

**PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT JUMP* DAN *SPLIT SQUAT JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PADA SISWA EKTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMAN 1
TULANG BAWANG TENGAH**

(Skripsi)

Oleh

HARRY YUDHISTIRA UTAMA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT JUMP* DAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA EKTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMAN 1 TULANG BAWANG TENGAH

OLEH

HARRY YUDHISTIRA UTAMA

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *latihan half squat jump* dan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

Metode penelitian adalah eksperimen dengan desain “*The Two Group Pretest-Posttest Design*”. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yaitu 16 orang putra dan 16 orang putri dengan menggunakan teknik ordinal pairing.

Hasil penelitian ini: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari *Half Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit Putra dan Putri, analisis data Putra $t_{hitung} = 5,884 > t_{tabel} = 2.145$ dengan $\alpha = 0,05$, $N = 16$ dan analisis data Putri $t_{hitung} = 7,959 > t_{tabel} = 2.145$ dengan $\alpha = 0,05$, $N = 16$. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit Putra dan Putri, analisis data Putra $t_{hitung} = 11,248 > t_{tabel} = 2.145$ dengan $\alpha = 0,05$, $N = 15$ dan analisis data Putri $t_{hitung} = 8,192 > t_{tabel} = 2.145$ dengan $\alpha = 0,05$, $N = 16$. 3) Ada perbedaan yang signifikan antara *Half Squat Jump* dan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa Putra dan Putri dengan analisis data presentase peningkatan *Half Squat Jump* Putra dan Putri yaitu =17,24%, 13,88% sedangkan persentase peningkatan *Split Squat Jump* Putra dan Putri yaitu =17,48%, 13,97% sehingga dapat disimpulkan bahwa *Split Squat Jump* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa Putra dan Putri pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

Kata kunci: *half squat jump*, *split squat jump*, kecepatan tendangan sabit

ABSTRACT

THE EFFECT OF HALF SQUAT JUMP AND SPLIT SQUAT JUMP ON INCREASING SPEED OF SABIT-KICK IN PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMAN 1 TULANG BAWANG TENGAH

BY

HARRY YUDHISTIRA UTAMA

The purpose of this study was to determine the effect of half squat jump and split squat jump exercise on increasing the speed of sabit-kick of the extracurricular pencak silat students of SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

The research method is an experiment with the design of "The Two Group Pretest-Posttest Design". The sample used in this study amounted to 32 people, namely 16 men and 16 women using ordinal pairing technique.

The results of this study: 1) There is a significant effect of Half Squat Jump on increasing the speed of sabit-sickle the male and female, male data analysis t count = 5.884 > t table = 2.145 with $\alpha = 0.05$, $N = 16$ and female data analysis t count = 7,959 > t table = 2,145 with $\alpha = 0,05$, $N = 16$. 2) There is a significant effect of Split Squat Jump on increasing the speed of men's and women's sabit-kicks, data analysis for men t count = 11.248 > t table = 2,145 with $\alpha = 0.05$, $N = 15$ and data analysis Putri t count = 8.192 > t table = 2.145 with $\alpha = 0.05$, $N = 16$. 3) There is a significant difference between Half Squat Jump and Split Squat Jump on increasing speed sabit-kicks for male and female students with data analysis of the percentage increase in Half Squat Jump Boys and Girls are = 17.24%, 13.88% while the percentage increase in Split Squat Jump Boys and Girls are = 17.48%, 13.97% so it can be concluded that Split Squat Jump is significantly more influential on The increase in the speed of sabit-kick in the male and female students of pencak silat at SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

Keywords: *half squat jump, split squat jump, sickle kick speed*

**PENGARUH LATIHAN HALF SQUAT JUMP DAN SPLIT SQUAT JUMP
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PADA SISWA EKTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMAN 1
TULANG BAWANG TENGAH**

Oleh

HARRY YUDHISTIRA UTAMA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT JUMP*
DAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA SISWA EKTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMAN 1 TULANG BAWANG
TENGAH**

Nama : **Harry Yudhistira Utama**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713051018**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.
NIP 19700525 200501 1 002

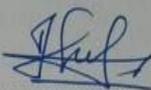
Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.....

Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.

Penguji : Dr. Ade Jubaedi, M. Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M. Pd. 
NIP 1962080419890510001

Tanggal Lulus Uji Skripsi : 4 Agustus 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Harry Yudhistira Utama
NPM : 1713051018
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Half Squat Jump* dan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ektrakurikuler SMAN 1 Tulang Bawang Tengah” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 4 Agustus 2022
Yang membuat Pernyataan



Harry Yudhistira Utama
NPM 1713051018

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Harry Yudhistira Utama lahir di Desa Panaragan Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung, pada tanggal 03 September 1998, merupakan anak pertama dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Suhairi Syamsul dan Ibu Eliyana Herman.

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Melati Panaragan Jaya pada tahun 2004 hingga tahun 2005. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 4 Panaragan Jaya pada tahun 2005 hingga tahun 2011. Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Tulang Bawang Tengah pada tahun 2011 hingga tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah pada tahun 2014 hingga tahun 2017.

Tahun 2017 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis pernah menjadi anggota UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Pada tahun 2020 semester enam, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Panaragan Jaya Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat, dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. Pada Tahun 2015 penulis mengikuti olahraga beladiri pencak silat dan penulis berhasil meraih beberapa prestasi.

MOTTO

**“Jika allah menolong kamu,
Maka tidak ada yang dapat mengalahkan kamu”**

Ali Imran : 160

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orang tuaku tercinta Bapak Suhairi Syamsul dan Ibu Eliyana Herman, terimakasih telah memberikan kepercayaan, kasih sayang, dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku. Terimakasih banyak atas segala jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku.

Do'a dan restu kalian adalah kunci dari keberhasilanku kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Half Squat Jump* dan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ektrakurikuler SMAN 1 Tulang Bawang Tengah” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus pembimbing pertama yang telah membimbing ,memberikan kritik, saran serta arahnya dalam skripsi ini.
5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Dr. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

8. Bapak Rudy Cahyono, S.Pd., Kepala SMAN Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
9. Bapak Suhairi Syamsul dan Ibu Eliyana Herman selaku kedua orang tua, dan adik-adik kandung penulis, Hera, Hilda dan Hanny serta keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan moril dan materil, menasihati serta mendoakan keberhasilan penulis.
10. Istri tercinta Novi Putri A. Md, dan Putri ku tersayang Alia Shakayla yang selalu memberi dukungan moril dan materil, menasihati serta mendoakan keberhasilan penulis.
11. Teman-teman Keluarga Besar Penjas Angkatan2017 yang telah membantu, memberi semangat, motivasi, informasi dan dukungan selama kegiatan magang dan dalam penulisan laporan.
12. Semua pihak yang membantu penulis yang tidak dapat dituliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melakukan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi sederhana ini dapat bermanfaat dan berguna untuk semua, Aamiin.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Bandar Lampung, 4 Agustus 2022

Harry Yudhistira Utama
NPM 1713051018

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pencak Silat	7
B. Tendangan Pencak Silat	15
C. Tendangan Sabit.....	18
D. Kecepatan Tendangan	19
E. Pengertian Latihan	20
F. Prinsip-prinsip Latihan	21
G. Latihan Squat	23
H. Ekstrakurikuler.....	26
I. Penelitian Yang Relevan	31
J. Kerangka Berpikir	32
K. Hipotesis	34

III. METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
B. Jenis Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Variabel Penelitian	39
E. Definisi Operasional Variabel	40
F. Desain Penelitian.....	41
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	44
I. Teknik Pengumpulan Data	45
J. Teknik Analisis Data.....	46
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Data.....	49
2. Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Half Squat Jump</i>	52
3. Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Split Squat Jump</i>	55
4. Uji Prasyarat.....	58
5. Uji Hipotesis.....	60
6. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	64
B. Pembahasan Penelitian	68
V. KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Presentase Intensitas Latihan	24
2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit	43
3. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah	50
4. Distribusi Frekuensi Tingkat siswa ektrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah pada Tes awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Half Squat Jump</i> Putra	53
5. Distribusi Frekuensi Tingkat siswa ektrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah pada Tes awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Half Squat Jump</i> Putri	54
6. Distribusi Frekuensi Tingkat siswa ektrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah pada Tes awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Split Squat Jump</i> Putra	56
7. Distribusi Frekuensi Tingkat siswa ektrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah pada Tes awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Split Squat Jump</i> Putri	57
8. Uji Normalitas	59
9. Uji Homogenitas	59
10. Uji T Perlakuan <i>Half Squat Jump</i> Putra	60
11. Uji T Perlakuan <i>Split Squat Jump</i> Putra	61
12. Uji T Perlakuan <i>Half Squat Jump</i> Putri	62
13. Uji T Perlakuan <i>Split Squat Jump</i> Putri	62
14. Hasil faktor <i>Kaiser-Meyer-Oikin</i> dan <i>Cronbach's Alpha</i> Putra	65
15. Hasil faktor <i>Kaiser-Meyer-Oikin</i> dan <i>Cronbach's Alpha</i> Putra	65

16. Hasil faktor <i>Kaiser-Meyer-Oikin</i> dan <i>Cronbach's Alpha</i> Putri.....	65
17. Hasil faktor <i>Kaiser-Meyer-Oikin</i> dan <i>Cronbach's Alpha</i> Putri.....	66
18. Titik Persentasi Distribusi T Tabel	67
19. Perbandingan Statistik Perlakuan Half Squat Jump dengan <i>Split Squat Jump</i> Putra	69
20. Perbandingan Statistik Perlakuan Half Squat Jump dengan <i>Split Squat Jump</i> Putri.....	69
21. Program Latihan.....	83
22. Tes Awal Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah	85
23. Rekapitulasi dan Ranking Tes Awal Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Putra Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.....	87
24. Rekapitulasi dan Ranking Tes Awal Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Putri Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.....	88
25. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i> Putra	89
26. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i> Putri.....	90
27. Tes Akhir Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siwa Putra Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah (kelompok <i>Half squat Jump</i>)	90
28. Tes Akhir Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siwa Putri Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah (kelompok <i>Split squat Jump</i>)	90
29. Tes Akhir Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siwa Putra Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah (kelompok <i>Half squat Jump</i>).....	91
30. Tes Akhir Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siwa Putri Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah (kelompok <i>Split squat Jump</i>).....	91
31. Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir <i>Half squat Jump</i> Putra	92
32. Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir <i>Split Squat Jump</i> Putra.....	93

33. Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir <i>Half squat Jump</i> Putri.....	94
34. Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir <i>Split Squat Jump</i> Putri	95
35. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir perlakuan <i>Half Squat Jump</i> Putra.....	96
36. Uji Homogenitas es Awal dan Tes Akhir perlakuan <i>Split Squat Jump</i> Putra	97
37. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir perlakuan <i>Half Squat Jump</i> Putri	98
38. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir perlakuan	99
39. <i>Split Squat Jump</i> Putri Uji T <i>Half Squat Jump</i> Putra.....	100
40. Uji T <i>Split Squat Jump</i> Putra	100
41. Uji T <i>Half Squat Jump</i> Putra.....	101
42. Uji T <i>Split Squat Jump</i> Putra	101
43. Uji Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Half Squat Jump</i> Putra.....	102
44. Uji Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Split Squat Jump</i> Putra	103
45. Uji Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Half Squat Jump</i> Putri	104
46. Uji Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Split Squat Jump</i> Putri.....	106
47. Tabel T_{tabel}	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik kuda-kuda	10
2. Teknik sikap pasang	11
3. Teknik pola langkah.....	12
4. Teknik belaian a) tangkisan pukulan b) tangkisan tendangan	12
5. Teknik hindaran	13
6. Teknik Serangan a) pukulan depan b) sikuan.....	14
7. Teknik tangkapan.....	14
8. Tendangan depan	16
9. Tendangan samping T	17
10. Tahapan tendangan sabit	17
11. Latihan Half Jump Squad : (a) Fase awal, (b) Fase tolakan, (c) Fase melayang, dan (d) Fase mendarat	27
12. Otot Tungkai Atas Depan.....	29
13. Otot Tungkai Bawah Depan	29
14. Tungkai Bawah Belakang.....	30
15. Latihan <i>Split Squat Jump</i> (a) Fase tolakan, (b) Fase melayang, dan (c) Fase mendarat	31
16. Konsep Kerangka Berfikir.....	35
17. Contoh Desain <i>Ordinal Pairing</i>	39
18. Rancangan Penelitian	41
19. Tendangan sabit	43
20. Diagram Lingkaran Sebaran Jenis Kelamin	49
21. Diagram Batang Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Half Squat Jump</i> dan <i>Split Squat Jump</i> Putra.....	51
22. Diagram Batang Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok	

<i>Half Squat Jump</i> dan <i>Split Squat Jump</i> Putri.....	52
23. Diagram Batang Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Halft Squat Jump</i> Putra	54
24. Diagram Batang Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Halft Squat Jump</i> Putri	55
25. Diagram Batang Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Split Squat Jump</i> Putra	57
26. Diagram Batang Perbandingan Tes Awal danTes Akhir Kelompok <i>Split Squat Jump</i> Putri.....	58
27. Surat izin penelitian	80
28. Surat Balasan Penelitian.....	81
29. Peta wilayah Kabupaten Tulang Bawang Barat	82
30. Pemanasan Sebelum Latihan	107
31. Memberikan arahan Tendangan Sabit yang baik.....	107
32. Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit.....	108
33. Latihan <i>Half Squat Jump</i>	108
34. Latihan <i>Split Squat Jump</i>	109
35. Tes Akhir Tendangan Sabit	109
36. Foto bersama siswa ekstrakurikuler Pencak Silat	110
37. Foto bersama siswa dan kepala sekolah.....	110

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	81
2. Surat Balasan Penelitian.....	82
3. Peta Tulang Bawang Barat	83
4. Lampiran Progam Latihan	84
5. Tes Awal Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah	86
6. Rekapitulasi dan <i>Rangking</i> Tes Awal Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Putra Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.....	87
7. Rekapitulasi dan <i>Rangking</i> Tes Awal Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Putri Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.....	88
8. Pembagian Kelompok Putra Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	89
9. Pembagian Kelompok Putri Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	90
10. Tes Akhir Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Putra Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah	91
11. Tes Akhir Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Putri Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah	92
12. Uji Normalitas Tes Awal <i>Half Squat Jump</i> Putra.....	93
13. Uji Normalitas Tes Awal <i>Split Squat Jump</i> Putra.....	94
14. Uji Normalitas Tes Awal <i>Half Squat Jump</i> Putri	95
15. Uji Normalitas Tes Awal <i>Split Squat Jump</i> Putri	96
16. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Perlakuan <i>Half Squat Jump</i> Putra.....	97
17. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Perlakuan	

<i>Split Squat Jump</i> Putra	98
18. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Perlakuan	
<i>Half Squat Jump</i> Putri	99
19. Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Perlakuan	
<i>Split Squat Jump</i> Putri	100
20. Uji T <i>Half Squat Jump</i> dan <i>Split Squat Jump</i> kelompok Putra	101
21. Uji T <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Split Squat Jump</i> kelompok Putri	102
22. Uji Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Split Squat Jump</i> Putra	103
23. Uji Perbandingan Tes Awal dan Tes <i>Split Squat Jump</i> Putra	104
24. Uji Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Half Squat Jump</i> Putri	105
25. Uji Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Split Squat Jump</i> Putri	106
26. Tabel T	107
27. Dokumentasi Penelitian	108

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional warisan turun temurun dari nenek moyang bangsa Indonesia yang harus dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan hidup. Olahraga pencak silat memiliki unsur seni dan beladiri yang didalamnya terdapat unsur pengembangan keterampilan, sikap, kepribadian, dan rasa kebangsaan yang sangat berguna untuk membentuk manusia seutuhnya (sehat jasmani maupun rohani). Di Indonesia sendiri istilah pencak silat mulai digunakan setelah berdirinya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Sebelumnya, di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak saja.

Dewasa ini pencak silat semakin populer dan banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, bukan hanya masyarakat Indonesia saja tetapi juga di mancanegara. Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat pesat. Hal ini terlihat dari maraknya *event-event* pertandingan yang sering diselenggarakan dalam tingkat regional, nasional, dan internasional serta munculnya perguruan-perguruan pencak silat baru di daerah-daerah. Selain itu, akhir-akhir ini pencak silat menjadi sangat populer diberbagai negara seperti negara di Asia, Amerika, Eropa dan diberbagai manca negara lainnya.

Di Indonesia, Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PB IPSI) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik itu tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, keberhasilan itu

bisa dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) (Harsono, 2001). Kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fungsi faal tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernapasan dan lain sebagainya. Selain kondisi fisik penguasaan teknik juga memerlukan latihan secara berulang terhadap teknik yang dipelajari. Pengulangan dalam latihan teknik bertujuan untuk memantapkan dan menstabilkan keterampilan teknik yang dimiliki serta memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan meralisasikan komponen taktik dan strategi. Di samping itu, penerapan taktik atau strategi juga membutuhkan kemampuan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan dan mempengaruhi keberhasilan aksi taktik baik secara individu maupun kelompok.

Kemampuan teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, sapuan, elakan, kuncian, pola langkah dan sebagainya. Salah satu teknik serangan yang paling penting adalah teknik tendangan. Menurut Haryadi (2003:71) teknik tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat karena tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua point. Jangkauannya lebih panjang serta mempunyai power yang lebih besar dibanding dengan serangan lain. Pada setiap pertandingan kita dapat melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan.

Teknik tendangan merupakan serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan agar memperoleh point dalam suatu pertandingan pencak silat. Tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, atau diantisipasi, maupun ditangkap oleh lawan. Terdapat beberapa teknik tendangan dalam pencak silat yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan gajul, tendangan jejag, tendangan belakang, dan tendangan sabit.

Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan didalam pertandingan pencak silat, hal ini disebabkan karena gerakan tendangan ini lebih praktis dari tendangan lainnya. Selain itu, tendangan sabit memiliki kelebihan yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dapat dilakukan dengan metode latihan squat. Latihan squat merupakan salah satu jenis metode latihan Plyometric yang dapat digunakan untuk meningkatkan atau mengembangkan kekuatan, terutama pada otot-otot kaki. Latihan Plyometric merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik pesilat termasuk kecepatan dan kekuatan, karena memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga khususnya pencak silat. Bentuk latihan squat yang dapat digunakan yaitu latihan half squat jump dan splitsquat jump.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah belum memiliki kemampuan kecepatan tendangan sabit yang baik sehingga tendangan sabit yang dihasilkan mudah terbaca oleh lawan. Kemudian siswa juga memiliki kondisi fisik yang kurang baik sehingga tendangan sangat lemah. Siswa belum memiliki program latihan dan Pemberian bentuk latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar siswa dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh latihan half squat jump dan splitsquat jump terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa ekstrakurikuler pencak silat di sekolah belum memiliki kemampuan kecepatan tendangan sabit yang baik sehingga tendangan sabit yang dihasilkan mudah terbaca oleh lawan.
2. Siswa ekstrakurikuler pencak silat memiliki kondisi fisik yang kurang baik sehingga tendangan sangat lemah
3. Siswa ekstrakurikuler pencak silat belum memiliki program latihan
4. Pemberian bentuk latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar siswa dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah karena mempertimbangkan keterbatasan waktu, dana dan kemampuan peneliti sehingga pembatasan masalah terfokus pada pengaruh latihan half squat jump dan splitsquats jump terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *half squat jump* terhadap hasil tendangan sabit siswa Putra dan Putri ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah?.
2. Adakah pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa Putra dan Putri ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah?.
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *half squat jump* dengan latihan *split squat jump*?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *half squat jump* terhadap hasil tendangan sabit siswa Putra dan Putri ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa Putra dan Putri ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.
3. Untuk mengetahui perbedaan besarnya pengaruh antara latihan *half squat jump* dengan latihan *split squat jump*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan juga informasi di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya, dan ilmu keolahragaan pada khususnya, serta dapat berguna bagi pihak-pihak yang terkait:

1. Peneliti Selanjutnya

Agar dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

2. Siswa

Agar siswa dapat mengetahui kemampuan tendangan sabitnya dan dapat mengetahui metode latihan yang berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabitnya.

3. Pelatih

Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi pelatih dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

4. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya meningkatkan pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas dan lebih maju untuk mencapai prestasi yang lebih baik, khususnya pada cabang olahraga bela diri pencak silat. Selain itu, diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat menyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas hingga pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri (Lubis, 2004:1).

Menurut Maryono (2000:4), pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan sehingga penguasaan gerak efektif dan terkendali. Pencak adalah gerak bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing masing secara kesatria tidak mau melukai perasaan. Jadi pencak lebih menunjuk pada segi lahiriah. Silat adalah gerak bela serang yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menghidup suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia, langsung menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa. (PB IPSI, 1995:3). Penggabungan kata pencak dan silat menjadi kata majemuk untuk pertama kalinya dilakukan pada waktu dibentuk suatu organisasi persatuan dari Perguruan Pencak dan Perguruan Silat di Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. Sejak saat itu Pencak silat menjadi istilah resmi di Indonesia (IPSI Kota Malang, 2012:4).

Menurut Lubis (2004:13-14) pencak silat memiliki 4 aspek atau unsuryang terkandung di dalamnya, yaitu: rohani, bela diri, seni budaya, dan olahraga.

1. Aspek Rohani (Mental Spiritual)

- a. Beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa dan melaksanakan ajaran-ajarannya, yakni melaksanakan segala perintahnya dan menjauhi larangannya.
- b. Menghormati orang tua, guru, kakak seperguruan, keinginan harapan dan kepentingan.
- c. Mencintai dan suka menolong sesama manusia.
- d. Tidak bertindak sewenang-wenang terhadap sesama manusia.
- e. Berani dan tabah menghadapi segala bentuk tantangan hidup.
- f. Patuh dan taat pada norma-norma yang mengatur hidup pribadi maupun sosial.
- g. Sanggup berusaha dengan tidak kenal menyerah dalam mencapai hal-hal positif.
- h. Memandang seluruh bangsa dan wilayah tanah air, dengan kekayaan dan atribut sebagai satu kesatuan.
- i. Merasa bangga menjadi bangsa sendiri serta berusaha untuk mengembangkannya.
- j. Menjamin kerukunan, keselarasan, keseimbangan dan keserasian dalam hidup bermasyarakat.
- k. Mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul.
- l. Bergotong royong dalam mewujudkan hal-hal yang merupakan kepentingan bersama.
- m. Menempatkan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi.

2. Aspek Bela Diri

Pencak silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek utamanya adalah beladiri. Aspek bela diri adalah terampil dalam gerak efektif yang menjamin kesempatan atau kesiapsiagaan fisik dan mental, yang dilandasi sikap kesatria, tanggap dalam mengendalikan diri. Hal ini berarti adanya kewajiban untuk:

- a. Berani menegakkan kejujuran, kebenaran dan keadilan.
- b. Tanggap, peka, cermat, cepat, dan tepat dalam menelaah permasalahan yang di hadapi.

- c. Menjauhkan diri dari sikap sombong dan takabur.
- d. Menggunakan keterampilan gerak efektifnya.

3. Aspek Seni Budaya

Unsur seni merupakan wujud budaya dalam bentuk kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan, keselarasan, dan keserasian. Budaya dan permainan seni pencak silat adalah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk tarian pencak silat, dengan musik dan budaya tradisional. Pencak silat seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan rangkaian dari teknik dan jurus pencak silat yang mengandung nilai-nilai estetika. Penggunaannya bertujuan untuk menampilkan (mengekspresikan) keindahan pencak silat. Bila ditinjau dari sumber asal teknik dan jurusnya, dapat dikatakan pencak silat merupakan bela diri yang indah.

4. Aspek Olahraga

Pencak Silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, dimana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimilikinya. Terampil dalam gerak efektif untuk menjamin kesehatan jasmani dan rohani yang di landasi hasrat hidup sehat, hal ini berarti kesadaran untuk:

- a. Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
- b. Selalu menyempurnakan prestasi, jika pelatihan dan pelaksanaan olahraga tersebut berbentuk pertandingan.
- c. Menjunjung tinggi sportivitas.

Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Pencak silat adalah sarana bela diri yang didalamnya terdapat gerakan-gerakan atau jurus-jurus untuk menjaga diri. Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi dan kemandirian dan integritasnya terhadap

lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Menurut Hariono (2008:8) menyatakan bahwa gerak dasar pencak silat adalah gerak yang mendasari pesilat setelah mengetahui sikap dasar untuk melakukan gerak dinamis yaitu arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah. Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat terdapat beberapa teknik dasar. Adapun teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat menurut Lubis dan Wardoyo (2014:18-43) antara lain adalah (1) Kuda-kuda, (2) Sikap pasang dan pengembangannya, (3) Pola langkah, (4) Teknik bela, (5) Teknik Hindaran, (6) Teknik serangan, dan (7) Teknik tangkapan. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

1. Kuda-kuda

Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat. Menurut Kriswanto (2015:43) kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat.



Gambar 1. Teknik kuda-kuda
(Sumber: Lubis, 2004)

Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah quadriceps femoris dan hamstring (Lubis, 2004:18).

2. Sikap pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Mulyana, 2014:114). Sikap pasang merupakan sikap atau taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Dalam pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan tangan. Sikap pasang ditinjau dari taktik penggunaan terdiri dari sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup. Sikap pasang terbuka adalah sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh. Sedangkan, sikap pasang tertutup adalah sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan melindungi tubuh menurut (Lubis, 2004:20).



Gambar 2. Teknik sikap pasang
(Sumber: Mulyana, 2014)

3. Pola langkah

Menurut Mulyana (2014:116) gerak langkah merupakan teknik pemindahan atau perubahan posisi yang disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan.



Gambar 3. Teknik pola langkah
(Sumber: Mulyana, 2014)

4. Teknik belaian

Teknik belaian adalah upaya untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangkisan atau hindaran. Teknik belaian terbagi menjadi dua, yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik belaian untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh menurut Lubis (2004:28).



Gambar 4. Teknik belaian a) tangkisan pukulan b) tangkisan tendangan
(Sumber: Lubis, 2004)

5. Teknik Hindaran

Teknik hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang) (Lubis, 2004:31).



Gambar 5. Teknik hindaran
(Sumber: Lubis, 2004)

6. Teknik Serangan

Teknik serangan dalam pencak silat merupakan bagian integral dari belaun atau pertahanan. Menurut Mulyana (2014:118), serangan dapat disebut juga sebagai belaun atau pertahanan aktif. Sedangkan menurut Lubis (2004:32) serangan dalam pencak silat adalah teknik-teknik untuk merebut inisiatif lawan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaun dan semuanya itu dilaksanakan secara taktis. Menurut Lubis (2014:28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki.

- a. Serangan tangan, terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar, tabasan, tebaran, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan.
- b. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dll), sapuan dan dengkulan.



Gambar 6. Teknik Serangan a) pukulan depan b) sikuan
(Sumber: Lubis, 2014)

7. Teknik tangkapan (kuncian)

Teknik tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain Lubis (2004:43). Sedangkan menurut Kriswanto (2015:96) teknik tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh.



Gambar 7. Teknik tangkapan
(Sumber: Lubis, 2004)

Irianto (2002:80) menyatakan penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

- a. Kualitas fisik yang relevan
- b. Kualitas psikologis atau kematangan bertanding
- c. Kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu
- d. Metode latihan yang tepat.

B. Tendangan Pencak Silat

Tendangan merupakan salah satu bentuk serangan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Menurut Notosoejitno (1991:71) tendangan merupakan bentuk serangan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang, yang bertujuan untuk meraih *point* dan menjatuhkan lawan dalam suatu pertandingan pencak silat. Pada setiap pertandingan pencak silat, kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, tangan dan badan.

Menurut Hariyadi (2003:71) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh 2 *point*. Menurut MUNAS II Persinas ASAD (2005: 12-18), tendangan yang dinilai memperoleh *point* dalam pertandingan pencak silat adalah tendangan yang mengenai sasaran togok (tubuh) adalah bagian tubuh kecuali leher ke atas dan kemaluan.

Tendangan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan berbagai jenis dan variasi. Menurut Lubis (2004:26) terdapat beberapa macam teknik tendangan dalam pencak silat yaitu tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit, tendangan belakang, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan celorong, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet dalam memperoleh *point* (nilai) pada pertandingan. Berikut ini jenis tendangan yang sering digunakan atlet dalam pertandingan pencak silat :

a. Tendangan Depan/ Lurus

Tendangan ini dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, posisi badan menghadap ke depan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam. Pelaksanaan tendangan ini adalah dengan cara mengangkat lutut terlebih dahulu ke arah depan kemudian meluruskan bagian tungkai kaki dengan sasaran ulu hati dan dagu. Tendangan jenis ini sangat cocok

digunakan untuk pertarungan jarak jauh. Bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya lebih panjang. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap (Johansyah, 2014:36).

Tahapan tendangan depan :

1. Berdiri dan mengambil sikap pasang
2. Kaki yang akan digunakan untuk menendang ditarik ke belakang satu langkah, kedua tangan berada disamping badan
3. Dimulai dari kaki di angkat ke depan dengan posisi lutut ditekuk, diusahakan paha diangkat setelah diperkirakan pas untuk melakukan tendangan, maka kaki segera dilontarkan kearah depan, sedangkan kaki penumpu badan tetap lurus dan membantu badan memperoleh keseimbangan yang baik. Tangan berada didepan dada dengan menekukkan siku dan satunya berada didepan perut.



Gambar 8. Tendangan depan
(Sumber: Johansyah, 2014)

b. Tendangan Samping/ Tendangan T

Tendangan samping atau tendangan T adalah tendangan yang serangannya menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki (pisau kaki) dengan posisi lurus. Tendangan T sangat efektif untuk melumpuhkan lawan. Keefektifitasan tersebut tercipta karena gerakan yang diperlukan oleh tubuh sewaktu melakukan teknik ini hanya sedikit. Dengan demikian, efisiensi

gerak menjadi maksimal. Sasaran daripada tendangan T ini adalah sisi tubuh, pinggang dan leher lawan. Tahapan tendangan T menurut Sudiana, K. dan sepyanawati (2017) adalah sebagai berikut:

1. Mengambil posisi siap untuk melakukan tendangan atau sikap kuda-kuda
2. Pandangan mata fokus pada sasaran yang dituju, angkat kaki kearah samping dengan cepat dan kuat, badan dimiringkan dan kedua tangan melindungi badan, yakni dada dan perut
3. Salah satu kaki menjadi penumpu badan dengan mempertahankan keseimbangan dengan baik dan kokoh.



Gambar 9. Tendangan samping/T
(Sumber: Sudiana, K. dan sepyanawati, 2017)

Tendangan Samping mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan antara lain :

1. Kelebihan tendangan samping
 - a. Jangkauan lebih panjang
 - b. Jarak kepala dengan lawan lebih jauh sehingga lebih aman
 - c. Eksplorasi tenaga bisa lebih maksimal
 - d. Sasaran objek tendangan lebih jelas
2. Kelemahan tendangan samping
 - a. Sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek
 - b. Lebih mudah dijatuhkan baik dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan

- c. Kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandangan.

C. Tendangan Sabit

Tendangan sabit merupakan salah satu bentuk serangan menggunakan kaki. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh miring ke kiri maupun ke kanan dan lintasannya dari samping kemudian melengkung ke arah depan seperti sabit, sedangkan sebagian perkenaannya adalah pada punggung kaki (Mukholid, 2007: 23). Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Hariyadi (2003: 75), tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah lingkaran. Tendangan ini memiliki cara kerja mirip dengan sabit (arit/celurit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam.

Tahap pelaksanaan tendangan sabit yaitu:

1. Pelaksanaan tendangan ini dimulai dengan melakukan sikap pasang atau kuda-kuda
2. Pandangan mata fokus ke sasaran, angkat salah satu tungkai dan diluruskan kearah samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaan pada sisi tumit kaki.



Gambar 10. Tahapan tendangan sabit
(Sumber: Mukholid, 2007)

Tendangan sabit merupakan salah satu teknik tendangan yang paling banyak digunakan oleh atlet dalam pertandingan kategori tanding. Tendangan sabit dilakukan jika lawan berada di posisi sisi kanan atau kiri. Sasaran dari tendangan sabit ialah sisi tubuh, pinggang dan leher lawan. Untuk melakukan tendangan sabit yang baik dibutuhkan unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang. Kondisi fisik tersebut yaitu kecepatan, daya ledak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan.

D. Kecepatan Tendangan

Pertandingan pencak silat kategori tanding dilaksanakan selama 2 menit bersih dalam waktu tiga babak. Dalam waktu itu dibutuhkan serangan yang ditujukan terhadap lawan untuk memperoleh nilai sehingga serangan yang dilakukan harus secepat-cepatnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet pencak silat. Menurut Sukadiyanto (2005: 108) Kecepatan merupakan kemampuan menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Secara umum, kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2010: 116).

Kecepatan termasuk komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet pencak silat dalam pertandingan.. Dalam pertandingan pencak silat, kecepatan dapat dilihat dalam melakukan serangan baik tendangan, pukulan, serta reaksi saat mendapat serangan dari lawan seperti menghindar, menangkis atau membalas serangan lawan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan pencak silat sehingga kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat untuk memperoleh nilai.

E. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Menurut Sulistianta, H (2020:80) latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori dan praktik yang menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, menggunakan prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Bempa (2009:1) menyatakan bahwa latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai puncak prestasi.

Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar menurut Sukadiyanto dalam Sulistianta, H (2020:81) yaitu:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
3. Menambah dan menyempurnakan teknik yang dimiliki
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Latihan yang dilakukan hendaknya sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi respon latihan yang diberikan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Begitu sebaliknya, jika tubuh diberikan beban latihan terlalu berat dan tubuh tidak mampu mentolerir beban tersebut maka dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan tubuh.

Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih-melatih dengan memadukan pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan secara akademisi, sehingga proses berlatih-melatih dilaksanakan dengan tepat, cepat, efektif, dan efisien. Ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010:7) adalah sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu dan memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan progresif.
3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu.

F. Prinsip-Prinsip Latihan

1. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan salah satu kunci utama dalam penyusunan program latihan agar tujuan latihan dapat tercapai. Tujuan utama seseorang melakukan latihan beban adalah untuk melatih kemampuan fisik agar

mengalami peningkatan kebugaran jasmani. Ketika melakukan latihan beban, seseorang hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan beban. Bumpa (2015) Nasrulloh *et al*, (2018:120) menyebutkan bahwa prinsip-prinsip latihan terdiri atas : (1) prinsip beban meningkat progresif (*progressive increase of load*), (2) prinsip bervariasi (*variety*), (3) prinsip individual (*Individualization*), dan (4) prinsip spesifik (*specificity*).

a. Prinsip Beban Meningkatkan Progresif

Bumpa (2015) dalam Nasrulloh *et al*, (2018:120) mengungkapkan bahwa beban meningkat progresif adalah modalitas favorit untuk memunculkan adaptasi morfo-fungsional melalui peningkatan secara progresif pada kemampuan otot, metabolik, dan rangsang saraf dari waktu ke waktu. peningkatan secara progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (*kompleks*), dari yang ringan ke yang berat. Jadi, dalam melakukan latihan beban harus memperhatikan sistem pembebanan yang ditingkatkan secara terus-menerus (*kontinyu*) dan melanjutkan latihan sebelumnya. Dengan demikian akan menimbulkan hasil latihan sesuai dengan yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan Bervariasi

Variasi dalam latihan sangat diperlukan untuk menumbuhkan motivasi dan semangat atlet saat berlatih. Tanpa adanya variasi latihan dapat menimbulkan rasa bosan dan jenuh pada saat melakukan latihan. Menurut Sukadiyanto (2011:14) membuat variasi beban latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah bentuk, model, metode, tempat, sarana dan prasarana latihan serta teman berlatihnya.

2. Prinsip Individual

Bumpa (2009:45) berpendapat bahwa individualisasi dalam latihan mengharuskan para pelatih untuk mempertimbangkan kemampuan setiap atlet, potensi atlet, karakteristik pembelajaran bagi atlet, serta tingkat penampilannya pada saat latihan. Oleh karena itu, dalam latihan harus

menyenangkan bagi setiap individu sesuai dengan kemampuan, potensi, serta pemahaman sifat secara khusus dari setiap cabang olahraga. Prinsip individualitas hanya mengakui bahwa setiap orang memiliki perbedaan kemampuan dan program latihan yang dibuat harus dirancang sesuai dengan perbedaan tersebut.

3. Prinsip Spesifik / Spesialisasi

Program latihan yang baik harus dipilih secara spesifik (khusus) sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Menurut Bompa (2009:42) prinsip spesialisasi adalah prinsip latihan yang bertujuan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tersebut. Dengan adanya spesialisasi latihan ini akan membuat konsentrasi atlet menjadi lebih fokus hanya pada cabang olahraga yang digelutinya saja. Prinsip spesifik ini harus ditetapkan dalam suatu program latihan sehingga dapat memberikan hasil latihan yang optimal.

G. Komponen Latihan

Latihan merupakan suatu proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan seperti: durasi, jarak, frekuensi, jumlah, ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas (Sukadiyanto, 2011). Dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Bompa (2015) menyatakan secara singkat bahwa variabel (komponen) latihan terdiri dari: (1) volume latihan, (2) intensitas latihan, (3) repetisi, (4) set, (5) densitas, (6) irama latihan, dan (7) istirahat antar set.

a. Volume latihan

Bompa (2009) dalam Nasrulloh *et al*, (2018:18). mengatakan bahwa volume adalah komponen utama dari latihan karena merupakan prasyarat untuk pencapaian tinggi teknis, taktis, dan fisik. Volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipergunakan selama sesi latihan yang melibatkan beberapa bagian secara integral meliputi: waktu latihan, jumlah beban yang

diangkat persatuan waktu, dan jumlah pengulangan dilakukan dalam waktu tertentu.

b. Intensitas latihan

Sukadiyanto (2010: 37) mengatakan bahwa intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang berupa aktivitas gerak yang diberikan selama latihan berlangsung. Terdapat tiga variabel fisiologis yang dapat digunakan untuk menentukan intensitas latihan fisik, yaitu frekuensi denyut jantung, konsumsi oksigen dan level laktat darah. Intensitas latihan menunjukkan komponen kualitatif dari kerja yang dilakukan dalam periode waktu tertentu, sehingga semakin banyak kerja yang dilakukan per unit waktu semakin tinggi intensitasnya. Untuk latihan kecepatan, beratnya suatu latihan untuk mendapatkan efek yang baik adalah 30%-50% kemampuan maksimal. Ukuran intensitas untuk latihan kecepatan atau kekuatan dengan penambahan menurut Bompas (1986: 59) adalah:

Tabel 1. Presentase Intensitas Latihan

No	Persentase	Tingkat
1	30%-50%	Rendah
2	50%-70%	Sedang
3	70%-80%	Menengah
4	80%-90%	Submaksimal
5	90%-100%	Maksimal
6	100%-105%	Supermaksimal

c. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan dilaksanakan tiap minggunya. Lamanya latihan yaitu lama waktu yang diperlukan untuk latihan hingga terjadi perubahan yang nyata. M.Sajoto (1995: 35) menyatakan bahwa “Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program latihan tiga

kali seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih.

d. Repetisi

Repetisi adalah jumlah pengulangan pada setiap item latihan (Sukadiyanto, 2010: 38). Skema pengulangan digunakan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tertentu. Skema pengulangan rendah (1-6 pengulangan) digunakan untuk pengembangan kekuatan otot maksimal. Jumlah pengulangan yang lebih (> 10 pengulangan) digunakan untuk merangsang daya tahan otot. Untuk intensitas latihan tinggi daya tahan (durasi singkat) digunakan skema 10-15 pengulangan. Sedangkan untuk intensitas latihan rendah daya tahan (durasi panjang) dapat digunakan >20 pengulangan.

e. Set

Bompa (2015) mengemukakan bahwa set adalah jumlah pengulangan per latihan diikuti dengan interval istirahat. Set adalah jumlah pengulangan yang dilakukan untuk setiap latihan yang diberikan. Set merupakan jumlah pengulangan dari kelompok repetisi dan terdapat istirahat. Werner (2011) berpendapat bahwa 2 sampai 4 set per latihan dengan 2 sampai 3 menit pemulihan antara set untuk pengembangan kekuatan optimal. Kurang dari 2 menit per set jika latihan yang berganti-ganti memerlukan berbagai kelompok otot (dada dan punggung atas) atau antara set daya tahan otot.

f. Densitas

Menurut Sukadiyanto (2011:38) densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan interval. Semakin pendek waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat).

g. Irama latihan

Irama latihan adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pada saat pelaksanaan suatu gerakan. Perwujudan dari irama latihan berupa cepat atau lambatnya atlet dalam melakukan gerakan saat latihan (Sukadiyanto, 2010: 39). Irama latihan terbagi dalam tiga macam yaitu irama cepat, sedang dan lambat. Pada saat melakukan latihan beban, irama latihan ini menjadi sangat penting untuk membantu mencapai tujuan latihan. Irama latihan yang dilakukan dengan cepat pada saat latihan beban dapat memberikan respon yang berbeda dengan irama yang dilakukan dengan lambat.

h. Istirahat antar set

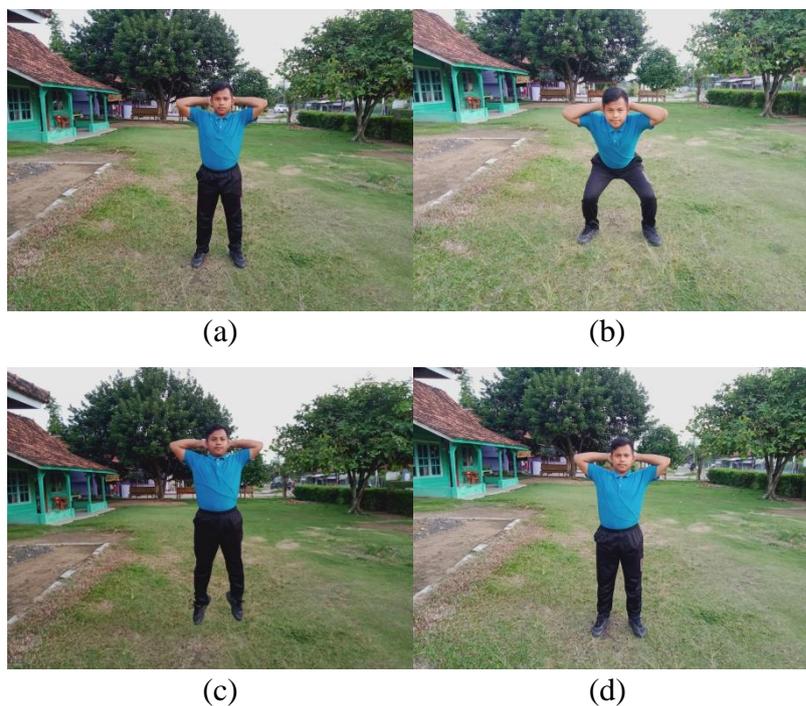
Pada dasarnya pengertian waktu *recovery* dan waktu interval merupakan waktu istirahat yang diberikan saat latihan berlangsung (Sukadiyanto (2009). Waktu *recovery* antar set adalah waktu istirahat yang diberikan pada setiap antar set atau antar repetisi. Menurut O'Shea dalam M. Sajoto (1995: 70) apabila menggunakan beban maksimal, maka waktu istirahat antara repetisi atau set adalah 2 menit, sedangkan untuk beban ringan atau menengah adalah ½ - 1 menit”.

H. Latihan Squat

Menurut Chu dan Mayer (2013:83), latihan *plyometric* adalah sebuah program latihan yang digunakan untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan, terutama pada otot-otot kaki. Pada latihan *plyometric*, beban yang digunakan adalah berat badan pesilat sendiri atau alat-alat lain yang dapat memberikan rangsangan pada otot. Dalam latihan ini, bentuk latihan *plyometric* yang akan digunakan adalah bentuk latihan *squat*. Latihan *squat* ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan intensitas, set, frekuensi, dan lama latihannya, yang dapat menimbulkan suatu efek latihan, yaitu berupa peningkatan kecepatan tendangan. Tujuan utama latihan *squat* adalah untuk mengembangkan atau meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan daya tahan terutama otot-otot kaki seperti *quadriceps*, *gluteus maximus*, *hamstring* (Soekarman, 1987: 58-60).

1. Latihan *Half Squat Jump*

Latihan *half squat jump* pada hakikatnya merupakan salah satu bentuk latihan *squat* guna meningkatkan dan mengembangkan kekuatan otot tungkai. Latihan *half squat jump* adalah salah satu bentuk latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan beban internal atau eksternal. Menurut Jayadi (2010) dalam Permadi (2016:24), *squat jump* dilakukan dengan melentukkan lutut dan pinggul sampai bahu dan pangkal paha paralel dengan lantai. Dengan penjelasan kutipan tersebut, *half squat jump* tentunya hanya dilakukan dengan setengah jongkok. Latihan *half squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan kaki, betis, paha, dan otot punggung. Latihan *half squat jump* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya ledak dan daya tahan otot tungkai. Dalam pelaksanaan latihan *half squat jump* terdapat empat fase gerakan, yaitu fase awal, tolakan, melayang dan mendarat.



Gambar 11. Latihan *Half Jump Squad* : (a) Fase awal, (b) Fase tolakan, (c) Fase melayang, dan (d) Fase mendarat.

a. Fase awal

Posisi kaki menghadap ke depan dalam keadaan sejajar. Kira-kira berjarak satu jengkal dari kaki yang satu dan titik berat badan ditolak oleh kedua kaki, tangan berada di belakang kepala.

b. Fase tolakan

Posisi dalam keadaan lurus, berat badan direndahkan agar memperoleh kekuatan. Untuk memperoleh tolakan lutut agak dibengkokkan dilanjutkan dengan tolakan.

c. Fase melayang

Posisi badan dalam keadaan tegak, lutut dalam keadaan lurus hingga sampai pada ketinggian maksimal.

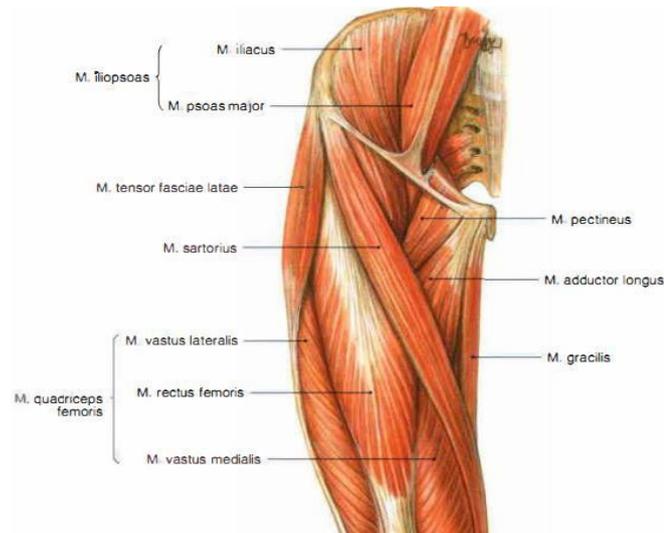
d. Fase mendarat

Sikap mendarat pada sesaat sebelum mendarat posisi badan tetap dalam keadaan tegak dan pandangan lurus ke depan. Pada waktu mendarat letak kedua kaki seperti semula dengan keadaan jinjit. Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak berpindah tempat.

Otot-otot utama yang terlibat dalam mekanisme antagonis (*kontraksi* dan *relaksasi*) selama dilakukan latihan *half squat jump* antara lain:

1. *Quadriceps femoris*

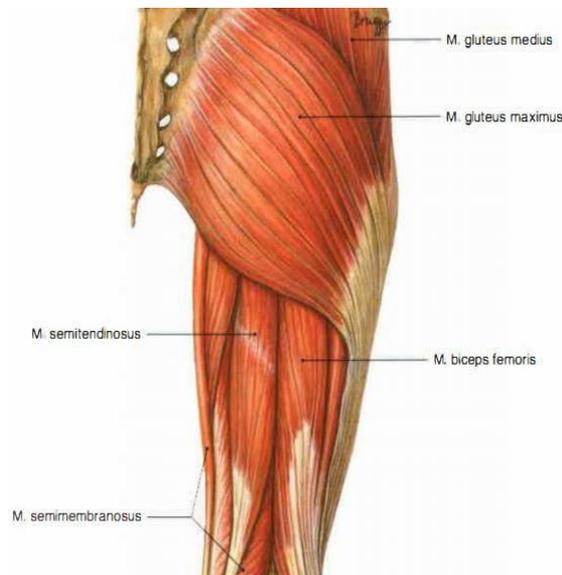
Otot ini berada di bagian depan tungkai atas. Apabila otot ini berkontraksi, maka otot mengalami pemendekan, yang berefek pada pelurusan lutut. Sehingga bisa diartikan sebagai otot penumpu utama pada saat proses penolakan *half squat jump*.



Gambar 12. Otot Tungkai Atas Depan

2. Hamstring (*M.semitendinosus-M semimembranosus*)

Otot ini berada di bagian belakang tungkai atas. Apabila otot ini berkontraksi, maka otot mengalami pemendekan, yang berefek pada penekukan lutut. Dengan demikian, otot ini merupakan *antagonis* dari otot *quadriceps*.



Gambar13 . Otot Tungkai Bawah Depan

3. *Glutes maximus*

Otot ini berada di bagian pantat. Apabila otot ini berkontraksi, kontraksi otot ini akan menyebabkan pelurusan tungkai, yang apabila dilakukan secara cepat, akan menyebabkan tolakan dari keseluruhan tungkai.



Gambar 14. Tungkai Bawah Belakang

2. Latihan *Split Squat Jump*

Menurut Nasaru (2012) dalam Permadi (2016:27), latihan *split squat jump* dapat meningkatkan power tungkai secara signifikan. *Split squat jump* adalah versi lanjutan dari latihan *squat jump*.



(a)

(b)



(c)

Gambar 15. Latihan *Split Squat Jump*(a) Fase tolakan,
(b) Fase melayang, dan (c) Fase mendarat

Dalam pelaksanaan *split squat jump* terdapat tiga fase gerakan, yaitu:

a. Fase Tolakan

Mulai dengan posisi *split* dengan satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang. Tubuh diturunkan, kemudian bergerak memutar dan melompat ke udara.

b. Fase Melayang

Sementara atlet berada di udara, posisi kaki berganti sehingga kaki yang di belakang sekarang di depan dan sebaliknya.

c. Fase Mendarat

Mendarat pada ujung kaki, kemudian titik berat badan dipindahkan kembali ke tumit. Lutut segera dilipat untuk mengurangi dampak tekanan yang timbul.

I. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Menurut Hastuti (2008:63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Subroto (2009:287) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan

kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat bagi siswa untuk mengembangkan, menyalurkan, dan membina minat dan bakat yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah. Menurut Yudha (1998:10) tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler disekolah adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.
3. Dapat mengetahui, mengenal, dan membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah merupakan salah satu kegiatan di luar jam pelajaran yang diikuti oleh siswa untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan prestasi dari bakat beladiri khususnya pencak silat yang telah dimiliki oleh siswa tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Tulang Bawang Tengah dilaksanakan 3x seminggu setiap hari Senin, Rabu, Kamis pukul 15.30 – 17.30. Latihan ini dilakukan di lapangan. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat dilatih oleh kak Sulis dan Bapak Turhamun.

J. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan sebagai bahan acuan teori yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain :

1. Jefri Utina (2012). “Pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada bela diri pencak.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Squat Jump* Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t. dari hasil analisis data diperoleh harga $t_{hitung} = 20,71$ hasil dari daftar distribusi di peroleh $t_{tabel} = 2,88$ ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat

disimpulkan bahwa H_0 ditolak dapat menerima H_1 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Squat jump terhadap kecepatan Tendangan T pada Bela Diri Pencak Silat di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Dalam hal ini upaya peningkatan kecepatan tendangan T pada Bela diri Pencak silat dapat dilakukan dengan latihan yang insentif berupa latihan skuad jump.

2. Mohammad Aqil Azizi (2013).“Pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada pencak silat.” Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain kelompok tunggal dengan *Pretest Posttest One Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bela Diri Universitas Negeri Surabaya berjumlah 8 orang dan menggunakan semua peserta. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *split jump*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah selisih hasil kecepatan tendangan depan dari *pretest* dan *posttest*. Teknik pengambilan data menggunakan perekaman kemudian diolah dengan *software dartfish*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $t_{hitung} = 4,841$. Skor ini ternyata lebih tinggi dari $t_{tabel} (0,05;7): 2,365$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecepatan tendangan depan sebelum diberi latihan *split jump* dengan sesudah diberi latihan *split jump* dimana pengaruhnya berupa penambahan kecepatan tendangan depan.

3. Topan Permadi (2016). “Pengaruh *half squat jump* dan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *mae geri chudan* atlet senior (usia 21 tahun keatas) kabupaten klaten.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *half squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri chudan* atlet karate usia 21 tahun keatas di kabupaten Klaten, dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan kenaikan kecepatan sebesar 5,00%, sehingga H_a diterima untuk perlakuan latihan *half squat jump*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri chudan* atlet karate usia

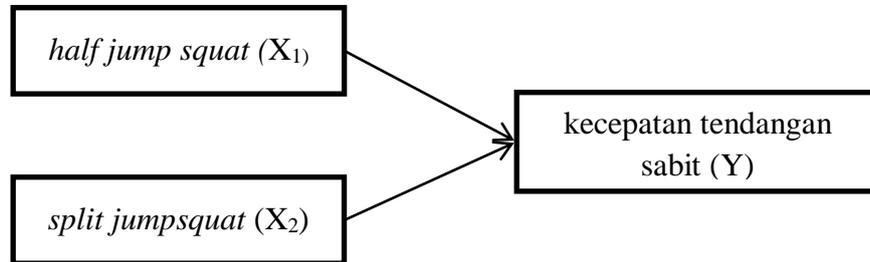
21 tahun keatas di kabupaten Klaten, dengan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ dan kenaikan kecepatan sebesar 5,89%, sehingga H_a diterima untuk perlakuan latihan *split squat jump*. Secara keseluruhan latihan *split squat jump* lebih berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *mae geri chudan*, karena otot yang berperan lebih dominan adalah *quadratriceps*.

K. Kerangka Berfikir

Latihan merupakan proses yang *kontinu* dan sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dengan tujuan untuk menyempurnakan kemampuan olahraga. Untuk itu pemilihan metode latihan menjadi sangat penting. Latihan menjadi sangat efektif dan efisien jika dilakukan dengan program yang baik dan metode yang tepat. Setiap jenis keterampilan maupun aspek biomotor dapat dikembangkan dengan berbagai macam metode latihan. Dengan mengaplikasikan metode yang tepat menurut tujuan latihan tersebut maka peningkatan potensi pesilat dapat berlangsung dengan optimal. Atlet pencak silat yang memiliki kecepatan gerakan terutama gerakan tendangan akan memiliki keuntungan karena akan cepat melakukan serangan dan menangkis serangan. Untuk dapat memiliki kecepatan tendangan yang baik diperlukan latihan dengan disiplin dan menggunakan metode yang tepat. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih kecepatan tendangan sabit adalah metode latihan *squat*. Pelaksanaan metode latihan *squat* dalam bentuk latihan *half squat jump* dan *split squat jump* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit merupakan bentuk latihan yang mengarah pada pengembangan teknik dalam pencak silat. Kedua metode latihan diatas digunakan untuk merangsang pesilat agar memiliki kecepatan tendangan yang lebih baik.

Latihan *half squat jump* dan *split squat jump* yaitu suatu gerakan melompat setengah jongkok dengan memanfaatkan berat tubuh sebagai beban. Gerakan ini melibatkan otot-otot utama yang berperan dalam eksekusi tendangan sabit, yaitu *quadratriceps*, yang berefek pada pelurusan lutut. *Hamstring*, yang berefek pada penekukan lutut, *glutes* yang menyebabkan tolakan dari keseluruhan tungkai, dan *calf muscle*, yang berperan dalam tolakan/ lompatan

dari betis. Dengan demikian diduga, latihan *half squat jump* dan *split squat jump* memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan sabit.



Gambar 16. Konsep Kerangka Berfikir

L. Hipotesis

Hipotesis menurut Margono (2007:67) adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian secara teoritis di anggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya. Oleh karena itu, suatu hipotesis perlu diuji guna mengetahui apakah hipotesis itu terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak.

Berdasarkan teori dan kerangka fikir yang di kemukakan di atas, maka dapat di rumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *half squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.
- H_1 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *half squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.
- H_{02} : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *split squatjump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.
- H_2 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *split squatjump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

H₀₃ : Apakah Latihan *split squat jump* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian sangat dibutuhkan untuk mengukur keberhasilan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian. Metode adalah cara yang ditempuh peneliti dalam menemukan pemahaman sejalan dengan fokus dan tujuan yang diterapkan (Sutrisno, 1991:58). Penelitian adalah suatu proses mencari tahu sesuatu secara sistematis dalam waktu yang relatif lama dengan menggunakan metode ilmiah serta aturan-aturan yang berlaku. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2010:03).

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan cara penelitian ini sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya (Arikunto. 2010:9). Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis dan teliti didalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Lebih lanjut dalam buku Arikunto (2010:9), eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

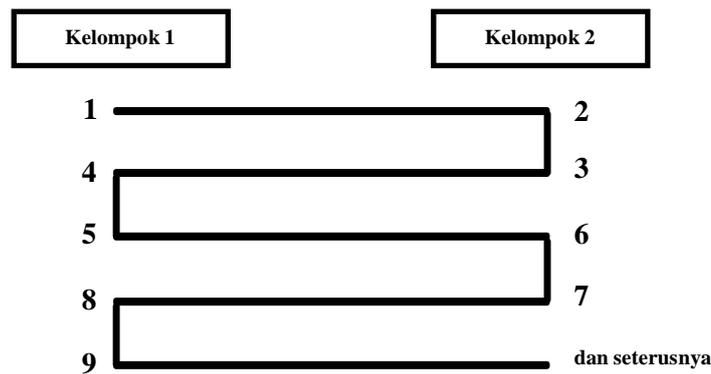
Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subiek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetar peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2010: 117). Bertitik tolak dari pengertian populasi tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler IPSI SMAN 1 Tulang Bawang Tengah yang berjumlah 32 siswa.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%”.

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler IPSI SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. Total keseluruhan jumlah siswa ekstrakurikuler IPSI SMAN 1 Tulang Bawang Tengah 32 siswa terdiri dari 16 putra dan 16 putri. Karena subjeknya tidak lebih dari 100 orang maka semua populasi akan diteliti sehingga penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *ordinal pairing*. Menurut Sutrisno Hadi (2000:111) *ordinal pairing* adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriterium *ordinal*. Berikut ini gambar pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing*:



Gambar 17. Contoh Desain *Ordinal Pairing*

Pembagian kelompok eksperimen berdasarkan pada kemampuan kecepatan tendangan pada tes awal. Setelah melakukan pretest, hasil tes awal dirangking. Hasil rangking 1 diletakkan di kelompok A, hasil rangking 2 dan 3 diletakkan di kelompok B, hasil rangking 4 dan 5 diletakkan di kelompok A dan seterusnya sampai habis. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang memiliki kemampuan setara. Setelah dibentuk 2 kelompok kemudian diundi untuk menentukan latihan apa yang akan dibagikan untuk kedua kelompok tersebut diantara 2 *treatment* yang akan diberikan. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 61), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Terdapat dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *half squat jump* dan *split squat jump*.

b. Variabel Terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan sabit.

E. Definisi Operasional Variabel

Menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara oprasional sebagai berikut:

1. Latihan *squat*

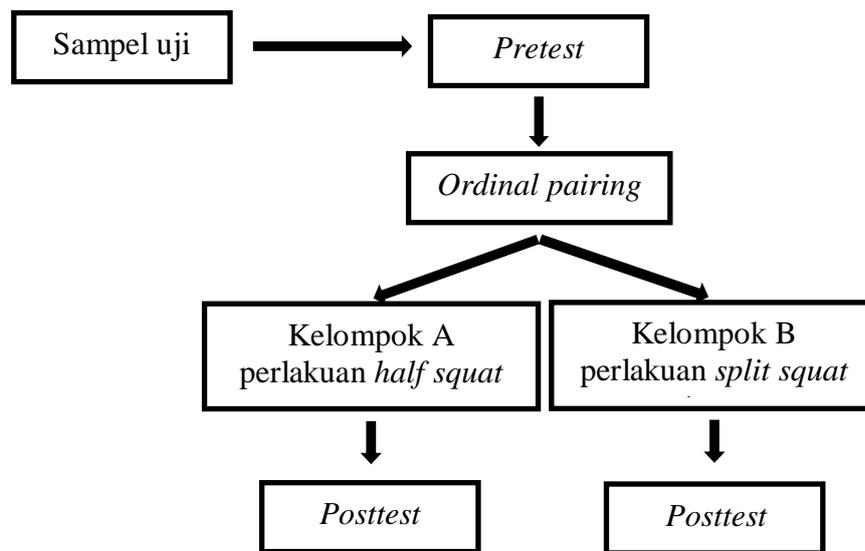
Latihan *squat* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut. Bentuk latihan *squat* yang digunakan adalah *half squat jump* dan *split squat jump*.

2. Kecepatan Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh miring kekiri maupun ke kanan dan lintasannya dari samping kemudian melengkung ke arah depan seperti sabit. Jadi kecepatan tendangan sabit adalah kemampuan menendang seperti sabit dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Uji kecepatan tendangan sabit dilakukan dengan melakukan tendangan sabit sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Dihitung sejak aba-aba “ya” dan peluit ditiup, yang menandakan waktu dimulai, sampai siswa selesai melakukan tendangan sabit, yang ditandai dengan kaki siswa sudah kembali ke tanah. Data yang diambil adalah data jumlah tendangan selama 10 detik, yang nantinya diolah menjadi data tendangan tunggal dengan satuan *detikper tendangan*.

F. Desain Penelitian

Menurut Arikunto (1997:44) Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat peneliti sebagai ancar-ancar atau pegangan kegiatan yang akan dilaksanakan. Desain penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The two group pretest posttest design*” (tidak ada grup control) yang terdiri dari dua kelompok *intervensi* (perlakuan). Satu kelompok diberi perlakuan *half squat jump* dan satu kelompok diberi perlakuan *split squat jump*. Pada desain ini observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen (Arikunto, 2010: 124). Observasi dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 18.Rancangan Penelitian

G. Instrumen Penilaian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2002:203). Data dalam penelitian ini haruslah relevan dan akurat sehingga diperlukan alat yang dapat mengukur data dan dapat dipertanggung jawabkan.

Instrument dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit. Cara melakukannya yaitu:

Instrumen kemampuan kecepatan tendangan sabit diukur dengan tes kecepatan tendangan sabit dengan melakukan tendangan sabit sebanyak-banyaknya selama 10 detik eksekusi tendangan sabit. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 TBT.

1. Instrumen kemampuan tendangan sabit

1. Alat dan fasilitas
 - a. *Hand bag*
 - b. *Stopwatch*
2. Petugas test
 - a. Pencatat hasil tes
 - b. Penjaga *handbag*
 - c. Pemegang *stopwatch*
3. Pelaksanaan
 - a. Siswa bersiap-siap berdiri di belakang *handbag*/target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 60 cm (putra) dan 50 cm (putri).
 - b. Pada saat aba-aba “ya” , siswa melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan sebanyak-banyaknya selama 10 detik dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis.
 - c. Setelah 10 detik, *stopwatch* dihentikan dan skor hasil tes dicatat.
 - d. Pelaksanaan dilakukan 3 kali pengambilan dengan ketinggian *handbag* 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

e. Kesempatan diulang bila siswa menendang sebelum aba-aba “ya”.

4. Penilaian

Skor penilaian berdasarkan tendangan terbanyak yang dilakukan oleh siswa.

Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit.

Putri	Putra	Kategori
>24	>25	Baik Sekali
19-23	20-24	Baik
16-18	17-19	Cukup
13-15	15-16	Kurang
<12	<14	Kurang Sekali

Sumber : (Lubis, 2014:172).



Gambar 19. Tendangan sabit
(Sumber: Mukholid, 2007)

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

2. Validitas Instrumen

Menurut Azwar (1986: 137), validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Semakin valid suatu alat ukur, maka semakin tinggi akurasi dan ketelitian alat ukur tersebut. Suatu skala atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Sedangkan tes yang memiliki validitas rendah akan menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran.

Suatu alat ukur yang valid tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat akan tetapi juga harus memberikan gambaran yang cermat (perbedaan yang sekecil-kecilnya) mengenai data tersebut. Menggunakan alat ukur yang dimaksudkan untuk mengukur suatu aspek tertentu akan tetapi tidak dapat memberikan hasil ukur yang cermat dan teliti akan menimbulkan kesalahan atau error. Alat ukur yang valid akan memiliki tingkat kesalahan yang kecil sehingga angka yang dihasilkannya dapat dipercaya sebagai angka yang sebenarnya atau angka yang mendekati keadaan yang sebenarnya.

3. Reabilitas Instrumen

Menurut Ali Muhidin (2007:37) Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat menunjukkan hasil relatif sama dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama. Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara internal dan eksternal (Sugiyono, 2010: 130). Secara internal, reliabilitas dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik *internal consistency*. Hal ini dilakukan dengan cara mengujicobakan instrumen sekali saja. Secara eksternal, pengujian dapat dilakukan dengan cara *pretest-posttest*. Pengujian dengan cara *pretest-posttest* dilakukan dengan mencobakan instrumen yang sama beberapa kali pada responden yang sama,

namun dilakukan dalam waktu yang berbeda. Reliabilitas diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan yang berikutnya. Bila koefisien korelasi positif dan signifikan maka instrumen tersebut sudah dinyatakan reliabel.

I. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan yang ditarik menjadi salah pula. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

Prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Tes Awal

Pada pelaksanaan tes awal siswa di beri pengarahan tentang pelaksanaan *pretest* dengan tes kecepatan tendangan sabit mulai dari prosedur, tata cara, dan ketentuan-ketentuan selama pelaksanaan tes oleh peneliti. Lalu siswa melakukan tes kecepatan tendangan sabit. Pelaksanaan tes ini dilakukan siswa secara bergantian, urutan tes dilakukan sesuai *instrument test*.

b) Perlakuan / *treatment*

Perlakuan yang diberi yaitu latihan *half squat jump* dan *split squat jump*. Setelah peserta selesai diberikan perlakuan maka pada pertemuan yang terakhir peserta diberikan *Posttest* dengan melakukan tes kecepatan tendangan sabit. Adapun cara pelaksanaan tes sama dengan pelaksanaan pada saat *Pretest*, sesuai dengan *instrument test*. Selanjutnya seluruh data dikumpulkan dan diolah. Kemudian diambil kesimpulan tentang penelitian ini.

J. Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Menghitung hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1. Uji Prasyarat

Peneliti harus memenuhi beberapa persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti menganalisis sebuah data. Agar data dapat dianalisis dengan statistik parametrik, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Adapun yang dimaksud dengan uji prasyarat adalah untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis memenuhi syarat atau tidak guna menentukan langkah selanjutnya. Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Uji ini sering juga disebut sebagai uji Chi Kuadrat. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan KolmogorovSmirnov Test dengan bantuan SPSS. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107), dengan rumus:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

X^2 = Chi-kuadrat/ normalitas sampel

f_o = Frekuensi yang diobservasi

f_h = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria pengujian apabila $X_{hitung}^2 \leq X_{tabel}^2$ dengan $\alpha = 0,05$ berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila $X_{hitung}^2 > X_{tabel}^2$ maka tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125),

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

c. Uji T

Uji T digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan terhadap peningkatan”, dimana apabila uji T menyatakan T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} maka ada pengaruh antara perlakuan terhadap pretest terhadap posttest. Sedangkan apabila T_{hitung} lebih kecil dibanding

T_{tabel} maka dinyatakan tidak ada pengaruh perlakuan uji terhadap hasil uji *pretest* dan *posttest*. Uji T dikenal dengan uji parsial, yaitu untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel bebasnya secara terpisah terhadap variabel terikatnya. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan T_{hitung} dengan T_{tabel} atau dengan melihat kolom signifikansi pada masing-masing T_{hitung} .

Dasar Pengambilan Keputusan :

Jika $Sig < 0,05 / T_{hitung} > T_{tabel} =$ maka terdapat pengaruh

Jika $Sig > 0,05 / T_{hitung} < T_{tabel} =$ maka tidak terdapat pengaruh

Menurut Sugiyono (2016 : 261) *uji regresi linear* dapat dihitung dengan rumus yaitu:

$$\hat{Y} = \alpha + bX$$

Keterangan:

\hat{Y} = Kecepatan tendangan sabit

X = *Half squat jump / Split squat jump*

a = Konstanta

b = Koefisien regresi variabel X

d. Uji Pengaruh

Untuk mengetahui persentase peningkatan Pengaruh Latihan *Half Squat Jump* dan Latihan *Split Squat Jump* Terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34),

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Mean Different : *Mean pretest - mean posttest*

Mean Pretest : Rata-rata *pretest*

V. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah dengan melakukan latihan *Half Squat Jump* dan latihan *Split Squat Jump* untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit dapat diambil simpulan diantaranya:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *Half Squat Jump* terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *Split Squat Jump* terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.
3. *Split Squat Jump* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

B. Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi: Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya:

- a) Jumlah sampel penelitian yang lebih besar;
 - b) Waktu penelitian yang lebih lama;
 - c) Menambah variabel bebas sebagai pembanding.
1. Latihan *Half Squat Jump* dan latihan *Split Squat Jump* dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit

2. Latihan *Split Squat Jump* lebih disarankan untuk dijadikan sebagai program latihan dalam meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik atau Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit. dikarenakan memiliki persentase kenaikan yang lebih besar dari latihan *Half Squat Jump*.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, P.S & Usman.H. 2012. *Pengantar Statistik*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Muhidin, Ali & Maman, A. 2007 *Analisis Korelasi, Regresi, dan jalur dalam penelitian*. CV Pustaka Setia, Bandung.
- Arikunto, S. 2002. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Bina Aksara, Jakarta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- ASAD, Persinas. 2005. *Kurikulum Perguruan Silat Nasional*. Bandung.
- Azwar, S. 1986. *Reliabilitas dan Validitas: Interpretasi dan Komputasi*. Liberty, Yogyakarta.
- Bompa, T.O. and Buzzichelli, C. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, United States.
- _____. 2015. *Periodization Training for Sport*. Human Kinetics, United States.
- Hariono, A et al. 2008. *Developing a Performance Assessment of Kicks in The Competition Category of Pencak Silat Martial Arts*. Journal of Educational Development.
- Hariyadi, S.K. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Dian Rakyat, Jakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. CV.Tambak Kusuma, Jakarta.
- Haryono & Siswantoyo. 2008. *Pencak Silat Untuk Usia Dini*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Hastuti, T. A. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesehatan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Irianto, D. P. 2002.*Bugar dan sehat*. Andi Offset, Yogyakarta.

- Jayadi Wahyu. 2010. *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Latihan Half Squat Jump Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 8 Makasar*. (Skripsi) Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Johansyah, H. 2014. *Pencak Silat*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Kriswanto, E. S. 2015. *Pencak Silat*. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. 2014. *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- _____. 2004. *Berbagai Perguruan Silat Di Indonesia*. CV Pamularis, Jakarta Barat.
- Maryono, O'ong. 1998. *Pencak Silat Perentang Waktu*. Galang Pres, Yogyakarta.
- Mukholid. 2007. *Rahasia Ilmu Silat*. CV Aneka Ilmu, Semarang.
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nasaru, C. 2012. *Pengaruh Latihan Split Squat Jump terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tapa*. (Skripsi) Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta.
- Notoesoejitno. 1991. *Pencak Silat Seni Beladiri Indonesia*. PT Granesia, Bandung.
- Panduan Penulisan Karya Ilmiah. Universitas Lampung. 2020. Bandar Lampung.
- PB IPSI. 1995. *Beladiri Pencak Silat*. Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda, Jakarta
- _____. 2012. *Pencak Silat di Indonesia*. Padepokan Pencak Silat, Malang.
- Ridwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. PT.Gramedia, Jakarta.
- Saputra, Yudha M. 1998. *Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler*. Depdiknas, Jakarta.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Inti Indayu Press, Jakarta.
- Subroto, S. 2009. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito, Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. CV. Alfabeta, Bandung
- _____. 2010. *Statistik untuk Penelitian*. CV Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta.
- _____. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung, Bandung.
- Sukadiyanto., & Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Mekanik Fisik*. Lubuk Agung, Bandung.
- Sulistianta, H. 2020. *Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sutrisno, Hadi. 1992. *Metodologo Research II*. Andi Offset, Yogyakarta.