

**PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT SISWA PUTRA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMA IT BABUL HIKMAH KALIANDA**

Skripsi

Oleh

M AQIL ROZAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT SISWA PUTRA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA IT BABUL HIKMAH KALIANDA

Oleh

M AQIL ROZAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan cone drill serta perbedaan pengaruh latihan cone drill terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 32 siswa dengan menggunakan teknik ordinal pairing. Instrumen yang digunakan yaitu tes kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Jika dihitung menggunakan uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai T hitung sebesar $18,666 > T \text{ tabel} = 2,131$ Ada pengaruh antara latihan cone drill terhadap kecepatan tendangan sabit. (2) Tidak Ada pengaruh Signifikan Kelompok Control Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda. Dengan uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai T hitung sebesar $3,125 > T \text{ tabel} = 2,131$. (3) Ada Perbedaan Yang Signifikan Antara Kelompok Cone Drill dan Kelompok Control Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda. Dengan uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai T hitung sebesar $10,810 > T \text{ tabel} = 2,042$.

Kata kunci: *Cone Drill*, Kecepatan Tendangan Sabit.

ABSTRACT

THE EFFECT OF CONE DRILL TRAINING ON THE SPEED OF SABIT KICK OF MALE STUDENTS IN THE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF PENCAK SILAT AT SMA IT BABUL HIKMAH KALIANDA

By

M AQIL ROZAN

The purpose of this study was to determine the effect of cone drill training and the difference in the effect of cone drill training on the speed of the sabit kick of extracurricular Pencak Silat students at SMA IT Babul-Hikmah Kalianda. The research method used was experimental. The sample used in this study was 32 students using the ordinal pairing technique. The instrument used was the sabit kick speed test. The results of this study indicate that (1) If calculated using the t-test with a significance level of 5% (0.05), the calculated T value was $18.666 > T_{table} = 2.131$. There is an effect between cone drill training on the speed of the sabit kick. (2) There is no significant effect of the Control Group on the Speed of the Sick Kick of extracurricular Pencak Silat students at SMA IT Babul-Hikmah Kalianda. With the t-test with a significance level of 5% (0.05), the calculated T value was $3.125 > T_{table} = 2.131$. (3) There is a significant difference between the Cone Drill Group and the Control Group regarding the speed of the sickle kick of the Pencak Silat extracurricular students at SMA IT Babul-Hikmah Kalianda. With a t-test at a significance level of 5% (0.05), the calculated T value was $10.810 > T_{table} = 2.042$.

Keywords: *Cone Drill, Sabit Kick Speed.*

**PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT SISWA PUTRA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA IT BABUL HIKMAH
KALIANDA**

Oleh

M AQIL ROZAN

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**:PENGARUH LATIHAN CONE DRILL
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT SISWA PUTRA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA
IT BABU; HIKMAH KALIANDA**

Nama

: *Maqif Rozan*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051069

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002

Dr. Candra Kurniawan, M.Or.
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002



Scanned with CamScanner

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, M.Or.

Penguji : Drs. Herman Tarigan, M.Pd

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 23 Juli 2025



Scanned with CamScanner

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M Aqil Rozan
NPM : 2113051069
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler SMA IT Babul Hikmah Kalianda"** 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 yang berlaku.

Bandar lampung, 23 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



M Aqil Rozan
NPM 2113051069

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap M Aqil Rozan, lahir di Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, pada tanggal 11 Oktober 2003, anak Kedua dari empat bersaudara. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Sukaratu, selesai pada tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di MTS S Babul Hikmah Kalianda, selesai pada tahun

2018, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA IT Babul Hikmah Kalianda, selesai pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung, penulis juga sering mengikuti beberapa kegiatan kegiatan dan kejuaraan dari tingkat Daerah, Provinsi, dan Nasional seperti :

1. Peserta Seleksi POMDA Pencak Silat Provinsi Lampung tahun 2022
2. Peserta Pendadaran Kegiatan UKM Tapak Suci Universitas Lampung tahun 2022
3. Peserta Try out Pencak Silat Provinsi Lampung tahun 2022
4. Panitia KKN Expo Kecamatan tahun 2024

Pada tahun 2024 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelurahan Kalianda, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Islam Kalianda, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

*“Barang siapa yang mengetahui jauhnya perjalanan, maka dia akan
bersiap-siap” (H Ahmad Niam Sukri Maskuri)*

*“Tuntutlah Ilmu dari buaian Sampai
Liang Lahat” (H.R Muslim)*

PERSEMBAHAN

Bissmillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya kecilku kepada

Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

Ayah dan ibuku yang kuat dan tegar telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus dan dukungan serta doa demi keberhasilanku. Terima kasih atas segala jasa, usaha dan pengorbanan jerih payah dalam tiap-tiap kucuran keringat yang diberikan untuk kesuksesan dan kebaikan anak-anaknya. Terima kasih telah mengajarkan anakmu ini arti dari kesabaran dan bersyukur dalam segala hal apapun itu.

Terima kasih teramat dalam dan tulus kuucapkan kepada bapak dan ibuku yang selalu ada ketika aku dalam keadaan tidak baik-baik saja. Tetap menjadi cahaya yang menerangi kehidupanku dan menjadi saksi dari kesuksesanku.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SEKOLAH MENENGAH ATAS ISLAM TERPADU BABUL HIKMAH”** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus pembimbing akademik saya yang senantiasa mengarahkan serta membimbing saya.
5. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.pd, M.Or., Selaku dosen pembimbing dua, yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya.
6. bapak Drs, Herman Tarigan, M.Pd., Selaku dosen pembahas yang selalu sabar dalam membimbing dan selalu memberikan arahan kepada saya selama proses pengerjaan skripsi.
7. Bapak dan ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Ayahanda Lili Suhairi, S.Sos., dan Ibunda Rohmaniar, S.H., serta kakak saya Rona Nabila Gusrima, S.Ak., dan kedua adik saya Muhmmad Zidan

9. Bapak Salamun. S.E., M.M., Raja Kepala sekolah SMA IT Babul Hikmah Kalianda yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.

10. Sahabat terdekat saya Irvan Ilyasa, Fidra Okta, Lupus Ilham, Ferdinan, Zulfan, Bayu Aji, Faisal Arif, serta Teman-teman dan keluarga besar Penjas Angkatan 2021.

11. Club Favorite saya Asenal yang sudah saya gemari dari tahun 2010-2011 dan selalu menemani saya hingga saat ini, yang telah memberikan suka maupun duka kepada saya akan tetapi saya selalu setia dan mendukung bahkan saat musim terpurukpun. *Arsenal is not just a football club, Arsenal is a home, love, soul, pride and honor for me, COYG.*

12. Serta semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 23 Juli 2025

Penulis



M. Aqil Rozan

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	6
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.8 Penjelasan Judul	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Pengertian Olahraga	9
2.2 Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi	10
2.3 Belajar Gerak.....	15
2.3.1 Belajar gerak	15
2.3.2 Ranah gerak	15
2.3.3 Tahap Kognitif	16
2.3.4 Tahap Asosiatif (Fiksasi).....	17
2.3.5 Tahap Otomatisasi.....	17
2.4 Ekstrakurikuler.....	17
2.5 Sejarah Pencak Silat	18
2.6 Olahraga Beladiri.....	20
2.6.1 Pengertian Olahraga Beladiri.....	20
2.6.2 Teknik Dasar Olahraga Bela Diri	20
2.7 Pencak Silat.....	21
2.7.1 Pengertian Pencak Silat	21
2.7.2 Aspek Dalam Pencak Silat.....	22
2.7.3 Teknik Dasar Pencak Silat.....	24
2.8 Tendangan Pencak Silat	27

2.8.1 Pengertian Tendangan Pencak Silat.....	27
2.8.2 Jenis Tendangan Pencak Silat.....	28
2.9 Tendangan Sabit.....	31
2.10 Kecepatan Tendangan.....	34
2.11 Latihan	35
2.11.1 Pengertian Latihan.....	35
2.11.2 Prinsip-Prinsip Latihan	37
2.11.3 Komponen Latihan	39
2.12 Latihan Cone Drill.....	42
2.12.1 Latihan X-pattern multi skill.....	43
2.12.2 Latihan 4 cone drills (Backpedal/Carioca/Sprint/Sprint)	45
2.12.3 L Pattern Cone Drill.....	46
2.13 Skenario Pelatih	48
2.14 Penelitian Relevan.....	50
2.15 Kerangka Berpikir.....	52
2.16 Hipotesis.....	53
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	55
3.1 Metode Penelitian	55
3.2 Jenis Penelitian	56
3.3 Populasi dan Sampel.....	57
3.3.1 Populasi.....	57
3.3.2 Sampel	57
3.4 Desain Penelitian	57
3.5 Variabel Penelitian.....	59
3.5.1 Latihan Cone Drill	59
3.5.2 Kecepatan Tendangan Sabit	62
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	62
3.7 Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	63
3.7.1 Instrumen Penelitian	63
3.7.2 Teknik Pengumpulan Data	66
3.8 Teknik Analisis Data.....	68
3.9 Uji Prasyarat.....	68
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	68
3.9.2 Uji Homogenitas Data	69
3.10 Uji Hipotesis	69
3.10.1 Uji T	70

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	71
4.1 Hasil Penelitian	71
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	71
4.1.2 Hasil Penelitian Kelompok <i>Cone Drills</i>	73
4.1.3 Hasil Penelitian Kelompok <i>Control</i>	75
4.2 Uji Prasyarat	78
4.2.1 Uji Normalitas	78
4.2.2 Uji Homogenitas	79
4.3 Uji Hipotesis	80
4.3.1 Hipotesis 1	80
4.3.2 Hipotesis 2	81
4.3.3 Hipotesis 3	81
4.3.4 Kesimpulan Uji Hipotesis	82
4.4 Pembahasan	82
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Presentase Intensitas Latihan	40
2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit	66
3. Hasil Penelitian Kecepatan Tendangan Sabit	71
4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Cone Drills	74
5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Control	76
6. Uji Normalitas	79
7. Uji Homogenitas	79
8. Uji Hipotesis	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 ARABIC 1 Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun.....	12
2. 2 Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age)	12
2. 3 ARABIC Kesehatan	13
2. 4 ARABIC Intelegensi	14
2. 5 Minat dan Motivasi	14
2. 6 Cara Belajar Siswa	14
2. 7 Klasifikasi Gerak.....	16
2. 8 Tendangan T.....	29
2. 9 Tendangan Sabit.....	30
2. 10 Tendangan Lurus.....	31
2. 11 Sikap Pasang Tendangan Sabit	33
2. 12 Sikap Pelepasan Tendangan Sabit.....	33
2. 13 Sikap Akhiran Tendangan Sabit.....	34
2. 14 Alat Metronome Pengatur Irama Latihan	41
2. 15 Contoh pola X-pattern multi skill	44
2. 16 Cone Drilss (Backpedal/Carioca/Sprint/Sprint).....	46
2. 17 L Pattern Cone Drilss	47
2. 18 Skenario Pelatih	48
3. 1 Desain Penelitian.....	58
3. 2 Ordinal Pairing.....	59
3. 3 Alat tes	64
3. 4 Petugas Tes	64
3. 5 Pelaksanaan tes.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	92
2. Surat Balasan Penelitian.....	93
3. Dokumentasi Penelitian.....	94
4. Program Latihan <i>Cone Drill</i>	101
5. Formulir Pengambilan Nilai Tes Awal	110
6. Formulir Pengambilan Nilai Tes Akhir.....	112
7. Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit.....	114
8. Analisis Kelas Interval	115
9. Pembagian Kelompok Ordinal Pairing	116
10. Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok <i>Cone Drill</i> dan <i>Control</i>	117
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Cone Drill</i>	118
12. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Cone Drill</i>	119
13. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Control</i>	120
14. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Control</i>	121
15. Uji Homogenitas Tes Awal <i>Cone Drill</i> dan <i>Control</i>	122
16. Uji Homogenitas Tes Akhir <i>Cone Drill</i> dan <i>Control</i>	123
17. Uji Pengaruh Kelompok <i>Cone Drill</i>	124
18. Uji Pengaruh Kelompok <i>Control</i>	126
19. Perbandingan Tes Akhir Kelompok <i>Cone Drill</i> dan <i>Control</i>	128
20. Tabel L Uji Normalitas	130
21. Tabel L Uji Homogenitas	132
22. Tabel L Uji T	133

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang di laksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk mengembangkan dan membina potensi dalam bidang olahraga. pendidikan olahraga memiliki peran penting dalam mening- katkan prestasi siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Melalui pendidikan olahraga siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik dapat mengembangkan keterampilan fisik yang di perlukan dalam berbagai cabang olahraga. UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan merupakan undang-undang yang mengatur tentang keolahragaan secara komprehensif dan berkelanjutan. Undang-undang. Ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani masyarakat, UU RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 sistem keolahragaan nasional berbunyi keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Kurikulum merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Ide dari esensi merdeka belajar ini adalah untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan tanpa merasa terbebani untuk mencapai nilai tertentu (Sudaryanto, 2020). Oleh karna itu, sebelum sekolah menerapkan kurikulum yang akan diadakan, diperlukan analisis

dalam mengambil langkah-langkah aktif. Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (*psikomotor, kognitif, dan afektif*) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak.

Prestasi olahraga merupakan hasil optimal yang dicapai oleh seorang atlet atau tim dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas, baik dalam kompetisi beregu maupun individu. Prestasi ini tidak hanya diukur dengan perolehan medali, tetapi juga dari kemajuan atlet dan perkembangan olahraga. Prestasi olahraga merupakan kaitan yang erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah baik di sekolah dasar, maupun sekolah menengah, karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak, karakter dan mental serta pembentukan komponen fisik umum persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga. Agustanico (2015: 1-76), Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan latihan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Untuk itu di perlukan kualitas kondisi fisik dan komponen biometer yang baik. Komponen biometer yang diperlukan dalam cabang olahraga Pencak Silat antara lain seperti kekuatan, kecepatan, *power*, *fleksibilitas*, kelincahan, dan koordinasi. Namun ini bukan berarti komponen biometer yang lain tidak di perlukan dalam Pencak Silat, misalnya seperti keseimbangan dan daya tahan. Semua itu merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan dalam olahraga Pencak Silat dalam latihan maupun pertandingan.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan sebagai wadah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal. Oleh sebab itu, kegiatan ekstrakurikuler harus dikelola secara sistematis dan terpola agar bermuara pada

pencapaian tujuan yang diharapkan.

Tujuan penyelenggaraan ekstrakurikuler adalah:

1. Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal serta terpadu yang melingkupi bakat, minat, serta kreativitas
2. Memantapkan kepribadian siswa untuk dapat mewujudkan ketahanan sekolah sehingga terhindar dari pengaruh negatif serta bertentangan dengan tujuan pendidikan
3. Mengaktualisasi potensi siswa di dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat serta minat.

Istilah Pencak Silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan (Edi Woyo, 2017:217). Sedangkan Silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh. Kamus resmi bahasa Indonesia diterbitkan oleh Balai Pustaka (2009:13), mendefinisikan Pencak Silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata.

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah (Lubis, 2014:1). Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli bangsa Indonesia. Pencak silat berkembang sangat pesat dengan semakin banyak orang yang mempelajari pencak silat baik masyarakat pribumi maupun warga negara asing.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. (Mulyana, 2013:86). Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki

berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, maupun mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam pencak silat.

Salah satu teknik penting dalam pencak silat adalah tendangan sabit, yang digunakan untuk menyerang lawan dengan cara melayangkan kaki secara cepat dan tepat. Perkenaannya, yaitu bagian punggung kaki atau pangkal jari telapak jari. (Arman Maulana, 2018). Mayoritas pesilat sering menggunakan teknik tendangan sabit sebagai salahsatu serangan untuk mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan. Untuk mencapai teknik tendangan sabit secara optimal dalam olahraga bela diri pencak silat, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip latihan modern dan variatif guna meningkatnya kecepatan tendangan sabit secara baik dan sesuai dengan apa yang di inginkan.

Kecepatan tendangan sabit sangat mempengaruhi efektivitas serangan dan keberhasilan dalam pertandingan. Oleh karena itu, peningkatan kecepatan tendangan sabit menjadi salah satu fokus utama dalam latihan pencak silat. Namun, meskipun tendangan sabit memiliki peran penting dalam pencak silat, tidak sedikit atlet yang masih menghadapi kesulitan dalam mengembangkan kecepatan tendangan tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan antara lain adalah kelincahan, kekuatan otot, koordinasi, dan reaksi tubuh yang cepat. Dalam konteks ini, latihan yang dapat meningkatkan aspek-aspek tersebut menjadi sangat penting. Salah satu jenis latihan yang terbukti efektif untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerakan adalah Cone Drill.

Cone Drill adalah latihan yang melibatkan rangkaian gerakan zig-zag atau berputar melalui beberapa kerucut (cone) yang disusun dalam pola tertentu. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, serta koordinasi tubuh yang dapat diterapkan pada berbagai jenis olahraga, termasuk pencak silat. Melalui latihan Cone Drill, atlet diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam bergerak cepat dan dengan presisi, yang tentunya akan berpengaruh pada peningkatan kecepatan tendangan sabit.

Di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Babul Hikmah Kalianda, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat menjadi salah satu wadah pengembangan fisik dan teknik bagi para siswa. Namun, berdasarkan observasi awal, masih ditemukan sejumlah siswa yang kesulitan dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit mereka. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengkaji apakah latihan Cone Drill dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa putra di kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Babul Hikmah Kalianda

Dengan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana latihan Cone Drill dapat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan latihan yang lebih efektif dalam program ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembinaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA IT Babul Hikmah Kalinda, khususnya dalam hal teknik tendangan sabit.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Siswa belum dapat melakukan tendangan Sabit dengan cepat.
- 2) Pada umumnya siswa di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Babul Hikmah Kalianda kesulitan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit mereka.
- 3) Seringnya kaki siswa ditangkap oleh lawan saat melakukan tendangan sabit pada saat bertanding.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada hubungan latihan Cone Drill terhadap kecepatan tendangan sabit siswa putra kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah Kalianda.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada apakah latihan Cone Drill dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit siswa putra kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah Kalianda.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan Cone Drill dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit siswa putra kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah Kalianda.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna yaitu, sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kecepatan tendangan sabit pada pencak silat.
- 2) Dengan membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti apa itu tendangan sabit pada pencak silat.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 3) Guru sebagai pendidik dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa yang tingkat kecepatan tendangan sabitnya masih rendah dengan melakukan usaha-usaha pemahaman pentingnya latihan-latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.
- 4) Siswa sebagai subjek penelitian dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat melalui metode latihan diatas.
- 1) Bagi sekolah yaitu dapat menyusun program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit dalam

pencak silat.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

- 1) Tempat penelitian yang dilakukan adalah lapangan SMA IT Babul-Hikmah Kalianda
- 2) Adapun objek dalam penelitian ini adalah latihan *Cone Drill* terhadap kecepatan tendangan sabit Pencak Silat.
- 3) Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

1.8 Penjelasan Judul

- 1) Pengaruh
Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.
- 2) Latihan
Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kwalitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005, p. 1).
- 3) *Cone drill*
Menurut Rahman diputra (2015:45) *cone drills* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Gerakan dasar *cone drills* adalah lari melewati *cone* dengan cepat, lari menyamping, dan lari mundur. Latihan ini tepat untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam kecepatan tendangan sabit.
- 4) Kecepatan
Menurut Wirama, Yunus, & Andiana,(2020) Kecepatan merupakan

kemampuan anggota tubuh berpindah tempat secara cepat dari satu tempat ke tempat yang lain. Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh dalam waktu yang singkat atau cepat.

5) Tendangan Sabit

Menurut Juli Chandra (2021:41) Tendangan sabit merupakan serangan tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh.

Jadi yang dimaksud dari judul tentang Pengaruh Latihan Cone drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa Putra SMA IT Babul-Hikmah Kalianda adalah untuk melakukan penelitian tentang Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat melalui latihan Cone Drill khususnya pada anggota ekstrakurikuler Pencak Silat siswa putra SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang bertujuan untuk menyehatkan anggota badan, Olahraga tidak memandang fisik atau jenis kelamin siapa saja dapat melakukan olahraga, Olahraga sangat diminati banyak kalangan karena manfaat saat kita melakukan olahraga tidak hanya menyehatkan badan bisa juga menurunkan berat badan, Meningkatkan daya tahan tubuh dan bisa juga mengurangi gangguan emosional.

Kusmaedi (2002:1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu:

- 1) *Disport* yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain,
- 2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu,
- 3) *Desporter* yaitu membuang kata lelah,
- 4) *Sports* yaitu pemuas atau hobi,
- 5) Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan.

Definisi olahraga menurut Husdarta (2010: 133), bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya dan kemauanya semaksimal mungkin. Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Jadi olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Sepertihalnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Dari beberapa definisi olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu.

2.2 Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi

Pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

1) Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun

Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usiadini

yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latiahannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

- 2) Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

- 3) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Pada Tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.



Gambar 2. 1 ARABIC 1 Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun

Sumber: Koni Pusat: 1997

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 2. 2 Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usia dini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, Dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI metode tersebut dapat mengukur kemampuan potensi anak usia dini.

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan siswa saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi siswa menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar siswa yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dalyono 2009: 55-60 berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing-masing faktor tersebut didukung oleh pendapat Djaali 2011: 99 sebagai berikut.

1. Kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila siswa sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan siswa menjadi kurang optimal. Hal ini didukung oleh Dalyono 2009: 55 yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani dan rohani begitu besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar seseorang. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi setiap orang agar badan tetap sehat, pikiran selalu segar, dan bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai dengan optimal.



Gambar 2. 3 ARABIC Kesehatan
(Sumber: Bappeda, 2017)

2. Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.



Gambar 2. 4 ARABIC Intelegensi
(Sumber: NS Development.2024)

3. Minat dan motivasi merupakan hal yang berpengaruh dalam prestasi belajar karena minat dan motivasi membuat siswa merasa senang dalam belajar. Minat yang besar keinginan yang kuat terhadap sesuatu merupakan modal kuat untuk mencapai tujuannya. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri terhadap pentingnya sesuatu.



Gambar 2. 5 Minat dan Motivasi
Sumber: (Riau Online. (2021)

4. Cara belajar siswa sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa sehingga perlu diperhatikan teknik-teknik belajar yang tepat dan sesuai dengan karakteristik individu. Hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar siswa yaitu catatan yang dipelajari, waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar, dan tidak kalah pentingnya dukungan dari orang tua.



Gambar 2. 6 Cara Belajar Siswa

2.3 Belajar Gerak

2.3.1 Belajar gerak

Herman Tarigan (2019: 25) Belajar gerak adalah gerak yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.3.2 Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan Bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J.Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

- (1) Gerak Reflex, adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
- (2) Gerak Dasar Fundamental, adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangsejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
- (3) Kemampuan Perseptual, adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
- (4) Kemampuan Fisik, adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
- (5) Keterampilan Gerak, adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi control sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.
- (6) Komunikasi Non Diskursif, adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajarpendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

2.3.3 Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.



Gambar 2. 7 Klasifikasi Gerak
(Sumber: Tarigan,H.,2019;25)

2.3.4 Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

2.3.5 Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

2.4 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 ke-

mampuan 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:

Meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

- 1) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya.
- 2) Dapat mengetahui, mengenal, dan membedakan hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah Kalianda 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 SMA IT Babul Hikmah Kalianda dilaksanakan 2x seminggu setiap hari Selasa, dan Kamis pukul 15.30-17.30. Latihan ini dilakukan di lapangan. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat dilatih Bapak Masruh Sidik.

2.5 Sejarah Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri dan termasuk bagian dari Kebudayaan Melayu, yang tergolong sebagai kelompok etnis dari berbagai negara di sebagian kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia (Kusuma, 2019, 1). Tidak diketahui secara pasti sejak kapan sebutan pencak dan silat muncul. Di masa lalu, manusia-manusia mengembangkan gerakan-gerakan pencak silat secara spontan mengikuti fenomena-fenomena alami yang diamati melalui kegiatan sehari-hari. Suku-suku yang terisolasi bahkan sanggup menentang alam dan segala bahaya dengan gerakan-gerakan itu. Dalam perkembangan se-

jarah, gerakan-gerakan yang belum dikenal sebagai pencak silat terus diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan baru (Maryono, 1998, p. 36).

Penyebutan gerakan-gerakan itu sendiri berbeda di setiap negara. Masyarakat Jawa menyebutnya sebagai pencak saja tanpa silat. Sementara itu, masyarakat Malaysia, Singapura, dan Brunei Darussalam menyebutnya silat tanpa pencak. Kata pencak dan silat sebenarnya memiliki arti yang sama. Selain pencak dan silat, dikenal istilah-istilah lain untuk menyebut seni bela diri tersebut, antara lain: gayung, guyong, atau gayuang (Kusuma, 2019, 3). Silat Melayu berkembang di Indonesia pada masa Kerajaan Majapahit abad XIII samapi XIV. Dalam rangka mempertahankan daerah teritorial serta melakukan ekspansi ke kerajaan-kerajaan lain, Kerajaan yang berpusat di Jawa Timur itu tentu membutuhkan ilmu peperangan dan tentara yang tangguh (Saleh, 1991, p. 18). Begitu pula dengan Kerajaan Sriwijaya yang juga memiliki prajurit tangguh dengan keterampilan seni bela diri. Penanaman jiwa keprajuritan dan kesatriaan selalu diberikan untuk mencapai keunggulan dalam ilmu bela diri. Untuk menjadi prajurit atau pendekar diperlukan syarat-syarat dan latihan yang mendalam di bawah bimbingan seorang guru (Kriswanto, 2015, p. 2).

Pencak silat pada zaman penjajahan Belanda kurang berkembang. Hal itu karena pencak silat dipandang dapat mengancam. Kekhawatiran Belanda membuat pelatihan-pelatihan pencak silat dilarang, sehingga tidak memperlihatkan perkembangan yang baik. Adapun mereka yang bertahan adalah kelompok-kelompok kecil yang berlatih secara sembunyi-sembunyi atau mereka yang hanya melakukan pertunjukan-pertunjukan seni pada acara tertentu.

Sementara itu, Militer Jepang mendorong pengembangan pencak silat untuk memenuhi kebutuhan mereka. Pada masa pendudukan Jepang, diadakan pemusatan tenaga aliran pencak silat yang diatur oleh pemerintah. Berdasar pada aturan tersebut, di seluruh Pulau Jawa didirikan perguruan silat secara serentak. Namun demikian, pada masa awal kemerdekaan, perkembangan pencak silat justru menurun. Banyak perguruan silat tidak beroperasi lagi. Hal itu karena banyak tokoh pesilat mengundurkan diri dari dunia persilatan karena kondisi politik dan ekonomi yang tidak menentu. Dengan demikian, pada

masa itu terjadi krisis organisasi dalam dunia pencak silat di Indonesia. Pada masa itulah sebagian penggiat pencak silat menginisiasi sebuah organisasi yang mewadahi perguruan-perguruan pencak silat di seluruh Indonesia. Organisasi tersebut bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), didirikan pada 18 Mei 1948.

2.6 Olahraga Beladiri

2.6.1 Pengertian Olahraga Beladiri

Bela diri merupakan olahraga yang memadukan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri serta olah batin. (Stamenkovic, A., 2022, Enachescu, V. S., 2022). Seseorang mempelajari bela diri dengan berbagai tujuan yang baik yakni untuk mempertahankan diri dari bahaya (Syahrial, 2020). Adapun jenis-jenis bela diri yang sudah ada sejak zaman dahulu dan sudah menjadi budayaturun-temurun dan masih dikembangkan saat ini, diantaranya ialah pencak silat, taekwondo, karate, kung fu, judo, aikido, krav maga, jiu jitsu, muay thai, brazilia jiu dan masih banyak lagi.

2.6.2 Teknik Dasar Olahraga Bela Diri

Olahraga bela diri biasanya disebut juga pertarungan dengan tangan kosong yang mengandalkan pukulan dan tendangan. Teknik dasar bela diri lebih jelasnya dirinci sebagai berikut (Rifqi, M : 2016):

a. Teknik Kuda-kuda

Teknik kuda-kuda merupakan sikap siap sedia seorang yang hendak melakukan gerakan bela diri dengan memposisikan kaki depan, kesamping atau serong, tergantung pada jenis kuda-kuda yang hendak dilakukan. Teknik ini merupakan teknik utama untuk menjaga keseimbangan tubuh pada saat menyerang maupun bertahan.

b. Teknik Pukulan

Teknik pukulan merupakan gerakan dalam bentuk serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan dan lengan sebagai komponen penyerang.

c. Teknik Tendangan

Teknik Tendangan merupakan gerakan dalam bentuk serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki dan tungkai sebagai komponen penyerang.

2.7 Pencak Silat

2.7.1 Pengertian Pencak Silat

Pencak silat atau silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah perkembangan masyarakat Indonesia. Seni beladiri pencak silat secara luas telah dikenal di Indonesia, bahkan mulai berkembang ke negara tetangga seperti Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan, tepatnya di provinsi Pattani, sesuai dengan penyebaran dan perkembangan suku bangsa Melayu Nusantara.

Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan. Silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Istilah silat dikenal secara luas di Asia Tenggara, akan tetapi di Indonesia istilah yang digunakan adalah pencak silat. Istilah ini digunakan sejak 1948 untuk mempersatukan berbagai aliran seni beladiri tradisional yang berkembang di Indonesia. Nama pencak digunakan di Jawa, sedangkan silat digunakan di Sumatera, Semenanjung Malaya, dan Kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan. Maryono (1998) menyimpulkan bahwa yang menjadi kriteria untuk membedakan arti Pencak dan arti Silat adalah apakah sebuah gerakan itu boleh dipertontonkan atau tidak.

Pengurus Besar IPSI pada tahun 1975 mendefinisikan pencak silat sebagai berikut: “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia un-

tuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. Tokoh-tokoh pendiri IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) telah sepakat untuk tidak membedakan pengertian Pencak dengan Silat karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama. Kata Pencak maupun Silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, kiat maupun praktek, kinerja, atau aplikasinya.

Kini pencak silat telah merambah masuk dalam dunia pendidikan. Di berbagai sekolah dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi, Pencak Silat menjadi bagian dari kegiatan ekstra kurikuler yang banyak di gemari. Bahkan Pencak Silat telah menjadi salah satu cabang olahraga yang ditandingkan dalam berbagai kejuaraan baik tingkat nasional sampai tingkat dunia. Jika keempat aspek tersebut dapat dipadukan dalam diri pesilat, sudah barang tentu akan menjadi salah satu unsur perekat bangsa untuk bersatu dan mengangkat harkat, derajat, dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia.

2.7.2 Aspek Dalam Pencak Silat

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

a. Aspek Rohani (Mental Spiritual)

- 1) Beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa dan melaksanakan ajaran ajarannya, yakni melaksanakan segala perintahnya dan menjauhi larangannya.
- 2) Menghormati orang tua, guru, kakak seperguruan, keinginan harapan, dan kepentingan.
- 3) Mencintai dan suka menolong sesama manusia.
- 4) Tidak bertindak sewenang-wenang terhadap sesama manusia.

- 5) Berani dan tabah menghadapi segala bentuk tantangan hidup.
- 6) Patuh dan taat pada norma-norma yang mengatur hidup pribadi maupun sosial.
- 7) Sanggup berusaha dengan tidak kenal menyerah dalam mencapai hal-hal positif.
- 8) Memandang seluruh bangsa dan wilayah tanah air, dengan kekayaan dan atribut sebagai satu kesatuan.
- 9) Merasa bangga menjadi bangsa sendiri dan berusaha mengembangkannya.
- 10) Menjamin kerukunan, keselarasan, keseimbangan dan keserasian dalam hidup bermasyarakat.
- 11) Mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul.
- 12) Bergotong royong dalam mewujudkan hal-hal yang merupakan kepentingan bersama.
- 13) Menempatkan kepentingan bersama diatas kepentingan pribadi.

b. Aspek Bela Diri

Pencak silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek utamanya adalah bela diri. 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:

- 1) Berani menegakkan kejujuran.
- 2) Tahan ujian dan godaan dalam menghadapi cobaan.
- 3) Tangguh dan ulet dalam meraih cita-cita dan usaha.
- 4) Tanggap, cermat, cepat dan tepat dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan.
- 5) Selalu melaksanakan “Ilmu Padi” tidak sombong dan takabur.
- 6) Menggunakan keahlian perkelahianya hanya dalam keadaan terpaksa untuk keselamatan diri dan menjaga harga diri.

c. Aspek Seni Budaya

Aspek seni diharapkan seorang pesilat memiliki ketrampilan gerak yang serasi dan menarik. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan luhur, guna memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa nasionalisme dan memperkokoh persatuan. Serta mampu menyaring nilai-nilai budaya asing yang negative dan menyerap nilai yang positif guna perbaharuan dalam proses pembangunan.

d. Aspek Olahraga

Aspek olahraga diharapkan seorang pesilat mempunyai ketrampilan gerak untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kematangan rohani yang dilandaskan pada hidup sehat. Maka pesilat harus memiliki kesadaran untuk:

- 1) Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
- 2) Selalu menyempurnakan prestasi jika latihan dan pelaksanaan olahraga tersebut terbentuk pertandingan.
- 3) Menjunjung tinggi sportifitas.

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.

2.7.3 Teknik Dasar Pencak Silat

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: Kuda-kuda; Sikap pasang dan pengembangannya; Pola langkah; Teknik belaan; Teknik hindaran; Teknik serangan; Teknik tangkapan. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

a. Kuda-Kuda

Kuda-Kuda dalam Pencak Silat bagaikan pondasi pada sebuah bangunan. Kokoh atau tidaknya sebuah bangunan ditentukan oleh pondasinya, begitu juga dalam pencak silat, kuda-kuda adalah pilar utama yang sangat penting. Menurut I Gede Suwiwa (2017:819) Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk menguatkan otot-otot kaki.

b. Sikap Pasang

Silat Sikap pasang adalah teknik sikap dan gerak kesiap-siagaan dalam menghadapi lawan untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal atau akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang merupakan koordinasi sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap lengan (Januarno, 1989: 71). Sikap Pasang adalah sikap kelanjutan dari Kuda-Kuda dan merupakan sikap penting untuk menghadapi lawan dan bersiap melakukan bela dan serang pada saat pertandingan Pencak Silat.

c. 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 un-

tuk kepentingan serangan dan belaan.

d. Teknik Bela

Teknik bela adalah upaya untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangkisan atau hindaran. Teknik bela terbagi menjadi dua, yaitu tangkisan dan hindaran.

1) Tangkisan

Tangkisan adalah suatu teknik bela untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh (Lubis, 2004:28).

2) Teknik Hindaran

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

e. Teknik Serangan

Teknik serangan dalam pencak silat merupakan bagian integral dari bela atau pertahanan. Menurut Mulyana (2014:118), serangan dapat disebut juga sebagai bela 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 bela dan semuanya itu dilaksanakan secara taktis. Menurut Lubis (2014:28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki.

1) Serangan tangan terdiri dari beberapa teknik yaitu: Pukulan depan, pukulan samping, pukulan atas, tebasan, tamparan, totokan, cengkraman, sikutan, kepretan, patukan, cekikan, tusukan, dan dobrakan.

2) Serangan kaki atau tungkai terdiri dari beberapa teknik yaitu: Tendangan (Tendangan depan, jejag, gajul, kepret, tendangan sabit, tendangan putar), sapuan, dengkulan

f. Tangkapan/Bantingan

Teknik dasar yang terakhir adalah teknik tangkapan. Teknik ini digunakan pada saat lawan berada sangat dekat sehingga tidak

mungkin melakukan hindaran, elakan maupun tangkisan. Maka teknik yang paling tepat digunakan adalah teknik tangkapan. Teknik ini bisa dilakukan dengan tangan. Untuk itu atlet harus menguasai semua teknik dasar sebelum bertanding. 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.

2.8 Tendangan Pencak Silat

2.8.1 Pengertian Tendangan Pencak Silat

Menurut Hariyadi (2003: 71) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai 2. Pada setiap pertandingan pencak silat, kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal, semua teknik tendangan sering menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan.

Tendangan merupakan salah satu jenis serangan dalam pencak silat. Serangan dipandang sebagai alat dalam kontak yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri, serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan dan berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi dua, yaitu serangan lengan/tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan kaki/tungkai yang lazim disebut tendangan. Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa, tendangan merupakan serangan dengan

menggunakan tungkai dan kaki di dalam pencak silat, yang bertujuan untuk meraih poin dan menjatuhkan lawan dalam suatu pertandingan pencak silat.

2.8.2 Jenis Tendangan Pencak Silat

Menurut Nugroho (2005:17) teknik dasar yang dapat digunakan untuk memperoleh point tersebut kira-kira 47% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan. Oleh karena itu tendangan merupakan teknik yang dominan digunakan selama pertandingan.

Tendangan dalam pencak silat dapat dilakukan berbagai macam dan variasi. Menurut Lubis (2014: 26-30) mengemukakan bahwa: “jenis-jenis serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat meliputi: tendangan, sapuan, dengkulan, guntingan”. 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 gegig. 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 T/Samping

Tendangan T adalah salah satu teknik serangan dalam pencak silat. Tendangan ini disebut tendangan T karna cara melakukan teknik tendangan ini dengan cara mengangkat salah satu kaki sampai terlihat menyerupai huruf T. Tendangan ini biasanya dilakukan untuk menyerang lawan dengan cepat dan efektif. Tendangan ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan kaki depan atau belakang tergantung situasi pada saat pertandingan. Tendangan T dapat digunakan untuk menyerang

langsung lawan dan dapat juga digunakan untuk bertahan seperti memblock serangan lawan pada saat pertandingan Pencak Silat. 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 2. 8 Tendangan T
(Fariz Fahrur, 2021)

b. Tendangan Sabit

Tendangan Sabit dalam Pencak Silat adalah suatu teknik serangan dengan cara melakukan tendangan membentuk lingkaran seperti sebuah sabit. Dalam teknik ini kaki digunakan untuk menendang lawan dengan gerakan yang melengkung atau menyapu, mirip dengan gerakan sabit yang digunakan dalam pertandingan. fungsi tendangan Sabit dalam Pencak Silat yaitu untuk mendapatkan point pada saat pertandingan.

Tendangan sabit merupakan teknik yang efektif dalam pencak silat, karena gerakannya dapat cepat, kuat, dan cukup sulit untuk dihindari, serta bisa mengejutkan lawan dengan serangan dari arah yang tidak terduga.

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 ke arah samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaan pada sisi tumit kaki.



Gambar 2. 9 Tendangan Sabit

c. Tendangan Lurus

Tendangan Lurus dalam Pencak Silat adalah suatu teknik yang sering digunakan dalam pertahanan diri atau dalam suatu pertandingan pencak silat. Tendangan Lurus dilakukan dengan tujuan menyerang langsung lawan dengan focus ke depan dengan focus kekuatan dan kecepatan. Pada saat pertandingan Tendangan lurus dilakukan dengan tujuan untuk mengenai bagian dada, ulu hati, perut, dan punggung lawan, dengan tujuan mendapatkan point pada saat pertandingan. 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 melakukan tendangan Lurus:

- 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 2. 10 Tendangan Lurus

2.9 Tendangan Sabit

Tendangan sabit ini merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin dan sangat praktis digunakan untuk serangan balasan setelah berhasil menghindari dari serangan lawan, untuk mendapatkan tendangan sabit yang maksimal diperlukan penguasaan teknik yang benar, sasaran yang tepat, serta lintasan tendangan yang benar tidak berlawanan dengan anatomi tubuh, sehingga akan menimbulkan kecepatan tendangan yang maksimal dan lebih efektif dalam mengumpulkan poin pada pertandingan Pencak Silat. Menurut Lubis (2004:29) mengemukakan bahwa: “Tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”.

Tendangan sabit merupakan serangan tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran nsure dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh (Juli Chandra, 2021: 41).

Selanjutnya menurut Hariyadi (2003:75) mengatakan bahwa “tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (celurit/arit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Untuk tendangan samping dilakukan jika lawan ada diposisi sisi kanan atau sisi kiri, dimana pesilat mengangkat salah satu tungkai dan diluruskan ke samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaan pada sisi tumit kaki.”

Seperti yang dinyatakan oleh Hariyadi bahwa “Gerakan dimulai dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut.” Tendangan sabit memiliki kelebihan diantaranya; memiliki kecepatan yang maksimal, mudah dilakukan baik pada saat bertahan maupun menyerang. Akan tetapi teknik tendangan sabit juga mudah ditangkap dan dijatuhkan karena lintasannya yang dari samping. Oleh karena itu dengan memaksimalkan kecepatan tendangan sabit diharapkan dapat meminimalisir terjadinya tangkapan maupun bantingan pada saat bertanding.

Teknik tendangan sabit lebih efektif dan efisien, dikarenakan teknik ini menghasilkan kecepatan maksimal. Sehingga pada pertandingan teknik tendangan ini sering dijadikan andalan untuk menghasilkan nilai. Tendangan sabit menurut fungsinya dibedakan menjadi tendangan sabit untuk menyerang dan tendangan sabit untuk bertahan. Tendangan sabit menyerang adalah tendangan sabit yang digunakan untuk memberikan serangan terlebih dahulu ke bidang sasaran lawan.

Rangkaian gerak teknik tendangan sabit untuk menyerang dengan menggunakan kaki yang berada di belakang ini terdiri dari beberapa tahap yaitu: sikap pasang, saat melakukan, dan sikap akhir tendangan sabit, merujuk

pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Dianalisis dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan pada punggung kaki.

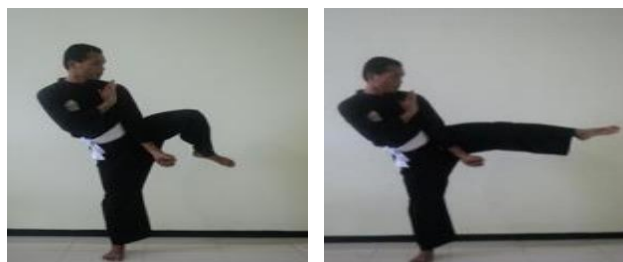
Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki. Karena arah serangan yang datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk ditangkap oleh lawan. Mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan tendangan dilakukan. Beberapa tahapan-tahapan cara melakukan tendangan sabit pencak silat sebagai berikut:

- a. Sikap pasang, posisi sikap kuda-kuda dengan kaki kiri di depan, sikap tangan berada di depan dada, pandangan lurus ke arah sasaran.



Gambar 2. 11 Sikap Pasang Tendangan Sabit
(Kurniyati Rahayuni, 2014)

- b. Pelepasan, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut.



Gambar 2. 12 Sikap Pelepasan Tendangan Sabit

(Kurniyati Rahayuni, 2014)

- c. Sikap akhiran, yaitu posisi tangan di depan dada, kembali ke sikap pasang awal dalam keadaan seimbang.



Gambar 2. 13 Sikap Akhiran Tendangan Sabit
(Kurniyati Rahayuni, 2014)

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 unsure-unsur kondisi fisik yang menunjang. Kondisi fisik tersebut yaitu kecepatan, daya ledak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan kelincah.

2.10 Kecepatan Tendangan

Kecepatan tendangan adalah suatu hal yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet Pencak Silat. Dalam 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 setinggi-tingginya. Oleh karena itu serangan yang ditujukan kepada lawan saat bertanding harus dilakukan secepat-cepatnya untuk menghindari agar lawan tidak bisa menangkap atau menghindari tendangan pada saat melakukan serangan untuk mendapatkan nilai. 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 dalam melakukan serangan atau membalas serangan dari lawan seperti tendangan harus dilakukan untuk memperoleh point, karena dalam MUNAS IPSI 2007 disebutkan bahwa untuk serangan yang digunakan untuk memperoleh nilai salah satunya adalah mantap dan bertenaga. Dengan itu, tendangan yang dilakukan harus cepat supaya tidak tertangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan pencak silat sehingga kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat untuk memperoleh nilai.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atlet Pencak Silat harus mempunyai kualitas kecepatan tendangan yang baik pula agar dalam setiap tendangan yang dilakukan tidak mudah ditangkap oleh lawan kemudian dijatuhkan.

2.11 Latihan

2.11.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah kegiatan yang di ulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan, KONI (2012:7). Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015:48) Istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice, exercises, dan training*.

1) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice*

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

2) Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise*

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan geraknya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi: pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warning up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*).

3) Pengertian latihan yang berasal dari kata *training*

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsangan motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh.

Usia muda memiliki efisiensi dalam melakukan kegiatan olahraga. Prestasi dan efisiensi yang tinggi dalam melakukan olahraga bukan tergantung pada umur kronologis, akan tetapi lebih banyak ditentukan oleh umur biologis (kematangan) manusia. Potensi fungsional dan

kemampuan seseorang untuk beradaptasi terhadap stimulus tertentu lebih penting dari pada umur kronologis.

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.

2.11.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Olahraga sangat erat kaitannya dengan sebuah prinsip-prinsip latihan. Prinsip itu menyediakan suatu landasan konstruksi dari program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Menurut Bompa (2009:57) semua program latihan harus meliputi fisik, teknik, taktik, psikologis, dan teoritis aspek pelatihan. Faktor-faktor ini sangat penting untuk setiap program pelatihan terutama dilihat dari usia atlet, potensi individu, tingkat pengembangan atlet, dan tahap pada saat pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor yang selalu bervariasi sesuai dengan waktu, pelatihan atlet, umur biologis atlet dan olahraga yang sedang dilatihkan. Program latihan yang dibuat dan diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler sangat erat kaitannya dengan sebuah prinsip latihan dalam olahraga. Bompa (2015) Nasrulloh et.al., (2018:120) menyebutkan bahwa prinsi-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 meningkat progresif (*progressive increase of load*)

Bompa (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 (*continue*) dan melanjutkan latihan sebelumnya. Dengan demikian akan menimbulkan hasil latihan sesuai dengan yang diinginkan.

b. Prinsip bervariasi (*variety*)

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.

c. Prinsip individual (*Individualization*)

Bompa (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.

d. Prinsip spesifik (*specificity*)

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.

2.11.3 Komponen Latihan

Komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai atlet secara keseluruhan dan terpantau dengan benar. Dalam merancang suatu proses latihan harus mempertimbangkan semua aspek komponen latihan yang berupa jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya (intensitas), frekuensi penampilan (densitas), serta kompleksitas latihannya. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan (Bompa & Haff, 2014:57).

Terdapat komponen latihan antara lain volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan, *ritme* latihan dan frekuensi latihan (Bompa & Haff, 2014:57).

Penjelasan lebih lanjut dibawah ini yaitu:

a. Volume Latihan

Volume merupakan prasyarat untuk memiliki teknik tinggi, taktik dalam pencapaian fisik (Bompa & Haff, 2014: 70). Volume latihan dalam arti lain merupakan jangka waktu yang digunakan sesi latihan (durasi) yang melibatkan bagian-bagian secara integral yang terdiri

dari waktu yang digunakan latihan, jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi dalam persatuan waktu, jumlah pengulangan bentuk latihan dalam waktu tertentu. Volume di artikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan.

b. Intensitas Latihan

Bompa & Haff (2014:21) menyatakan bahwa tingkat intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam meter per detik tentang rata-rata gerakan yang dilakukan untuk setiap menitnya. Intensitas kegiatan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg atau kgm (satu kg diangkat setinggi 1 meter melawan gaya berat), sedangkan untuk olahraga beregu, ritme permainan dapat membantu untuk mengukur intensitasnya. Intensitas latihan berbeda satu sama lain tergantung dari kekhususan cabang olahraga yang bersangkutan.

Ukuran intensitas untuk latihan kecepatan atau kekuatan dengan penambahan menurut Bompa (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%	Super maksimal

c. Densitas Latihan

Densitas latihan merupakan ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan yang dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu recovery dan interval (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu recovery dan internal yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah).

d. Ritme Latihan

Ritme merupakan latihan yang di dalamnya terdapat irama, seperti berat dan ringannya suatu latihan atau tinggi rendahnya latihan. Dengan melakukan olahraga selalu berkaitan dengan seni. Oleh karena itu, dalam melakukan latihan harus mengikuti irama yang di atur atau ditentukan gerakan berdasarkan ketukan dalam satu menit dengan alat yaitu “*metronome*” yang ditampilkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 14 Alat Metronome Pengatur Irama Latihan
(belajar-online3.blogspot.com.2017 metronom dan tempo musik.)

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.

e. 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.

2.12 Latihan Cone Drill

Latihan *Cone drill* adalah latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kemampuan mengubah arah dengan cepat. Dalam latihan ini, beberapa *cone* disusun di lantai dalam pola tertentu, dan atlet diminta untuk bergerak di sekitar *cone* yang telah disusun tersebut mengikuti pola yang telah ditentukan.

Latihan *cone drill* pada pengembangan keterampilan dasar seperti:

- 1) Kecepatan: Meningkatkan kemampuan untuk bergerak cepat, baik dalam berlari lurus maupun saat mengubah arah.
- 2) Kelincahan: Melatih kemampuan tubuh untuk cepat beradaptasi dan bergerak dengan gesit ke arah yang berbeda.
- 3) Keseimbangan dan koordinasi: Membantu atlet dalam mengontrol gerakan tubuh, agar tetap seimbang dan terkoordinasi saat berlari dan mengubah arah secara cepat.

Menurut Rahman diputra (2015:45) *cone drills* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat

melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Gerakan dasar *cone drills* adalah lari melewati *cone* dengan cepat, lari menyamping, dan lari mundur. Latihan ini tepat untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam kecepatan tendangan sabit.

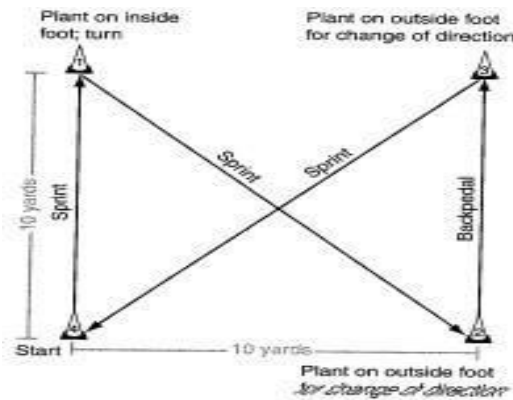
Latihan Cone Drill juga bisa didefinisikan sebagai latihan yang dalam pelaksanaannya memakai benda berbentuk kerucut (*cone*) yang dipakai sebagai tanda atau patokan (Brown and Ferigno 2005). Melalui proses latihan dengan metode ini, atlet di biasakan untuk melakukan gerakan dengan cepat menuju *cone* dan melakukan perubahan gerakan menuju *cone* selanjutnya. Cone drill exercise sendiri mampu dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan pemain melalui kontraksi otot dari pemain dengan gerakan dan perubahan gerakan yang dilakukan secara cepat (Nurhasan 2007).

Cone drill sendiri bisa dikatakan sebagai salah satu metode yang paling baik untuk melakukan peningkatan kecepatan dan kemampuan perubahan gerakan pemain (Dawes and Roozen 2011). Terdapat berbagai macam variasi latihan *cone drills*, diantaranya *15-yard turn drill*, *20-yard square*, *4 cone drills*, *X-pattern multi skill*, *Front cone drills*, *figure eights*, *Z-pattern run*, *zig-zag drills*, *Z-pattern cuts*, *star drills*, *five-cone snake drills*, *V-drills*, *A-movement*, *E-movement*, *H-movement*, dan berbagai macam variasi latihan cone drills lainnya yang dapat dimodifikasi oleh pelatih. Dalam latihan ini gerakan latihan yang digunakan yaitu *X-pattern multi skill*, dan *4 cone drills* (*Backpedal/Cariosa/sprint/sprint*).

2.12.1 Latihan X-pattern multi skill

Latihan X Pattern Multi-Skill menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X. Pelaksanaan XPattern Multi-Skill dimulai dengan aba-aba “mulai” siswa berlari *Sprint* dari cone pertama dengan jarak 5

yard dengan bergerak diagonal ke cone kedua , selanjutnya bergerak lurus ke cone ketiga dengan gerakan *squat kick* dengan jarak 5 yard. Selanjutnya siswa melakukan gerakan *lunges* dari cone ke tiga ke cone ke empat dengan bergerak diagonal ,terakhir bergerak kedepan dengan melakukan left right kick yaitu melakukan tendangan sabit kaki kanan dan kembali ke cone pertama dengan jarak 5 yard.



Gambar 2. 15 Contoh pola X-pattern multi skill

(MK Kahfi, F Wijaya (2020)

Berikut adalah gerakan X-pattern muli skill yang sudah dimodifikasi gerakannya oleh penulis:

a. Sprint

Sprint adalah cara lari dalam menempuh jarak tertentu yang relatif pendek, dalam waktu singkat, dan dengan kecepatan yang maksimal, dari garis start sampai ke finish. Umumnya lari cepat ini dilaksanakan dalam olahraga, baik untuk mengejar target waktu maupun mengejar kawan dan lawan dalam bertanding.

b. Squat kick

Squat kick adalah kombinasi gerakan olahraga yang menggabungkan gerakan squat dengan tendangan. Gerakan ini bisa dilakukan dengan berbagai variasi, seperti squat kick ke depan, samping, atau diagonal, dan dapat digunakan dalam berbagai konteks, termasuk latihan kekuatan, kebugaran, atau

bahkan dalam beberapa gaya seni bela diri.

c. Lunge

Gerakan lunge, dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai lunge atau langkah besar, adalah latihan yang melibatkan langkah satu kaki di depan tubuh sambil menekuk kedua lutut. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot tubuh bagian bawah, meningkatkan keseimbangan, dan meningkatkan fleksibilitas. Lunge dapat dilakukan dalam berbagai variasi, seperti lunge maju, lunge mundur, atau lunge samping, serta dengan atau tanpa beban tambahan.

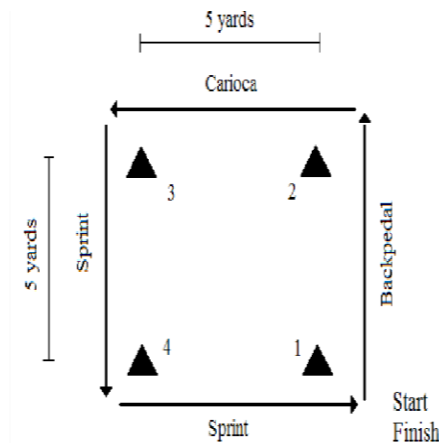
d. Left Right Kick

Yang dimaksud dengan Left Right Kick pada latihan ini adalah melakukan gerakan tendangan sabit kaki kanan dan kiri ke arah depan, dimana target akan bergerak ke belakang dan peserta melakukan tendangan sabit kaki kanan dan kiri mengenai target (Piercing).

2.12.2 Latihan 4 cone drills (Backpedal/Carioca/Sprint/Sprint)

Hampir sama seperti latihan X Pattern Multi-Skill latihan 4 *cone drills* (*Backpedal/Carioca/sprint/sprint*) menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard. Yang menjadi pembeda dengan latihan X Pattern Multi-Skill adalah dari bentuk susunan cone yang berbentuk persegi.

Pelaksanaan latihan 4 *cone drills* (*Backpedal/Carioca/sprint/sprint*) dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain berlari ke arah belakang (Backpedal) dari cone pertama menuju cone kedua, setelah sampai ke cone kedua atlet melakukan gerakan menyamping dengan gerakan kaki saling bersilangan satu sama lain menuju ke cone ketiga, setelah sampai ke cone ketiga atlet melakukan sprint menuju cone ke empat dan ke cone pertama.



Gambar 2. 16 Cone Drillss (Backpedal/Carioca/Sprint/Sprint)
MSU (2004)

Adapun gerakan pada latihan *4 Cone Drill* ini yaitu:

a. *Backpedal*

Backpedal adalah gerakan berlari ke arah belakang dari garis start menuju garis finish yang sudah ditentukan.

b. *Carioca*

Carioca adalah gerakan menyamping dengan kaki bersilangan satu sama lain.

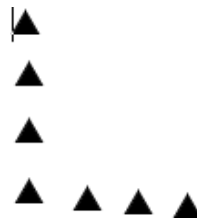
c. *Sprint*

Sprint adalah cara lari dalam menempuh jarak tertentu yang relative pendek, dalam waktu singkat, dan dengan kecepatan yang maksimal, dari garis start sampai ke finish. Umumnya lari cepat ini dilaksanakan dalam olahraga, baik untuk mengejar target waktu maupun mengejar kawan dan lawan dalam bertanding.

2.12.3 L Pattern Cone Drill

L Pattern Cone Drill adalah Latihan yang menggunakan 7 cone lalu disusun membentuk huruf L dengan jarak antar cone sebesar 20 yard. Pelaksanaan latihan *L pattern cone drillss* dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain melakukan lompat dada kedepan dari cone pertama menuju cone kedua. Kemudian melakukan squat jump dengan gerakan maju kedepan dari cone kedua menuju cone ketiga. Kemudian pemain melakukan left right kick ke arah depan dari cone ketiga menuju cone

keempat. Kemudian pemain melakukan lari kijang ke arah depan dari cone keempat menuju cone kelima. Kemudian pemain kembali melakukan gerakan left right kick dari cone kelima menuju cone keenam. Dan terakhir pemain melakukan sprint kedepan dari cone keenam menuju cone terakhir.



Gambar 2. 17 L Pattern Cone Drills

Adapun gerakan L Pattern Cone Drills pada latihan ini yaitu:

a. Lompat dada

Lompat dada, dalam konteks olahraga, mengacu pada gerakan melompat dimana kedua kaki menolak bersamaan dan melompat ke atas. Gerakan ini sering digunakan dalam latihan pliometrik untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

b. *Squat Jump*

Squat jump adalah latihan pliometrik yang menggabungkan gerakan jongkok dengan lompatan, yang efektif untuk melatih kekuatan dan daya ledak otot tubuh bagian bawah. Gerakan ini melibatkan otot pinggul, paha, bokong, betis, dan kaki, serta dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan kebugaran aerobik.

c. *Left Right Kick*

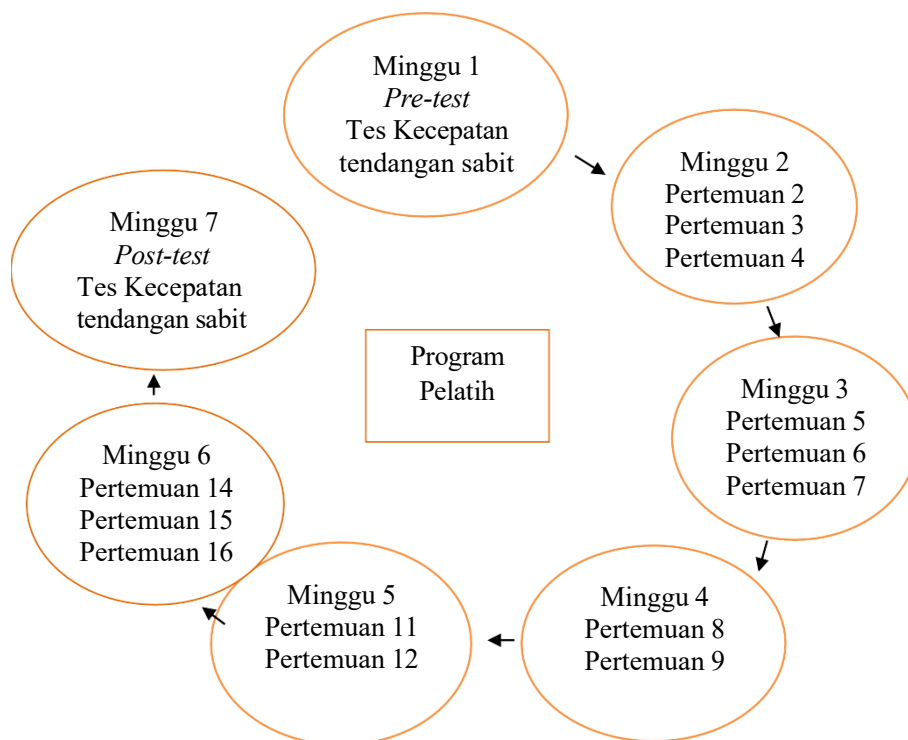
Yang dimaksud dengan Left Right Kick pada latihan ini adalah melakukan gerakan tendangan sabit kaki kanan dan kiri ke arah depan, dimana target akan bergerak ke belakang dan peserta melakukan tendangan sabit kaki kanan dan kiri mengenai target (Piercing).

d. Lari Kijang

Lari kijang dalam konteks olahraga seringkali merujuk pada jenis latihan pliometrik, khususnya latihan lari cepat yang melibatkan gerakan seperti lari kijang dengan gerakan kaki yang cepat dan lincah. Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot kaki, serta meningkatkan kemampuan pliometrik (gerakan yang melibatkan pemendekan dan peregangan otot secara cepat).

2.13 Skenario Pelatih

Dalam melakukan program Latihan pastinya pelatih mempunyai skenario untuk membantu jalannya pada saat Latihan. Bentuk skenario pelatih adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 18 Skenario Pelatih

Keterangan untuk skenario pada gambar di atas adalah sebagai berikut :

Minggu ke 1:

Tes awal atau pre-test kecepatan tendangan sabit. Atlet mempunyai waktu selama 30 detik untuk melakukan dan di beri kesempatan masing-masing 3 kali pengulangan

Minggu ke 2 :

Pertemuan ke 2 : Latihan dengan pola *X-Pattern multi skill* Pertemuan ke 3 : Latihan dengan pola *X-Pattern multi skill* Pertemuan ke 4 : Latihan dengan pola *X-Pattern multi skill*

Minggu ke 3 :

Pertemuan ke 5 : Latihan dengan pola *X-Pattern multi skill*
 Pertemuan ke 6 : Latihan dengan pola *X-Pattern multi skill*
 Pertemuan ke 7: Latihan dengan *Cone Drills* pola *backpedal, carioca, sprint, sprint*.

Minggu ke 4:

Pertemuan ke 8: Latihan dengan *Cone Drills* pola *backpedal, carioca, sprint, sprint*.
 Pertemuan ke 9: Latihan dengan *Cone Drills* pola *backpedal, carioca, sprint, sprint*.
 Pertemuan ke 10: Latihan dengan *Cone Drills* pola *backpedal, carioca, sprint, sprint*.

Minggu ke 5:

Pertemuan ke 11: Latihan dengan *Cone Drills* pola *backpedal, carioca, sprint, sprint*.
 Pertemuan ke 12: Latihan dengan pola *L Pattern Cone Drills*
 Pertemuan ke 13: Latihan dengan pola *L Pattern Cone Drills*

Minggu ke 6:

Pertemuan ke 14: Latihan dengan pola L *Pattern Cone Drills*

Pertemuan ke 15: Latihan dengan pola L *Pattern Cone Drills*

Pertemuan ke 16: Latihan dengan pola L *Pattern Cone Drills*

Minggu ke 7:

Test akhir atau post-test Kecepatan tendangan sabit.

2.14 Penelitian Relevan

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

- 1) M Mufit, M Ail, F Diana (2020) “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit.” Bunkul Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bunkul. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pre- test-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi menjadi sampel (*total sampling*). Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data tes awal dan post test secara berurutan $0.2289 < L_{\text{Tab}} 0,2801$; $0.1736 < L_{\text{Tab}} 0,2801$. Maka diperoleh $F_{\text{rill}} = 4,26$. Maka $F_{\text{Hitung}} (1.42) < F_{\text{Tabel}} (4,26)$ maka varian homogeny. Diperoleh $t_{\text{hitung}} (4.02) > t_{\text{rill}} (1,8331)$. Ini berarti terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bunkul dengan $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *cone*

drill terhadap kecepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul.

- 2) MK Kahfi, F Wijaya (2020) “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kecepatan Futsal”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan futsal. Subyek penelitian ini adalah pemain futsal SMPN 17 Surabaya yang berjumlah 10 orang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode *experiment quase* dengan desain penelitian *one grup pretest rills design*. Proses pengambilan data dari penelitian ini menggunakan Tes lari 20 m untuk mengukur kecepatan, selanjutnya dianalisis menggunakan *Uji Paired Sample T Tes* menggunakan bantuan *SPSS* versi 25. Hasil penelitian menunjukan: Nilai Sig. sebesar (2-tailed) 0,210, hasil tersebut $>0,05$ yang dapat diartikan bahwa tidak ada peningkatan kecepatan yang signifikan. Berdasarkan analisis diatas latihan *cone drill* tidak memiliki pengaruh rills kan, yang artinya tidak ada peningkatan kecepatan dari latihan *cone drill* dan hasil dari kecepatan sebelum dan sesudah treatment yaitu 3,47 detik menjadi 3,69 detik.

- 3) Adiraga (2021) “Pengaruh Latihan *E-Movement* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *e-movement* terhadap keterampilan tendangan sabit atlet putra pencak silat. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu eksperimen. Cara menentukan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik study populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test dan post-test*. Dari hasil perhitungan menunjukan bahwa nilai *t*-hitung lebih besar dari pada *t*-table ($5,338 > 2,093$) pada taraf signifikan 5% menunjukan bahwa ada pengaruh latihan *e-movement* terhadap keterampilan tendangan sabit atlet putra pencak silat di SMAN 1 Sikur. Hal tersebut menunjukan H_a : diterima dan H_o : ditolak.

- 4) GY Neviantoko, E Mintarto, O Wiriawan. “Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill V-Drill Dan Lateral Two In The Hole, In Out Shuffle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan.” Tujuan penelitian ini yaitu menguji seberapa besar pengaruh latihan (1) *fivecone snake drill*, *vdrill* dan (2) *lateral two in the hole, in-out-shuffle* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pu- tra ekstrakurikuler olahraga bola voli SMAN 1 Lawang sebanyak 30 orang dan memiliki karakteristik yang sama. Hasil penelitian menunjukkan ter- dapat perbedaan yang signifikan pada tes kelincahan dan kecepatan ter- hadap kelas yang diberi program latihan *cone drill*, dengan perbedaan *mean pretest posttest* masing-masing meningkat 4.6% dan 3.2 %. Dan juga ter- dapat perbedaan yang signifikan pada tes kelincahan dan kecepatan ter- hadap kelas yang diberi program latihan *ladder drill*, dengan perbedaan *mean pretest posttest* masing-masing meningkat 9.8% dan 13.90%. Hasil uji beda *one way anova* menunjukkan bahwa kelompok *ladder drill* memiliki tingkat konsentrasi atau pengaruh yang lebih tinggi dari pada kelompok *cone drill* dan kelompok *rills* terhadap kelincahan maupun kecepatan.

2.15 Kerangka Berpikir

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 *cone drill*. Pelaksanaan metode latihan *cone drill* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit merupakan bentuk latihan yang mengarah pada pengembangan teknik dalam pencak silat. Metode latihan *cone drill* digunakan untuk merangsang pesilat agar memiliki kecepatan tendangan sabit yang lebih baik.

Latihan *cone drill* adalah suatu metode latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan menggunakan kerucut(*cone*) sebagai rintangan latihan. Terdapat berbagai macam variasi latihan *cone drills*, diantaranya *15-yard turn drill*, *20-yard square*, *4 cone drills*, *X-pattern multi skill*, *Front cone drills*, *figure eights*, *Z-pattern run*, *zig-zag drills*, *Z-pattern cuts*, *star drills*, *five-cone snake drills*, *V-drills*, *A-movement*, *E-movement*, *H-movement*, dan berbagai macam variasi latihan *cone drills* lainnya yang dapat dimodifikasi oleh pelatih.

Dalam latihan ini gerakan latihan yang digunakan yaitu *X-pattern multi skill*, dan *4 cone drills* (*Backpedal/Cariosa/sprint/sprint*) Dengan demikian diduga, latihan *cone drill* memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan sabit.

2.16 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. 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:

H1: Adanya pengaruh yang signifikan latihan *Cone Drill* terhadap kecepatan tendangan sabit dalam Pencak Silat pada siswa Ekstakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

H0: Tidak adanya pengaruh yang signifikan latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan sabit dalam Pencak Silat pada siswa Ekstakurikuler Pecak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

H2: Adanya pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam Pencak Silat pada siswa Ekstakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

H0: Tidak Adanya pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam Pencak Silat pada siswa Ekstakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

H3: Adanya perbedaan yang signifikan dari kelompok latihan *Cone Drill* dengan kelompok control.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, menurut Arikunto (2010) menyatakan bahwa “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Maolani (2005), menyebutkan bahwa “Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling ketat *dicontrol* dengan jalan memanipulasi kondisi eksperiment secara sistematis dimana pengaruh – pengaruh dari luar penelitian *dicontrol* atau disediakan”. Sugiyono (2015) Menyatakan bahwa “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode yang ketat *dicontrol* manipulasi eksperiment dengan kondisi yang terkendalikan. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Sugiyono (2015),

menyebutkan bahwa “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil. Jadi dapat disimpulkan sampel adalah seluruh dari populasi yang akan penulis teliti. Sampel dalam penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA IT Babul-Hikmah kalianda yang berjumlah 32 siswa.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (x) pengaruh latihan *cone drill* variabel terikat (Y) terhadap kemampuan *control* kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat. *Treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment* (latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat) dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan jenis penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Arikunto (2014:9) menyatakan bahwa “eksperimen adalah suatu cara untuk mencari sebab – akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan”, oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014:124) menyatakan bahwa “didalam desain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen”. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan Sabit siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental untuk menginvestigasi pengaruh latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat. Pendekatan eksperimental memungkinkan peneliti untuk memanipulasi variabel bebas (latihan *cone drill*) dan

mengukur dampaknya pada variabel terikat (kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat) dengan *control* yang ketat terhadap faktor faktor pengganggu.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek Yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 106) populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda yang berjumlah 32 orang.

3.3.2 Sampel

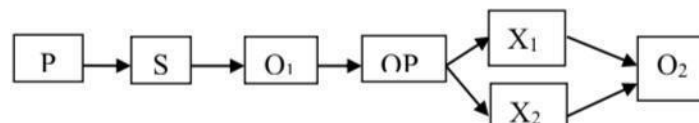
Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili dari populasi ter- sebut untuk diteliti. Pengambilan sampel harus benar – benar *representatif* dan mewakili. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua, sebaliknya jika subyeknya lebih dari 100 dapat di ambil antara 10 – 15% atau 20 – 25%. Berdasar- kan pendapat diatas peneliti mengambil sampel seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah Kalianda.

3.4 Desain Penelitian

Sugiyono (2015), menyatakan bahwa “Desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok pra-uji (*pre-test and post-test*) dengan kelompok *control* yang digunakan sebagai pembanding. Seluruh peserta akan diberikan tes awal (*pre-test*)

untuk mengukur kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat mereka sebelum mereka menjalani program latihan *cone drill*. Setelah program latihan, peserta akan menjalani tes akhir (*post-test*) yang akan digunakan untuk membandingkan perubahan dalam kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat mereka. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

(Sumber: Sugiyono, 2015: 82)



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan:

- P : Populasi
- S : Sampel
- OP : *Ordinal Pairing*
- O1 : *Pretest* (tes awal)
- O2 : *Posttes* (tes akhir)
- X1 : *Treatment* (latihan menggunakan pemukul modifikasi)
- X2 : Kelompok Control

Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes *control* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas *kriterium ordinal* (Sutrisno Hadi, 2000: 111), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Ordinal Pairing

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 61). Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu latihan *cone drill*, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu kecepatan tendangan sabit Pencak Silat. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

3.5.1 Latihan Cone Drill

Kent (2015), menyatakan bahwa “Latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan,

meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”. Sedangkan menurut Brown and Ferigno (2005), menyatakan bahwa “Latihan Cone Drill adalah latihan yang dalam pelaksanaannya memakai benda berbentuk kerucut (cone) yang dipakai sebagai tanda atau patokan”. Melalui proses latihan dengan metode ini, atlet di biasakan untuk melakukan gerakan dengan cepat menuju cone dan melakukan perubahan gerakan menuju cone selanjutnya.

Cone drills adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan (Diputra, 2015:45). Latihan cone drills adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Gerakan dasar cone drills adalah lari melewati cone dengan cepat, lari menyamping, dan lari mundur. Latihan ini tepat untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam kecepatan tendangan sabit.

Latihan cone drill merupakan variabel yang dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi atau memanipulasi kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat. Intensitas Latihan cone drill maka penulis dapat mempertimbangkan sejauh mana peserta melaksanakan latihan cone drill, seperti jumlah repetisi, durasi, atau frekuensi latihan.

Pada penelitian ini terdapat beberapa variasi Latihan *cone drill* yang sudah dimodifikasi oleh penulis. Berikut adalah variasi Latihan Cone Drill (sudah dimodifikasi) yang digunakan pada saat penelitian:

a. Latihan *X-Pattern Multi Skill*

Latihan *X Pattern Multi-Skill* menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan

jarak total 20 yard, masing masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X. Pelaksanaan XPattern Multi-Skill dimulai dengan aba-aba “mulai” siswa berlari *Sprint* dari cone pertama dengan jarak 5 yard dengan bergerak diagonal ke cone kedua , selanjutnya bergerak lurus ke cone ketiga dengan gerakan *squat kick* dengan jarak 5 yard. Selanjutnya siswa melakukan gerakan *lunges* dari cone ke tiga ke cone ke empat dengan bergerak diagonal ,terakhir bergerak kedepan dengan melakukan left right kick yaitu melakukan tendangan sabit kaki kanan dan kembali ke cone pertama dengan jarak 5 yard.

b. Latihan 4 Cone Drill (*Backpedal/Cariosa/sprint*)

Hampir sama seperti latihan X Pattern Multi-Skill latihan 4 cone drill (*Backpedal/Cariosa/sprint/sprint*) menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard. Yang menjadi pembeda dengan latihan X Pattern Multi-Skill adalah dari bentuk susunan cone yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan 4 cone drill (*Backpedal/Cariosa/sprint/sprint*) dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain berlari kearah belakang (Backpedal) dari cone pertama menuju cone kedua, setelah sampai ke cone kedua atlet melakukan gerakan menyamping dengan gerakan kaki saling bersilangan satu sama lain menuju ke cone ketiga, setelah sampai ke cone ketiga atlet melakukan sprint menuju cone ke empat dan ke cone pertama

c. L Pattern Cone Drills

L Pattern Cone Drill adalah Latihan yang menggunakan 7 cone lalu disusun membentuk huruf L dengan jarak antar cone sebesar 20 yard. Pelaksanaan latihan L pattern cone drill dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain melakukan lompat dada kedepan dari cone pertama menuju cone kedua.

Kemudian melakukan squat jump dengan gerakan maju kedepan dari cone kedua menuju cone ketiga. Kemudian pemain melakukan left right kick ke arah depan dari cone ketiga menuju cone keempat. Kemudian pemain melakukan lari kijang kearah depan dari cone keempat menuju cone kelima. Kemudian pemain kembali melakukan gerakan left right kick dari cone kelima menuju cone keenam. Dan terakhir pemain melakukan sprint kedepan dari cone keenam menuju cone terakhir.

3.5.2 Kecepatan Tendangan Sabit

Kecepatan tendangan Sabit adalah variabel yang akan peneliti ukur untuk menentukan sejauh mana dampak latihan *cone drill*. Lubis (2004:29) mengemukakan bahwa: “Tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Kecepatan dalam melakukan serangan atau membalas serangan dari lawan seperti tendangan Sabit harus dilakukan untuk memperoleh point, karena dalam MUNAS IPSI 2007 di sebutkan bahwa untuk serangan yang digunakan untuk memperoleh nilai salah satunya adalah mantap dan bertenaga. Dengan itu, tendangan yang dilakukan harus cepat supaya tidak tertangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan pencak silat sehingga kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat untuk memperoleh nilai.

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di lapangan sekolah SMA IT Babul-Hikmah. Waktu penelitian di rencanakan lebih kurang 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

3.7 Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Instrumen Penelitian

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 SMA IT Babul- Hikmah.

a. Alat yang digunakan.

1. *Pecing*
2. *Stopwatch*
3. Buku
4. Pena
5. *Cone*
6. Peluit



Gambar 3. 3 Alat tes
(Gambar Pribadi)

- b. Petugas tes
1. Pencatat hasil
 2. Pemegang *pecing*
 3. Pemegang *Stopwatch*
 4. Pemegang Peluit



Gambar 3. 4 Petugas Tes
(Gambar Pribadi)

c. Pelaksanaan tes

Siswa bersiap-siap berdiri di belakang *pecing*/target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 60 cm (putra) dan 50 cm (putri).

1. Pada saat peluit pertama ditiup , siswa melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan sebanyak-banyaknya selama 10 detik dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis.
2. Setelah 10 detik peluit kembali ditiup dan *Stopwatch* dihentikan dan hasil tes dicatat
3. Pelaksanaan dilakukan 3 kali pengambilan dengan ketinggian
handbag 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).
4. Kesempatan diulang bila siswa menendang sebelum peluit ditiup.



Gambar 3. 5 Pelaksanaan tes
(Gambar Pribadi)

d. Penilaian

Skor penilaian berdasarkan seberapa banyak tendangan sabit yang dilakukan oleh siswa selama 10 detik.

e. Norma tes

Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit

Interval	Kategori	Nilai Mutu
>25	Baik Sekali	76-100
20-24	Baik	66-75
17-19	Cukup	56-66
14-16	Kurang	46-55
<14	Kurang Sekali	0-45

3.7.2 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikuto, 2010:265). 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 kes-impulan yang ditarik menjadi salah pula. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan tehnik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti

dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

f. 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*.

g. Perlakuan/*Treatment*

Perlakuan yang diberi yaitu latihan *cone drill*. Perlakuan (Latihan *Cone Drill*) diberikan kepada siswa sebanyak 16 kali pertemuan. 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.

h. *Posttest*

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.

3.8 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 di analisis 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 (pre-test) dan tes akhir (post-test) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t. Pengujian perbedaan rata-rata dipergunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan latihan cone drill terhadap kecepatan tendangan sabit Pencak Silat.

3.9 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

3.9.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari kedua kelas berupa nilai hasil belajar dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah uji Liliefors. Adapun kriteria penerimaan bahan data pre-test dan post-test kemampuan control berdistribusi normal atau tidak, yaitu $X_{hitung} < X_{tabel}$, maka data berdistribusi normal, jika $X_{hitung} > X_{tabel}$ maka data tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2019 dan aplikasi SPSS. Uji normalitas data diukur dengan menggunakan One Sample-Kolmogorov-Smirnov-Test, jika hasil $p > 0.05$ maka dikatakan signifikan atau data normal.

Dalam uji normalitas, data ini bisa menggunakan bantuan software

SPSS yaitu dengan cara analyze→nonparametrik→ one sampel KS → ma- sukan variabel pada jendela variabel → klik normal pada test distribution → kemudian klik ok.

3.9.2 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F

Ho: variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

Hi: variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji ho- mogenitas (uji F). Menurut Sudjana (2005: 249), dilakukan dengan ru-mus sebagai berikut:

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

Harga Fhitung tersebut kemudian dikonsultasikan dengan Ftabel untuk di uji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan Fhitung dengan Ftabel dengan ketentuan apabila Fhitung < Ftabel artinya Ho diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila Fhitung > Ftabel artinya Ho ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

Pengujian homogenitas varian ini bisa dilakukan menggunakan bantuan software SPSS yaitu dengan langkah analyze → compare means→oneway anova atau dengan cara analyze→descriptive statistic →explore.

3.10 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain. Terdapat atau tidaknya perbedaan yang signifikan dapat dilihat dari nilai sig.(2-tailed) pada uji

t-test. dalam penelitian ini menggunakan software SPSS dengan Langkah-langkah: analyze→compare mean- independent sample t-test.

Adapun hipotesis statistika dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Jika nilai sig.(2-tailed) pada uji t > 0.05 , maka H_0 diterima. Artinya tidak ada perbedaan efektivitas antara pengaruh Latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat.
- Jika nilai sig.(2-tailed) pada uji t < 0.05 , maka H_a diterima.
- Artinya ada perbedaan efektivitas antara pengaruh Latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat.

3.10.1 Uji T

Uji T yang dipakai dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test*. Menurut Sugiyono (2015: 273) uji T mempunyai rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan =

t	= Uji t yang dicari
x1	= Rata-rata kelompok
1 x2	=Rata- rata kelompok 2
n1	=Jumlah responden kelompok 1
n2	=Jumlah responden kelompok 2
S_1^2	=Varian kelompok 1
S_2^2	=Varian kelompok 2

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat kecepatan tendangan Sabit Pencak Silat siswa ke- las eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atau sebaliknya maka H_a diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan (H_3).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan Penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh positive antara latihan cone drill terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra kegiatan Ekstakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.
2. Ada peningkatan Kecepatan tendangan sabit Pencak Silat pada siswa putra kegiatan Ekstakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.
3. Tidak Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok control terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa Ekstakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.
4. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan cone drill dan kelompok control terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa Ekstakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul-Hikmah Kalianda.

5.2 Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa

2. penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pendamping.
3. Bagi pelatih, sebaiknya siswa diberikan latihan yang bervariasi mengingat latihan cone drill ini baik dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit.
4. Bagi siswa agar terus berlatih agar dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A. (2007). *Manfaat latihan otot lengan, perut, dan tungkai terhadap Balai Pustaka*.
- Balai Pustaka. (2009). *Kamus besar bahasa Indonesia* (Edisi ke-4). Jakarta: Balai Pustaka.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization training for sport*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2014). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2005). *Training for speed, agility, and quickness*. Human Kinetics.
- Chandra, J. (2021). *Pencak silat*. CV. Budi Utama.
- Dalyono, M. (2009). *Psikologi pendidikan*. Rineka Cipta.
- Dawes, J., & Roozen, M. (2011). *Developing agility and quickness*. Human Kinetics.
- Djaali. (2011). *Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara.
- Giriwijoyo, S. (2005). *Ilmu faal olahraga*. FPOK UPI.
- 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.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Alfabeta.
- Januarno. (1989). *Pedoman pembinaan latihan prestasi olahraga pencak silat*. Yayasan Setia Hati Terate.
- Kent, M. (2005). *Sport science and medicine*. Oxford University Press.

- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2000). *Rencana induk pengembangan prestasi di Indonesia 1997–2007*. Proyek Garuda Emas.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2012). *Rencana strategis Komite Olahraga Nasional Indonesia tahun 2011–2015*. KONI Pusat
- .Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru.
- Kusmaedi, N. (2002). *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. FPOK UPI.
- Kusuma, I. T. (2019). *Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Kendal 1982–2016* [Skripsi, Universitas Diponegoro].
- Lubis, J. (2004). *Berbagai perguruan silat di Indonesia*. CV Pamularis.
- Lubis, J. (2014). *Pencak silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Maulana, A. (2018). *Pengaruh latihan karet ban dalam dan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi].
- Maryono, O. (1998). *Pencak silat merentang waktu*. Pustaka Naskah Serah Terima Bambang Triahatmojo kepada Soeharto, Arsip PB PPSI.
- Maryono, O. (1998). *Pencak silat perentang waktu*. Galang Press.
- Milsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Alfabeta.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan pencak silat*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan pencak silat: Membangun jati diri dan karakter bangsa*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muryadi, A. D. (2015). Evaluasi program pembinaan sepakbola klub Persijap Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(2).
- Nurhasan. (2007). *Ilmu kesehatan olahraga*. FPOK UPI.
- Nugroho, A. (2005). *Identifikasi skor prestasi teknik pencak silat pada kategori tanding* [Laporan penelitian, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Pratham, I. A. M. I., Astra, I. K. B., Or, M., & Suwiwa, I. G. (2017). Pengaruh

model pembelajaran project-based learning berbantuan media kartu bergambar terhadap hasil belajar teknik dasar kuda-kuda pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).

Rahayu, K. (2014). *Pencak silat*. FIK Universitas Negeri Malang.

Rahman, D. (2015). Pengaruh latihan training resistance Xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.

Saleh, M. (1991). *Pencak silat: Sejarah perkembangan, empat aspek*.

Subroto, S. (2009). *Proses belajar mengajar di sekolah*. Rineka Cipta.

Sudaryanto, S., Widayati, W., & Amalia, R. (2020). Konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka dan aplikasinya dalam pendidikan bahasa (dan sastra) Indonesia. *Kode: Jurnal Bahasa*, 9(2).

Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan dasar pencak silat*. Perpustakaan Nasional RI.

Sudjana. (2005). *Metoda statistika*. Tarsito.

Suharsimi, A. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). Model pembelajaran kemampuan koordinasi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 55–66.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. FIK UNY.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi mekanik fisik*. CV Lubuk Agung.

Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of participating in martial arts in children: A systematic review. *Children*, 9(8), 1203.

Syahrial, M. (2020). *Buku jago beladiri untuk pemula nasional & internasional*. Cemerlang Media Publishing.

- Tarigan, H. (2019). *Belajar gerak & aktivitas ritmik anak-anak*. Hamim Grup.
- Wirama, A. N., Yunus, M., & Andiana, O. (2020). Dampak pemberian kafein terhadap hasil tes kecepatan dan tes kelincahan mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 2(1).
- Woyo, E. (2017). *Pencak silat: Seni bela diri Indonesia*. Balai Pustaka.
- Yudha, M. S. (1998). *Pengembangan kegiatan koekstrakurikuler*. Depdikbud.
- Farizfahrun10. (2021, Februari). *4 jenis tendangan dalam Pencak Silat*. <https://farizfahrun10.blogspot.com/2021/02/4-jenis-tendangan-dalam-pencak-silat.html>