



Pengaruh Latihan Squat Jump dan Naik Turun Tangga terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pencak Silat PSHT Ranting Aimas

Waskito Aji Suryo Putro

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: waskito_asp@ymail.com

Abstrak – Dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai cabang olahraga yakni basket, voli, atletik bela diri Dalam hal ini saya ingin membahas tentang bela diri asli Indonesia yaitu pencak silat. Secara umum kondisi teknik dan dasar siswa pencak silat PSHT Ranting Aimas kabupaten sorong sudah dibilang cukup baik, hal ini dengan pernyataan dari pelatih ditempat latihan melauai penelitian dengan judul “pengaruh Latihan Squat Jump dan Naik Turun Tangga Terhadap Tendangan Sabit siswa Pencak Silat PSHT Ranting Aimas Kabupaten Sorong”. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting aimas kabupaten sorong. (2). Untuk mengetahui pengaruh naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting aimas kabupaten sorong. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan dua group design, dan membagi sampel ke dalam 2 kelompok. Proses pengambilan data dilakukan tes kecepatan tendangan sabit dengan latihan squat jump dan naik turun tangga, dengan t-test, Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS 16.00. Dari tabel data tersebut diperoleh latihan squat jump nilai t hitung $(20.125) > t$ tabel $(2,262)$ dan $p (0,05)$. Dan dari tabel data naik turun tangga tersebut diperoleh nilai t hitung $(7.653) > t$ tabel $(2,262)$ dan $p (0,05)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh latihan squat jump terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Aimas Kabupaten Sorong. (2) Ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Aimas Kabupaten Sorong.

Kata-kata Kunci : Pengaruh, Kecepatan Tendangan Sabit, Pencak Silat PSHT

PENDAHULUAN

Dalam olahraga salah satu alat yang di gunakan untuk meningkatkan kualitas manusia, sehingga terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu juga olahraga di harapkan menjadi wadah peningkatan prestasi, watak dan kepribadian yang baik sehingga terciptanya

manusia yang seutuhnya mengisi membangun nasional seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No III Tahun 2005 tentang sisitem keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 yang menjelaskan bahwa: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan secara terencana,



berjenjang dan berkelanjutan dengan ilmu olahraga untuk mencapai prestasi yang baik.

Dalam pendidikan jasmani terdapat macam cabang olahraga yakni basket, voli, atletik bela diri dll. Cabang bela diri terdapat taekwondo, karate, pencak silat. Dalam hal ini saya ingin membahas tentang bela diri asli Indonesia yaitu pencak silat. Pencak silat merupakan suatu bentuk bela diri khas Indonesia, pencak silat memiliki gabungan dari dua kata yaitu pencak dan silat yang mempunyai arti sendiri-sendiri. Pencak mempunyai arti gerak dasar bela diri yang terkait pada peraturan yang digunakan dalam belajar melatih dan pertunjukkan. Silat mempunyai arti sebagai gerak bela diri yang sempurna dan bersumber pada kerohanian yang suci murni. Kegunaan silat yaitu untuk keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dan menghindarkan diri manusia dari bala bencana (widodo, 2005). Materi yang diajarkan adalah tendangan, pukulan, tangkapan tangkisan, jatuhan, pasang, dan guntingan. Terdapat beberapa macam tendangan seperti yang di utarakan (lubis, 2004) tendangan lurus, tendangan samping, tendangan busur depan, tendangan jejang, tendangan belakang berdasarkan ke lima tendangan tersebut penelitian ini akan meneliti adalah tendangan sabit atau busur depan.

Secara umum kondisi teknik dan dasar siswa pencak silat PSHT Ranting Aimas kabupaten sorong sudah dibilang cukup baik, hal ini dengan pernyataan dari mas dan mbak pelatih ditempat latihan yang menyebutkan ” penguasaan teknik dasar sudah cukup lumayan meskipun masih banyak berlatih kembali dan tetap semangat dalam berlatih karena masih banyak yang kurang dalam penguasaan tekhni contoh

seperti tangkisan, bantingan, guntingan, kuncian, tangkapan dan bahkan dalam kecepatan tendangan dalam pertandingan ipsi.”

Selain itu, pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, kesehatan, dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam pencak silat merupakan suatu yang diidam-idamkan oleh setiap pesilat, tak terkecuali siswa pencak silat PSHT ranting aimas kabupaten sorong. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pukulan, hindaran dan tangkisan. Untuk mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan terkoordinasi.

seorang pesilat dalam melakukan teknik-teknik penyerangan dengan menggunakan tendangan sabit sangat menguntungkan para atlet saat bertanding adapun keuntungan tendangan sabit adalah: gerakannya sangat gampang, daya tendang berbobot, ayunan kaki sangat rileks, tentunya hal ini untuk mempermudah penguasaan tendangan yang didukung oleh usur dan kemampuan fisik yang baik. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan sabit diantaranya adalah: kekuatan, kelincahan, ketepatan, kekuatan, kepekaan. Unsur-unsur tersebut



oleh tubuh seorang pesilat dalam melakukan tendangan sabit dibutuhkan pada tubuh, dalam melakukan tendangan sabit dibutuhkan hasil tendangan yang keras dan tepat sasaran sekaligus menunjang prestasi yang optimal.

Untuk mengetahui dan mengkaji lebih lanjut, pengaruh latihan *squat jump* dan naik turun tangga terhadap tendangan sabit maka perlu dikaji secara ilmiah dan melalui penelitian dengan judul “pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Tendangan Sabit siswa Pencak Silat PSHT Ranting Aimas Kabupaten Sorong”. Penelitian ini dilakukan pada siswa pencak silat PSHT kabupaten sorong, salah satu pertimbangan penelitian ini memilih dikabupaten sorong tersebut adalah berdasarkan observasi dimana siswa pencak silat PSHT kabupaten sorong ini memiliki teknik tendangan sabit yang baik dan benar akan tetapi masih ada pertimbangannya. Tujuannya diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *squat jump* dan naik turun tangga terhadap tendangan sabit siswa pencak silat PSHT ranting aimas kabupaten sorong.

Latihan *squat jump* dan naik turun tangga memiliki pengaruh terhadap akurasi tendangan sasaran kearah lawan. Sedangkan kecepatan memiliki pengaruh terhadap tendangan sabit yang berperan dalam hal koordinasi dan kepekaan, ketepatan arah tendangan. Penjelasan tersebut dapat diartikan latihan *squat jump* dan naik turun tangga berpengaruh dalam kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting aimas kabupaten sorong. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan kemampuan sambung atau fight khusus pada tehnik kecepatan

tendangan sabit atlet pencak silat PSHT kabupaten sorong yang masih dibilang kurang. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan tendangan dari sebagian para siswanya. Hal ini mungkin dapat dikarenakan kondisi fisik para siswanya yang masih masih kurang.

Hal ini menjelaskan bahwa banyak dari siswa yang mengikuti pencak silat PSHT di ranting aimas kabupaten sorong masih kurang maksimal dalam penguasaan tehnik kecepatan pada tendangan sabit pada saat sambung maupun pertandingan. Kali ini peneliti akan meneliti tendangan sabit yang dominan sering digunakan dalam sebuah pertandingan dan memiliki jangkauan yang panjang dari pada pukulan yang jangkauannya kurang dominan karna memiliki jangkauan yang pendek.

KAJIAN TEORI

Pengertian Pencak Silat

Pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, menyerang dan membela diri. (alwi, 2008). sedangkan silat adalah olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata. (alwi, 2008) Jadi di simpulkan bahwa “pencak silat adalah kepandaian berkelahi, seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.

Hakikat Teknik Tendangan Sabit

Oleh (Kriswanto, 2015) tendangan sabit adalah tendangan yang di lakukan dengan setengah lintasan dari samping melengkung seperti sabit. perkenanya



menggunakan pangkal atau punggung kaki. Tendangan ini dapat dilaksanakan dalam posisi kaki berada didepan maupun dibelakang dan dapat divariasikan dengan berbagai arah.

Squat jump

Squat jump adalah gerakan yang sederhana gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali berdiri seperti semula. Pendapat (sandler.D., 2010) untuk melakukan *squat jump* harus memiliki kekuatan dasar yang tepat. Bagi siswa ataupun atlet yang kurang maksimal dianjurkan untuk melakukan latihan *squat jump* tanpa menggunakan kekuatan terdahulu. Latihan gerakan latihan *squat jump* tergolong dalam *weigh training*, yaitu latihan yang menggunakan beban luar.

Naik turun tangga

Menurut (ariestia, 2008). menegemukakan bahwa “ tendangan yang baik dapat di hasilkan dari teknik yang baik. ketahanan fisik atlet, kekuatan otot tungkai, program latihan yang tepat dan penanganan yang baik dari pelatih. Jadi dapat dikemukakan bahwa untuk mewujudkan kemampuan tendangan yang baik semua itu diduga membutuhkan bentuk latihan yang tepat dari daya ledak otot tungkai salah satunya adalah naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan taekwondo dan pencak silat.

Kecepatan tendangan sabit

Menurut Sumiarsono (2006:87) kecepatan adalah kemampuan seorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang untuk seorang pesilat, kecepatan

adalah kecepatan organisme pesilat dalam melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin dan ketepatan akurasi menendang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian

Jenis penelitian eksperimen adalah bagian dari penelitian kuantitatif dan memiliki ciri khas tersendiri terutama dengan adanya kelompok kontrol. Hakikat penelitian eksperimen adalah meneliti pengaruh terhadap perilaku yang timbul sebagai akibat perlakuan.

Menurut (hadi, 1985) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang di berikan secara sengaja oleh peneliti. Menurut Sugiono, penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Penelitian ini penukis menggunakan metode dua *grup desain pre-test* dan *post-test*. Desain ini adalah dilakukan tes sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen (Arikunto, prosedur penelitian suatu pendekatan praktek, 2010)

Variabel bebas

(Sugiono, metode penelitian kuantitatif , 2018) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dilambangkan dengan X. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu pengaruh latihan *squat jump* dan naik turun tangga.

Variabel terikat

(Sugiono, metode penelitian kuantitatif , 2018) variabel terikat adalah yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Di lambangkan dengan Y Dalam penelitian ini

variable terikatnya adalah kecepatan tendangan sabit.

Tekhnik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah merupakan alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode (Arikunto, prosedur penelitian suatu pendekatan praktek, 2010). Instrument dalam penelitian ini adalah tes untuk menguji kemampuan subjek dalam variabel yang hendak diukur.

Tekhnik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi baik. untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji normalitas.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 maret 2021 s/d 19 april 2021 di Ranting Aimas Kabupaten Sorong. Subjek penelitian ini, yaitu siswa pencak silat PSHT Ranting Aimas Kabupaten Sorong yang berjumlah 20 siswa yang bersabuk hijau. Tes keterampilan tendangan sabit di ambil dua kali, yaitu pre-test dan post-test. Pre-test bertujuan untuk mencari reliabilitas, merangking, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil post-test. Tes ketrampilan tendangan sabit dilakukan setelah siswa diberi latihan squat jump dan naik turun tangga.

Deskripsi data penelitian yang menggambarkan data dari hasil pre-test dan post-test latihan squat jump dan naik turun tangga yang dihitung menggunakan bantuan program *SPSS 16.00 for window*. Degan demikian diperoleh data dalam melakukan tes keterampilan kecepatan tendangan sabit

saat siswa pencak silat PSHT Ranting Aimas Kabupaten Sorong yang bersabuk hijau.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		squat jump	Naik turun tangga
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	4.5000	4.9000
	Std. Deviation	.70711	2.02485
Most Extreme Differences	Absolute	.360	.128
	Positive	.240	.093
	Negative	-.360	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		1.139	.406
Asymp. Sig. (2-tailed)		.149	.997

a. Test distribution is Normal.

Kelompok squat jump dengan kemampuan kecepatan tendangan sabit 0,149 artinya data tersebut berdistribusi normal, sedangkan pada kelompok naik turun tangga dengan kemampuan kecepatan tendangan sabit 0,997 artinya data tersebut berdistribusi normal.

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Squat jump	20.125	9	.000	4.50000	3.9942	5.0058

Dari tabel data tersebut diperoleh nilai t hitung (20.125) > t tabel (2,262) dan p (0,05). maka hipotesis diterima dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan sabit siswa pencak silat PSHT Ranting Aimas.

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Naik Turun Tangga	7.653	9	.000	4.90000	3.4515	6.3485

Dari tabel data tersebut diperoleh nilai t hitung (7.653) > t tabel (2,262) dan p (0,05). maka hipotesis diterima dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan sabit siswa pencak silat PSHT Ranting Aimas.

PEMBAHASAN

Dari analisis data yang diperoleh peneliti mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Artinya latihan *squat jump* dan naik turun tangga yang peneliti berikan selama 16 kali pertemuan kepada kelompok yang diteliti berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada olahraga pencak silat. Pada pertemuan selama 16 kali, peneliti memberikan latihan secara bertahap misalnya peneliti memberikan gambaran bagaimana cara peneliti akan mengambil data angka banyaknya tendangan sabit yang diperoleh siswa PSHT dalam waktu 10 detik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan penulis dapat mengatakan :

1. Ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan sabit

pada siswa pencak silat PSHT ranting Aimas Kabupaten Sorong.

2. Ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Aimas Kabupaten Sorong.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, saya selaku penulis ada beberapa saran yang perlu saya sampaikan.

1. Bagi para siswa PSHT Ranting Aimas Kabupaten Sorong memiliki kemampuan tendangan sabit yang cukup baik, agar lebih baik dari yang baik maka diperlukan latihan yang serius, giat dan tidak mudah putus asa.
2. Timbulnya motivasi siswa untuk meningkatkan latihan guna mendukung prestasi ke jenjang yang lebih tinggi
3. Terpacunya pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik siswa PSHT Ranting Aimas Kabupaten Sorong dengan cara menambah porsi latihan guna mendapatkan hasil yang maksimal dalam peningkatan performa dan hasil latihan yang memuaskan agar memiliki tendangan sabit yang baik bahkan sempurna.

REFERENSI

Lubis, J. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta.

Widodo, S. (2005). *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* :Yogyakarta.