat, dan bergerak kedepan kearah ulu hati.
- Posisi sikut dekat dengan rusuk.



Gambar 2.7 Sentak atas

h. Sentak bawah

- Posisi siaga ditempat hadap kanan.
- Pengambilan pukulan dari samping rusuk kearah selangkangan.
- Titik kena sasaran adalah kepalan tangan bagian jari manis, jari tengah, dan jari kelingking
- Posisi sikut menekuk dan merapat dengan rusuk.



Gambar 2.8 Sentak bawah

2.2.4 Tendangan Dasar Tarung Derajat

Untuk mengumpulkan point dalam cabang olahraga tarung derajat dengan adanya melakukan teknik tendangan merupakan suatu strategi serangan menggunakan tungkai kaki. Seseorang harus memiliki teknik yang seimbang antara pukulan maupun tendangan agar mendapatkan point maksimal, jika salah satu teknik tendangan tidak maksimal seseorang akan meraih point tidak maksimal juga. Oleh sebab itu, petarung tarung derajat harus memiliki tendangan yang efektif untuk menghasilkan point. Tendangan yang berkualitas dapat dilatih dengan adanya suatu program latihan berfokus untuk tendangan petarung diantaranya latihan weight training (Jamaludin,2017). Terdapat dua jenis teknik tendangan dasar di tarung derajat, yaitu :

A. Tendangan Lingkar Dalam

Jenis tendangan lingkar dalam banyak digunakan oleh petarung tarung derajat untuk memulai serangan ke lawan maupun sebagai tendangan pancingan saja. Menggunakan tendangan lingkar dalam sangat efektif untuk mengenai target, dikarenakan posisi kaki lurus kedepan dengan pengenaan pada ujung telapak kaki. Sehingga tendangan lingkar dalam mengarah kedepan dapat bergerak dengan cepat dan sulit ditangkis oleh lawan. Teknik tendangan lingkar dalam yang mengarah kedepan secara frontal untuk membangun serangan sangat efektif dan efisien untuk menghasilkan point (Azizi, 2013).

Tendangan lingkar dalam merupakan teknik serangan untuk mendapatkan nilai serta menghasilkan nilai yang maksimal, melakukan tendangan lingkar dalam dengan gerakan cepat serta akurat. Teknik tendangan lingkar dalam tidak jauh berbeda dengan teknik-teknik tendangan lainnya. Setiap tendangan memiliki

fungsinya tersendiri, seperti tendangan lingkaran dalam yang berfungsi sebagai teknik bertahan atau drop, maka dari itu petarung harus menguasai teknik tendangan lingkaran dalam. Saat melakukan tendangan lingkaran dalam dapat diperhatikan dengan adanya berbagai faktor yang mempengaruhi tendangan lingkaran dalam, yaitu adanya kecepatan, ketepatan, koordinasi gerak, teknik dan footwork.

Footwork merupakan gerakan saat ingin mengeluarkan tendangan lingkaran dalam, petarung yang sudah menguasai footwork akan menghasilkan tendangan lingkaran dalam yang baik apabila petarung bisa menjaga keseimbangan posisi tubuh dengan sempurna serta melakukan teknik tendangan lingkaran dalam yang benar (Aprilia, et.al, 2020).



Gambar 2.9 Tendangan lingkaran dalam

Teknik dasar tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang melakukan gerakan kaki melingkar dari arah luar ke dalam dengan adanya lecutan kaki dan ditarik kembali keposisi semula. Saat petarung ingin melakukan tendangan lingkaran dalam yang benar harus memiliki keseimbangan tubuh yang optimal didasari dengan

kuda-kuda yang kuat agar saat lawan menendang tidak goyang atau terjatuh karena petarung menguasai keseimbangan yang baik (Palmizal, 2020). Melakukan teknik tendangan lingkaran dalam sangat dominan bagi para petarung saat bertanding, tendangan lingkaran dalam sangat bervariasi untuk menyusun strategi serangan terhadap lawan dengan menggunakan teknik pancingan tendangan lingkaran dalam, petarung dapat membaca pergerakan lawan sehingga petarung akan memanfaatkan serangan balik dari lawan setelah melakukan tendangan pancingan (Hasibuan, et.al, 2020).

Dapat diartikan bahwa tendangan lingkaran dalam juga bisa mendapatkan point maksimal apabila petarung mengaplikasikan tendangan lingkaran dalam secara optimal saat bertanding, namun jika petarung melakukan tendangan lingkaran dalam dan berbuat kesalahan atau tidak maksimal dapat membuat petarung kelelahan saat bertanding.

B. Tendangan Belakang

Teknik tendangan belakang menjadi salah satu syarat untuk menaikkan kualitas permainan menuju prestasi (Anugrah dan Donie, 2019). Teknik tendangan belakang beladiri Tarung Derajat adalah teknik yang wajib dikuasai pada tingkatan sabuk kurata dua dan teknik yang dapat dipakai saat pertandingan nomor tarung bebas putra maupun tarung bebas putri serta teknik tendangan belakang ini digunakan oleh teknik yang ada pada nomor seni gerak. Manfaat teknik tendangan belakang adalah untuk mencapai poin sasaran dengan jangkauan kaki yang berjarak. Maka dari itu agar mendapatkan poin yang optimal petarung tentunya harus mempunyai kemahiran teknik yang baik melalui program latihan yang tertata. Pengoptimalan tendangan belakang melalui pergerakan kesiagaan

dapat mencapai fungsi tendangan tersebut (Dradjat, 2018). Jika menggunakan teknik tendangan belakang yang baik dan benar petarung dapat memanfaatkan keadaan untuk melakukan serangan balik sehingga bisa menjatuhkan lawan. Agar bisa mendapatkan keahlian teknik tendangan belakang yang efektif dan efisien selain membutuhkan otot-otot yang mendukung para pelatih dan atlet harus mendalami manfaat serta analisis teknik dalam menggunakan teknik tendangan belakang (Simamora, et.al,2022).



Gambar 2.10 Tendangan belakang

Teknik tendangan belakang dapat digunakan saat kurata dua, untuk nomor tarung bebas putra atau putri dapat melakukan teknik tendangan belakang yang efektif dan efisien saat pertandingan, karena teknik tendangan belakang ini bisa digunakan saat keadaan terserang bahkan digunakan sebagai teknik serangan balik dan bisa menjatuhkan lawan serta meraih poin, jika tidak optimal saat melakukan teknik tendangan belakang akan mengakibatkan keadaan yang sangat fatal bagi petarung.

C. Tendangan Lingkar Luar

Lakukan lutut ditarik ke atas, dengan mengangkat paha dan betis lalu serong ke luar. Selanjutnya melakukan tendangan kaki secepat mungkin sampai dengan posisi lurus lalu kaki ditarik kembali (Lembaga pendidikan polri, 2014).

D. Tendangan Samping

Lakukan kaki kanan ditarik membentuk posisi melutut serong dari samping rusuk, kemudian luruskan kaki antara 1-2 detik, atur posisi badan mengikuti bentuk tendangan dengan menyamping. Setelah melakukan tendangan, kaki ditarik kembali ke posisi melutut (Lembaga pendidikan polri, 2014).



Gambar 2.11 Tendangan samping

2.3 Komponen Biomotor

Komponen biomotor merupakan suatu kemampuan dasar gerak seseorang atau dapat dibidang aktivitas fisik tubuh manusia (Trisnowiyanto, 2016). Kemampuan komponen biomotor harus dimiliki setiap atlet atau anggota bela diri masing-masing untuk menunjang fisiknya tersendiri. Menurut (Alfarizi dan Imansyah, 2022) komponen biomotor memiliki 10 komponen, yakni daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, reaksi, ketepatan, keseimbangan dan koordinasi.

1. Daya tahan, daya tahan adalah suatu kemampuan otot yang terdapat jangka waktu tertentu, dalam kemampuan kerja organ-organ tubuh saat melakukan aktivitas fisik. Daya tahan merupakan komponen biomotor digunakan untuk membandingkan tingkat kebugaran seseorang yang terlatih maupun yang bukan terlatih dalam aktivitas fisik (Iswana dan Siswantoyo, 2013).
2. Kekuatan, secara umum kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban atau tahanan. Secara fisiologi kekuatan merupakan suatu kemampuan *neuromuscular* sebagai mengatasi ketahanan beban luar maupun beban dalam. Pengaruh latihan dari kekuatan bagi olahragawan untuk mendapatkan kemampuan otot dan jaringan, mengatasi terjadinya cedera saat melakukan olahraga, meningkatkan sebuah prestasi, mendapatkan penguatan otot dari terapi pada latihan kekuatan serta dapat melatih penguasaan teknik yang baik (Iswana dan Siswantoyo, 2013).
3. Kecepatan, secara kemampuan kecepatan merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya serta kemampuan saat menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat (Maifa, 2021).
4. Kelincahan, merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi secara cepat dan bersamaan dengan gerakan lainnya (Asshiddiqi dan Wahyudi, 2020).
5. Kelentukan, kelentukan adalah bahwa seseorang memiliki kemampuan yang dapat menggerakkan persendianya dengan seluas-luasnya (Wahyuni dan Donie, 2020).

6. Daya ledak, Daya ledak merupakan peranan penting untuk komponen biomotor seseorang atlet, dikarenakan seseorang atlet membutuhkan kontraksi otot yang kuat serta cepat (Maidarman, 2017).
7. Reaksi, Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk mendapatkan suatu rangsangan maupun stimulus yang diterima saat melakukan sesuatu dalam waktu sesingkat mungkin, baik dari optik, taktik, maupun secara akustik (Arbai, et.al, 2022).
8. Ketepatan, ketepatan ialah saat seseorang ingin melakukan sesuatu dan dapat memberi arah terhadap sasaran tujuan tertentu (Manurizal, et.al, 2020).
9. Keseimbangan, Keseimbangan adalah kemampuan seseorang saat melakukan gerakan dan mampu mempertahankan sikap dan posisi tubuh kita secara akurat pada saat berdiri (Pradana dan Nurkholis, 2019)
10. Koordinasi, Koordinasi merupakan gerak yang meliputi antara mata, tangan dan kaki disaat waktu yang bersamaan, seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik dari mata dan tangan akan menciptakan gerakan yang tepat dan cermat (Hermansyah, et.al, 2017).

Komponen biomotor ini sangat diperlukan bagi pemain atau seorang atlet yang menguasai cabang olahraganya masing-masing, untuk mendapatkan hasil yang maksimal seorang atlet memerlukan latihan komponen biomotor agar memiliki kemampuan dapat berproses secara signifikan setelah melakukan latihan.

2.4 Power

Setiap cabang olahraga memerlukan komponen fisik seperti *power*, unsur komponen fisik yaitu *power* terbagi dari biomotor kekuatan dan kecepatan. *Power* merupakan suatu komponen fisik yang diperlukan oleh atlet atau olahragawan

untuk menunjang kemampuan dalam cabang olahraga yang dipahaminya (Nugroho, et.al, 2021). Contoh gerakan dari komponen biomotor *power* ini ialah saat seseorang melakukan gerakan melompat ke atas, serta menggunakan *power* dapat menggerakkan tubuh berpindah secara cepat yang membutuhkan eksploitasi dalam cabang olahraga voli (Fahrizqi, 2018). Bagi atlet dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari komponen *power* sangatlah diperlukan saat menggerakkan atau memindahkan tubuh secara keseluruhan pada sesi latihan yang membutuhkan waktu secara cepat, terdapat jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan pada *power*, yakni melakukan latihan yang menggunakan beban (Nugroho, et.al, 2021).

Pentingnya latihan *power* bagi atlet untuk mempermudah menggunakan teknik pukulan maupun tendangan, oleh karena itu atlet yang memiliki kecepatan dan kekuatan akan mendapatkan *power* secara maksimal. Jenis latihan dapat dilakukan supaya menghasilkan hasil yang efektif dengan cara melakukan latihan dengan menggunakan *plyometric* (Silvana dan Jamaludin, 2020). Hal ini dapat dikatakan dari kemampuan olahragawan yang melakukan seluruh aktivitas olahraga apabila mempunyai komponen biomotor yakni *power* yang baik secara otomatis kondisi fisiknya juga akan baik, olahragawan tersebut memiliki peluang menjadi atlet yang berprestasi.

Sampai saat ini sangat jelas bahwa olahragawan membutuhkan *power* otot tungkai agar dapat meningkatkan kemampuan saat melakukan teknik yang berhubungan dengan *power* otot tungkai salah satunya cabang olahraga bolabasket supaya menghasilkan prestasi yang baik (Yuliandra, 2021). Pada umumnya manusia memiliki aktivitas, manusia membutuhkan tenaga dari kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik bisa disebut sebagai dasar dari semua gerak manusia dan tenaga untuk mendapatkan kekuatan merupakan hasil dari latihan kondisi fisik yaitu *power*, Sedangkan kekuatan ialah daya suatu bentuk otot atau golongan otot yang memiliki perlawanan untuk menahan dengan usaha maksimal (Gunaidi, 2021). Dari berbagai pendapat yang ditemukan bahwa *power* merupakan suatu manfaat serta pengarahannya dari tenaga otot tersebut, untuk melakukan kerja secara eksplosif terdapat suatu sekelompok otot yang menjadi pengaruh bagi otot menghasilkan kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot seperti gerakan bagian tubuh yang dilakukan satu saat dan secara tiba-tiba.

Bagi seseorang meningkatkan *power* tidaklah cukup dengan berlatih kekuatan otot saja, harus diimbangkan dengan latihan kecepatan gerakannya, karena *power* merupakan penggabungan dari kekuatan dan kecepatan, dua unsur ini tidak dapat dipisahkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari latihan *power* (Anse, 2017). *Power* otot memiliki sifat karakteristik sesuai cabang olahraganya tersendiri maka dibagi menjadi dua macam yaitu adanya daya ledak siklik dan daya ledak asiklik. Contoh olahraga yang menggunakan daya ledak siklik seperti dribbling bola pada cabang olahraga Basket, untuk daya ledak asiklik dengan gerakan yang kuat dan cepat dalam suatu gerakan seperti saat melempar lembing. Dapat dijelaskan bahwa *Power* otot merupakan faktor penting untuk menentukan saat melaksanakan olahraga untuk menciptakan skill yang baik bagi atlet (Arwih, 2019). Seorang atlet memiliki komponen kondisi fisik yang dapat dilatih seperti daya ledak atau *power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban, dimana *power* hasil dari *force* kali *velocity*, yaitu *force* dapat diartikan ada kesamaan seperti *strength* lalu *velocity* sama dengan *speed* (Arwih, 2022).

Dapat disimpulkan bahwa setiap olahragawan atau seorang atlet mempunyai komponen kondisi fisik yaitu *power* untuk memiliki skill olahraga yang memungkinkan dan menjalaninya dengan maksimal, serta dapat ditingkatkan dengan latihan secara terprogram dan adanya program latihan dari pelatih sesuai cabang olahraga nya masing-masing. Jika sudah memiliki komponen biomotor *power* yang maksimal maka olahragawan atau seorang atlet lebih mudah untuk bergensi di cabang olahraganya agar mendapatkan prestasi.

2.5 Latihan

Latihan merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan atlet dengan adanya program latihan untuk menunjang kemampuan fisik maupun teknik yang dimiliki, agar kondisi fisik atlet menjadi lebih baik dari sebelumnya, dengan adanya latihan atlet dapat menjadi lebih percaya diri untuk berprestasi. Latihan dapat diartikan bahwa latihan merupakan kegiatan olahraga yang sistematis memiliki waktu yang cukup panjang, dengan dilakukan perorang secara bertahap, untuk menciptakan manusia yang fisiologis dan memiliki psikologis dengan menyelesaikan tugasnya yang sudah diarahkan. Latihan merupakan usaha yang berproses untuk meningkatkan suatu kondisi fisik yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan dengan berulang-ulang serta menambah beban latihan, intensitas maupun waktunya (Ulanda, et.al, 2021). Untuk menjadi atlet yang berprestasi perlu adanya latihan yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras serta memiliki program latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan.

Cabang olahraga pada dasar memiliki unsur fisik, teknik, dan psikis yang dominan untuk dilatih maupun dibangun dengan adanya suatu peningkatan melalui proses dari latihan. Karena latihan itu atlet akan mendapatkan keadaan

kondisi fisik yang baik dan mempermudah untuk menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatih (Pratama dan Wiyaka, 2021). Dapat dikatakan latihan ialah kekuatan maupun ketahanan dari otot tersebut untuk meningkatkan koordinasi otot saraf dan densitas tulang, memberi beban terhadap kehidupan yang berkualitas ataupun usia serta jenis kelamin orang itu. Kemampuan olahraga terdapat materi dan praktek yang harus dilakukan agar teratur, terukur, serta kontinyu dan latihan menjadi tercapai sesuai yang diinginkan.

Latihan memiliki beberapa prinsip yaitu, prinsip beban lebih yang dimana saat sesi latihan dan tidak pernah menambah beban latihan maka atlet tidak dapat berkembang serta sulit untuk berprestasi walaupun atlet sering latihan, prinsip progresif merupakan latihan yang dilakukan adanya suatu peningkatan dari yang ringan hingga berat dan kuantitas ke kualitas dengan dilakukan secara ajeg, prinsip spesifik manfaat maksimal diperoleh dari rangasangan pelatih saat mencotohkan gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga tersebut, prinsip latihan beraturan dimulai dari warm-up lalu dilanjutkan dengan sesi latihan yang memiliki intensif kemudian latihan diakhiri dengan adanya warm-down, lalu ada keterlibatan aktif salah satu tugas pelatih untuk merancang manajemen waktu saat latihan agar atlet dapat melakukan latihannya secara optimal, dan terakhir ada prinsip beragam untuk atlet memperoleh adaptasi saat latihan adanya latihan ringan ke menengah lalu latihan berat (Jamaludin, 2017). Latihan merupakan usaha olahragawan atau atlet meningkatkan kualitas fungsional organ tubuhnya, mempunyai tujuan yang ingin dicapai atlet harus melakukan latihan yang tersusun dan terlaksana agar tepat dan benar sehingga latihan mendapatkan hasil yang maksimal. Jika melakukan latihan yang tidak tepat akan mengakibatkan

perkembangan atlet tidak baik dari fisiologi maupun psikologisnya (Mahfud, et.al, 2020).

Latihan berasal dari kata *practice* ialah suatu aktivitas untuk meningkatkan teknik dalam olahraga dengan menggunakan media yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan dari cabang olahraga. Serta terdapat kata lain dari latihan yaitu *exercise* bertujuan untuk meningkatkan kualitas fungsi dari organ tubuh manusia serta olahragawan dengan mudah melaksanakan gerakannya. *Training*, kata *training* merupakan suatu penerapan yang memiliki rencana untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang didasari dengan teori, praktek, metode dan aturan untuk melaksanakan tujuan yang sesuai dan dapat dicapai (Ismadraga dan Lumintuarso, 2015). Definisi dari latihan ialah proses latihan yang berulang serta meningkatkan potensi untuk mencapai sebuah prestasi, karena itu latihan harus maksimal dan memiliki tujuan yang terarah untuk mendapatkan keterampilan atlet, fisik dan teknik yang berkualitas (Alfiandi, et.al, 2018). Oleh karena itu setiap atlet memperoleh prestasi tidaklah lepas dari proses-proses yang dilaksanakan setiap menjalankan latihan sehingga atlet menjadi prestasi (Prakoso dan Sugiyanto, 2017).

Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan meningkatkan pencapaian suatu penampilan memperguna untuk meraih prestasi setinggi-tingginya (Hariyanti, et.al, 2019). Dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan peranan yang penting guna meningkatkan prestasi bagi atlet, pelatih harus mempersiapkan program latihan yang terencana dan baik agar atlet dapat berproses dengan maksimal menggunakan beragam metode latihan agar atlet tidak merasakan jenuh atau bosan saat latihan. Latihan yang terukur secara sistematis

dimulai dengan intensitas ringan, sedang, hingga berat, setiap latihan atlet harus menambahkan beban latihanya agar tercapainya sebuah prestasi diperlombaan maupun dipertandingan.

2.5.1 Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Fisik

Sebagai pelatih cabang olahraga harus merencanakan program latihan kondisi fisik untuk mengoptimalkan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet cabang olahraga tersebut. Dapat diperhatikan bahwa program latihan kondisi fisik dapat berjalan dengan efektif apabila atlet dan pelatih mengetahui prinsip-prinsip latihan sebagai bahan acuan. Berikut merupakan beberapa prinsip dasar program latihan :

1. Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principles*)

Prinsip beban berlebih merupakan pengaplikasian pembebanan latihan yang mana pada setiap latihan beban maka beban yang digunakan semakin meningkat. Salah satu cara mendapatkan efek latihan yang maksimal adalah dengan melakukan latihan beban melebihi beban yang dilakukan pada aktivitas sehari-hari. (Bafirman dan Wahyuri, 2019:21).

2. Prinsip Beban Bertambah (*Principle of Progressive Resistance*)

Prinsip peningkatan beban dapat dilakukan dengan bertahap menggunakan suatu program latihan. Untuk meningkatkan beban bertambah adanya melakukan dengan cara menambahkan beban, repetisi, set, frekuensi dari lamanya suatu latihan. Jika melakukan peningkatan beban yang tidak sesuai maka dapat mengakibatkan penurunan system syaraf (Bafirman dan Wahyuri, 2019:22).

3. Prinsip Latihan Berurutan (*The Principle of Arrangement of Exercise*)

Pada saat latihan baiknya memulai kelompok otot besar dan dilanjutkan dengan latihan pada otot kecil dikarenakan otot kecil lebih cepat lelah, sedangkan otot

besar dapat dilaksanakan dengan mudah. Jika melakukan latihan berurutan untuk kelompok otot yang sama, ada baiknya memberi jeda waktu untuk mendapatkan pemulihan yang cukup (*recovery*) (Bafirman dan Wahyuri, 2019:22).

4. Prinsip Kekhususan (*The Principle of Spesificity*)

Pada hukum kekhususan memiliki makna bahwa efek latihan dapat ditentukan melalui beban latihan yang alami, untuk mendapatkan efek latihan sesuai dengan yang diinginkan maka latihan harus dilakukan secara khusus dengan menggunakan metode latihan yang sesuai. Dengan rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat maka beban latihan dapat menjadi spesifik. Intensitas latihan bermakna kualitas atau kesulitan pada beban latihan yang dapat diukur dengan atribut khusus, yaitu kekuatan dapat diukur dalam pound, kilogram, atau ton. Prinsip kekhususan memiliki beberapa aspek, ialah :

- a. Spesifik kepada kelompok otot yang akan dilatih
- b. Spesifik kepada pola gerakan (*movent pattern*), sebagai dominan system energy yang menjadi utamanya (*predominant energy system*) sama, tapi pola gerakanya berbeda.
- c. Sistem energy utama (*predominant energy system*) sebagai *sprinter* berbeda dengan pelari jarak jauh walaupun pola gerak memiliki kelompok otot yang melibatkan kesamaan.
- d. Sudut sendi (*joint-angle*)

Saat melakukan latihan, sudut sendi dapat diperhatikan karena latihan akan melibatkan satu sendi maka dari itu pilih sudut sendi sedemikian rupa, sehingga tidak akan melibatkan peranan sendi-sendi lainnya.

e. Jenis kontraksi

Dapat diketahui dari kekuatan yang menghasilkan dengan kontraksi isotonik akan mendapatkan hasil yang berbeda apabila dilakukan test kontraksi isometrik, dengan demikian sebaliknya (Bafirman dan Wahyuri, 2019:22).

5. Prinsip Individual (*the Principle of Individuality*)

Setiap individu memiliki pribadi yang unik serta mempunyai karakteristik yang berbeda baik dari fisik ataupun psikologis nya, maka faktor individu ini harus diperhatikan dikarenakan setiap individu melakukan latihan yang sama tetapi menghasilkan respon yang berbeda. Penyebab perbedaan antara lain ialah :

- a. Pengalaman dari masa lalu.
- b. Memiliki kemampuan individu yang berbeda.
- c. Serta komitmen individu yang berbeda.
- d. Perilaku dari pihak keluarga dan pelatih yang menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

Faktor-faktor perbedaan individual :

- a. Bakat : kemampuan fisik dan mental yang diwarisi oleh kedua orang tua.
- b. Kematangan : Memiliki tubuh yang muda dalam tahap bertumbuh dan berkembang.
- c. Nutrisi : merupakan asupan makanan untuk atlet yang berprestasi sehingga nutrisi yang masuk seimbang dengan aktivitas latihannya, maka hasil latihan efektif.
- d. Istirahat dan pemulihan : saat melakukan program latihan fisik yang lama atau memiliki event pertandingan serta latihan yang ketat, atlet dianjurkan

beristirahat dan tidur yang lebih lama dari biasanya. Dapat disimpulkan setiap atlet membutuhkan waktu pemulihan yang berbeda-beda.

- e. Tingkat kondisi fisik : saat ingin melakukan latihan dan setiap atlet datang memiliki tingkat kondisi fisik yang berbeda.
- f. Sakit dan kecederaan : kedua hal ini dapat mempengaruhi kesiapan dari atlet dalam melaksanakan latihan. Jika salah satu atau kedua ini terjadi, ada baiknya segera diatasi (Bafirman dan Wahyuri, 2019:24).

6. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Makna dari pemulihan ialah adaptasi tubuh setelah melakukan aktivitas latihan, bagian tubuh yang aktif, seperti otot, tendon dan ligamen yang membutuhkan waktu agar dapat menyesuaikan diri terhadap intensitas latihan. Sebagai atlet dan pelatih harus memberikan porsi pada atlet sehingga dapat menyesuaikan beban latihan sesuai batas kemampuan kondisi fisik. Beban latihan dapat ditingkatkan dengan perkembangan kondisi fisi yang sesuai :

- a. Membaiknya fungsi-fungsi jantung, pernapasan dan peredaran darah.
- b. Memiliki kekuatan otot dan daya tahan kekuatan otot yang lebih baik.
- c. Tulang-tulang, tendon dan memiliki ligament yang kuat.
- d. Beban latihan yang bertambah (Bafirman dan Wahyuri, 2019:25).

7. Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*)

Prinsip kembali asal merupakan saat melakukan latihan yang memiliki tujuan jelas, jika dilakukan dengan tidak memiliki tujuan yang jelas maka kemampuan fisik serta keterampilan tidak dapat dimiliki. Tubuh memiliki adaptasi untuk melakukan latihan dengan intensitas tinggi, ini merupakan contoh kasus *reversibility*. Yang dapat diartikan bahwa kemampuan (keterampilan teknik dan

kemampuan fisik) dapat menghilang apabila aktivitas latihan berhenti selama 1 sampai dengan 3 hari dari waktu yang dibutuhkan agar mendapatkan performa yang sudah memiliki saat ini. Jika terjadi berhentinya latihan akan mengakibatkan penurunan dalam kemampuan daya tahan, kekuatan serta pengecilan otot (*athropi*) (Bafirman dan Wahyuri, 2019:25).

8. Prinsip Variasi (*Variation*)

Saat melakukan latihan pelatih harus mempersiapkan latihan yang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan fisik bagi atlet dengan tujuan menghilangkan rasa bosan dan jenuh pada sesi latihan. Prinsip ini sangat penting dikarenakan memotivasi dan atlet akan menerima rangsan minat berlatih tetap semangat. Latihan variasi ialah sebagai berikut :

- a. Pada saat sesi terdapat latihan keras harus menjalankan sesi latihan yang ringan.
- b. Latihan yang keras harus memiliki waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan
- c. Jika memiliki latihan jangka waktu yang lama dapat dilakukan dengan sesi latihan berlangsung singkat.
- d. Apabila memiliki latihan intensitas tinggi dapat dilakukan adanya latihan yang menghasilkan relaksasi.
- e. Berlatih dengan tempat yang berbeda-beda.
- f. Melaksanakan sparing antar persahabatan.
- g. Latih atlet dari segala aspek prestasi.

Seorang pelatih harus memiliki latihan yang bervariasi dan memiliki gaya melatih yang efektif serta bentuk latihan yang memiliki adrenaline tinggi (Bafirman dan Wahyuri, 2019:26).

2.6 Metode Latihan *Body Weight Training*

Pada dasarnya *body weight training* suatu latihan yang menggunakan beban tubuh sendiri dengan gerakan yang alami untuk menggerakkan gerakan secara mudah melalui gerakan latihan, karena otot manusia dirancang untuk bekerja bersama, *body weight training* ialah latihan yang tanpa menggunakan alat apapun dan menggunakan beban berat badannya dengan latihan *sitp up, push up* (Yasi dan Hadi, 2018). Dengan adanya metode latihan *Body weight training* dapat lebih mudah bagi atlet karena metode ini menggunakan beban yang lebih menekankan latihan dengan cara menggunakan beban dari tubuhnya sendiri dengan banyak macam variasi latihan yang digunakan dalam metode latihan *body weight training* ini seperti *circuit body weight training* yaitu *lunge, squat, squat trass, skipping*, latihan *plank* merupakan latihan dari *body weight* yang sudah dikenal pada kalangan olahragawan. Dari *body weight training* kita dapat melatih otot yang kita mau karena *body weight training* melatih kekuatan dengan baik (Afif dan Nasrullah, 2016).

Penggunaan metode latihan *body weight training* ini dikarenakan minimnya suatu fasilitas alat untuk bahan latihan yang digunakan atlet sebagai beban luar dan dapat memperguna meningkatkan kekuatan otot serta mencapai tujuan dengan memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera bahkan untuk tujuan kesehatan, serta latihan *body weight training* terdapat unsur *pressing, pushing*, dan *pulling*. Dengan adanya unsur ini bertujuan menyeimbangkan tubuh dengan gravitasi sehingga tujuan dari latihan *body weight training* ini dapat tercapai (Bayu dan Budiwanto, 2019). Dengan menggunakan latihan *body weight training* sangat efektif dikarenakan komponen otot-otot terjadinya kontraksi setiap gerakan

yang dilakukan dan otot tubuh akan ikut terlatih, serta memanfaatkan durasi waktu dan merancang item item latihan *body weight training* akan melatih *kardiovaskular* pada tubuh kita (Rangga dan Putra, 2017). Dari latihan *Body weigh training* dapat dimanfaatkan bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan dilakukan latihan *body weight training* dikarenakan gerakan dari latihan ini tidak dibatasi dalam *range of movement* dimana resiko terjadinya cedera sangatlah kecil, untuk menurunkan berat badan dengan latihan *body weigh training* menggunakan *resistance band exercise* alat dari dua tali pengikat serta pegangan yang menggunakan berat badan sendiri untuk media beban, berfungsi melatih daya tahan, meningkatkan potensi energi otot, serta berguna untuk penurunan berat badan (*fatloss*) (Lestari dan Nasrulloh, 2018).

Jika ingin latihan dirumah maka yang cocok ialah dengan *body weight training* dapat dilakukan dengan mudah dikarenakan menggunakan beban tubuh sendiri serta melatih otot-otot tubuh yang diinginkan (Sulaeman, et.al, 2023). Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *body weight training* merupakan latihan yang menggunakan badan sendiri sebagai media bebanya tanpa menggunakan alat, serta mengurangi resiko terjadinya cidera saat melaksanakan latihan dan bisa juga kurangnya minim fasilitas dan dana latihan hingga menggunakan metode latihan *body weight training* ini.

2.6.1 Latihan Squat

Latihan squat ialah salah satu contoh latihan yang meningkatkan *power* otot tungkai dan bisa menggunakan beban yang diletakkan dibagian pundak, setelah itu lakukan gerakan dari atas turun kebawah atau jongkok sehingga lutut tertekuk

dan kemudian diluruskan kembali sehingga keposisi semula (Anggara dan Witarsyah, 2019).

Bagi yang ingin meningkatkan *power otot* tungkai dapat melakukan gerakan latihan *squat*, melakukan gerakan *squat* tidak bisa sembarangan karena dapat mengakibatkan cedera, jika tidak memiliki keseimbangan dan tumpuan pada kaki tidak kuat.



Gambar 2.12 Posisi squat

2.6.2 Latihan *Lunges*

Latihan untuk meningkatkan *power* tendangan dapat melakukan latihan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan ialah latihan *lunges*. Latihan *lunges* bertujuan untuk melatih otot *oblique*, *quadriceps*, *gluteus*. Melakukan stabilisasi dari gerakan *lunges* di sekitar sendi pada pergelangan kaki dapat merangsang otot tungkai untuk lebih baik (Permadi, et. al, 2021). Latihan *lunges* ini membantu meningkatkan *power* pada anggota tarung derajat kota Bandar Lampung, apabila dilakukan dengan latihan yang struktur akan mendapatkan hasil yang signifikan.



Gambar 2.13 Latihan lunges

2.6.3 Latihan *Wall Sit*

Terdapat latihan *wall sit* untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai bawah, yang dimana latihan ini berfokus pada otot agonis dan antagonis secara bersamaan dan latihan yang lebih ke anggota tubuh bagian bawah (Palguna, et.al, 2018). Latihan *wall sit* merupakan latihan yang menggunakan beban tubuh sendiri dan dilakukan secara terprogram agar mendapatkan hasil yang signifikan dari latihan *wall sit*, dengan melakukan gerakan seperti squat namun menahan pada dinding.

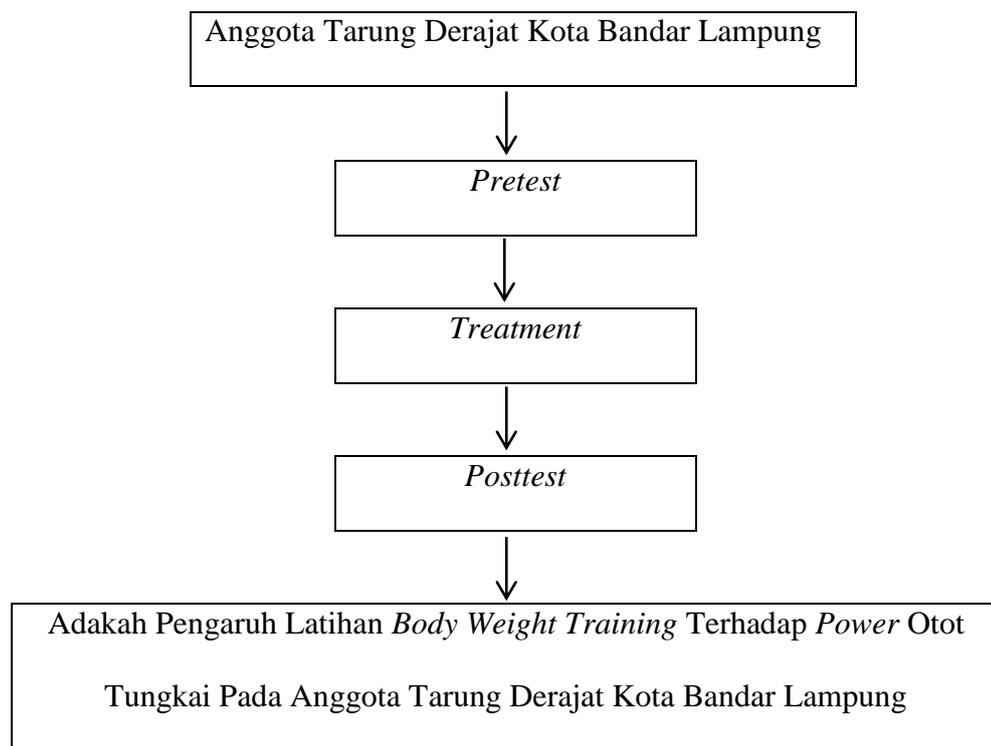


Gambar 2.14 Latihan *wall sit*

2.7 Kerangka Berfikir

Berdasarkan dari teori diatas dapat digunakan sebagai kerangka berfikir, dalam pengaruh Latihan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai pada anggota tarung derajat kota bandar lampung, dalam cabang olahraga tarung derajat yang

memiliki teknik tendangan dimana anggota tarung derajat harus memiliki *power* otot tungkai sebagai dasar komponen fisik untuk meningkatkan tendangan anggota tarung derajat, sebagaimana anggota tarung derajat kota bandar lampung dapat melatih *power* otot tungkai dengan latihan *body weight training* yang menggunakan badan sendiri sebagai bebannya, dapat dijelaskan pada table kerangka berfikir sebagai berikut :



Gambar 2.15 Bagan kerangka berfikir

2.8 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti yang berbentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut. :

Ha : Adanya pengaruh latihan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai anggota tarung derajat kota Bandar lampung.

Ho : Tidak adanya pengaruh latihan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai anggota tarung derajat kota Bandar Lampung.