

## **PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LOMPAT DAN LARI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PUTRA**

Soni Wijaya<sup>1)</sup>, Rohmad Apriyanto<sup>2)</sup>, Mohammad Da'i<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

email: [soniwijaya772@gmail.com](mailto:soniwijaya772@gmail.com)<sup>1</sup> [rohmadapriyanto87@unugiri.ac.id](mailto:rohmadapriyanto87@unugiri.ac.id)<sup>2</sup> [dai@unugiri.ac.id](mailto:dai@unugiri.ac.id)<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat Dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Klub SMP 3 Blora. Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora yang berjumlah 8 orang, dengan jumlah 8 orang maka semuanya dijadikan sampel. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu dengan tes kecepatan tendangan sabit selama 10 detik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* kecepatan tendangan sabit sebesar 15,88 sedangkan nilai rata-rata *posttest* kecepatan tendangan sabit sebesar 19,63. Artinya nilai rata-rata *posttest* lebih besar dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dengan selisih sebesar 3,75. Hasil uji-t didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,00 jadi  $0,00 < 0,05$  artinya ada pengaruh latihan kombinasi lompat dan lari terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh Latihan Kombinasi Lompat Dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Klub SMP 3 Blora.

**Kata Kunci:** Pencak Silat, Tendangan, Atlet

### **THE EFFECT OF JUMPING AND RUNNING COMBINATION TRAINING ON SICKLE KICK SPEED OF MEN'S PENCAK SILAT ATHLETES**

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of jumping and running combination training on the speed of the sickle kick of the male Pencak Silat Athletes at SMP 3 Blora Club. This research is experimental research using a one-group pretest-posttest design. The population of this study was the male Pencak silat athletes of the SMP 3 Blora club, totaling 8 people, with a total of 8 people, all of them were sampled. The technique used in collecting data is by testing the speed of the sickle kick for 10 seconds. Analysis of the data used in this study was a t-test with a significance level of 5%. The results of this study indicate that the average pretest score of sickle kick speed is 15.88 while the posttest average value of sickle kick speed is 19.63. This means that the average value of the posttest is greater than the average value of the pretest with a difference of 3.75. The results of the t-test obtained a sig (2-tailed) value of 0.00 so  $0.00 < 0.05$ , meaning that there is an effect of jumping and running combination training on the speed of the sickle kick off the men's Pencak athletes club SMP 3 Blora. The conclusion of this study is that there is an effect of Jumping and Running Combination Exercises on the Speed of Sickle Kicks for Men's Pencak Silat Athletes at SMP 3 Blora Club.*

**Keywords:** Pencak Silat, Kick, Athletes

### **PENDAHULUAN**

Pencak silat adalah salah satu seni beladiri yang berkembang di Indonesia sejak ratusan tahun yang lalu, selain itu pencak silat merupakan salah satu ciri khas budaya masyarakat Indonesia. Menurut (Kriswanto, 2015, p. 15), pencak silat merupakan seni bela diri yang memiliki unsur keindahan didalamnya. Pendapat dari (Gristyutawati et al., 2012), yang menyatakan bahwa pencak silat adalah seni bela diri asli Indonesia yang memiliki banyak keragaman teknik, manfaat, dan nilai-nilai yang luhur. Pencak silat dulunya digunakan untuk bertahan hidup dengan cara berburu

serta perlindungan diri dari binatang buas (Lubis & Wardoyo, 2016). Pencak silat menjadi cabang olahraga prestasi, yang sudah dipertandingkan *dievent* nasional maupun Internasional. Pertandingan pencak silat terdapat dua katagori yang di pertandingan yaitu, katagori TGR (Tunggal, Ganda, Regu), dan katagori tanding. Dalam pertandingan pencak silat serang yang digunakan yaitu serangan menggunakan kaki dan menggunakan tangan. Serangan menggunakan kaki biasa disebut dengan tendangan. Tendangan yang biasa dipakai dalam pertandingan pencak silat yaitu, tendangan depan, samping, dan sabit (Fatoni et al., 2018) . Lambatnya tendangan merupakan kendala yang sangat terlihat jelas bagi atlet pemula.

Klub SMP 3 Blora adalah satu dari beberapa klub pencak silat yang ada di Blora yang atletnya berumur 12-15 tahun. Sudah banyak atlet dari klub SMP 3 Blora yang mengikuti *even*, dari mulai tingkat Kabupaten, Krasidenan, dan Provinsi. Ketika peneliti melakukan observasi pada saat latihan berlangsung, banyak atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora yang kemampuan tendangannya kurang baik. Hal ini terbukti pada saat melakukan tendangan sabit di *peching box*, semua atlet yang berjumlah 8 orang kecepatan tendangan semuanya kategori kurang. Hal itu dipengaruhi oleh kondisi fisik dan lemahnya otot tungkai. Oleh sebab itu banyak atlet pencak silat yang tendangannya mudah diantisipasi dan di tangkap lalu kemudian di jatuhkan oleh lawan. Jika kondisi ini terus berlanjut maka atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora tidak akan mencapai prestasi yang maksimal. Maka dari itu atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora perlu mendapatkan perhatian yang lebih, khususnya peningkatan kemampuan tendangan sabitnya. Peningkatan tendangan sabit dilakukan dengan penerapan program latihan kombinasi lompat dan lari. Latihan kombinasi lompat dan lari merupakan gabungan antara gerakan melompati kotak/gawang kecil setinggi 30-40 cm yang dilanjutkan dengan sprint (Hariono, 2007). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat Dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Klub SMP 3 Blora.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Metode eksperimen yaitu salah satu metode penelitian kuantitatif yang berfungsi untuk mengetahui pengaruh *treatment* tertentu dengan memberi pengujian hipotesis (Winarno, 2013, p. 60). Jenis eksperimen yang digunakan yaitu pra-eksperimental. Jenis eksperimen ini digunakan mengetahui sebab akibat tanpa menggunakan kelompok kontrol (Winarno, 2013, p. 61).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, variabel (X) latihan kombinasi lompat dan lari dan variabel (Y) kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora. Penelitian ini menggunakan populasi yang berjumlah 8 orang dan semuanya dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik pengampilan sampel jenuh. Teknik Sampling Jenuh merupakan salah satu teknik pengambilan sampel yang dimana jika jumlah populasinya kurang dari 30 orang maka semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2015, p. 85). Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP 3 Blora selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan tendangan sabit.

Tabel 1. Norma Penilaian

<b>Katagori</b>	<b>Putra</b>	<b>Putri</b>
Baik Sekali	> 25	> 24
Baik	20 – 24	19 – 23
Cukup	17 – 19	16 – 18
Kurang	15 – 16	13 – 15
Kurang Sekali	< 14	> 12

(Lubis & Wardoyo, 2016, p. 199)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Paired Sampel Statistics

	Mean	N	Std. Deviasi
Pretest	15,88	8	1,126
Posttest	19,63	8	,916

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa, setelah mendapatkan data *pretest* dan *posttest* kemudian di lakukan analisis paired sampel maka didapatkan: *pretest* kecepatan tendangan sabit memiliki nilai rata-rata 15,88, untuk *posttest* kecepatan tendangan sabit memiliki nilai rata-rata 19,63. Jadi nilai rata-rata *posttest* lebih besar dibanding nilai rata-rata *pretest* dengan selisih 3,75.

Tabel 3. Uji-t

	T	Sig. (2-tailed)
Pretest & Posttest	-22,913	,000

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan uji-t maka mendapat nilai sig (2-tailed) 0,00. Artinya nilai sig (2-tailed)  $0,00 < 0,05$  dan sesuai hipotesis jika nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan kombinasi lompat dan lari ada pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Rizki, Hendro, Suriyadi (2012) bahwa terdapat pengaruh latihan kombinasi lompat dan lari terhadap tendangan

## SIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan diatas maka dapat diambil kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh latihan kombinasi lompat dan lari dengan nilai sig sebesar 0,00 terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatoni, M., Nurhidayat, & Sudarmanto, E. (2018). Aplikasi Latihan Kombinasi Zig-Zag teknik dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra JPOK Fkip Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 64–75. <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr/article/view/58>
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3). <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>
- Hariono, A. (2007). Melatih Kecepatan Pencak Silat Kategori Tanding. *JOPRES (JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)*, 3(1).
- Kriswanto, E. S. (2015). *PENCAK SILAT*. PUSTAKABARUPRESS.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Winarno, M. E. (2013). Buku Metodologi Penelitian. In *Malang*. Univertsitas Negeri Malang.