

PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* DAN LOMPAT RINTANGAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SEPAN ATLET PUTRA 18-23 TAHUN UKM PENCAK SILAT PERISAI DIRI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Nouval Helmy Isdanarko¹, Maftukhin Huda², Dani Slamet³

email : nouvalh2@gmail.com maftukinhudah10@gmail.com danislametpratama@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this study is that in a match when an athlete is executing a front kick the results are less than optimal which results in being easily caught and read by the opponent, this is caused by athletes who do not master the speed of front kicks and training that focuses less on front kick speed. Quantitative research is the design of this study, and uses experimental methods in a quantitative approach, which uses a two groups Pretest-posttest design. The population of this study were all members of the UKM Pencak Silat Perisai Diri at PGRI University Semarang, with a total of 25 members. The sample used in this study were 10 male athletes at the UKM Pencak Silat Self Shielding, PGRI University Semarang, aged 18-23 years. From the results of the analysis of probability data values using the t-test, namely 0.848, and from the posttest value of -0.199. from the criteria in the test that has been set, it can be stated that there is no difference between the complementary scores in the experimental class and the control class. This can be interpreted that the Split Squat Jump and hurdle jumping exercises have an influence on the speed of the front kick in male athletes aged 18-23 years at UMK Pencak Silat Self Shield, PGRI University Semarang.

Keywords: *Split Squat Jump, Obstacle Jump, Speed, Men's Pencak Silat Athletes*

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini yaitu dalam suatu pertandingan ketika seorang atlet sedang melakukan tendangan depan hasilnya kurang maksimal yang mengakibatkan mudah untuk ditangkap dan dibaca oleh lawan, hal tersebut disebabkan oleh atlet yang kurang menguasai kecepatan terhadap tendangan depan serta latihan yang kurang berfokus pada kecepatan tendangan depan. Penelitian kuantitatif merupakan desain dari penelitian ini, serta menggunakan metode eksperimen dalam pendekatan kuantitatif, yang menggunakan rancangan *two groups Pretest-Posttest* design. Populasi dari penelitian ini yaitu semua anggota dari UKM Pencak Silat Perisai Diri di Universitas PGRI Semarang, dengan jumlah anggota 25 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 10 atlet putra pada UKM Pencak Silat Perisai Diri Universitas PGRI Semarang yang berusia 18-23 tahun. Dari hasil analisis dari nilai data probabilitas menggunakan uji-t yaitu 0.848, dan dari nilai *posttest* sebanyak -0.199. dari kriteria dalam pengujian yang sudah ditetapkan, dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat sebuah perbedaan anatara nilai perolehan di kelas eksperimen dan pada kelas kontrol. Hal tersebut dapat diartikan bahwan latihan *Split Squat Jump* serta lompat rintangan memiliki pengaruh pada kecepatan tendangan depan dari atlet putra berusia 18-23 tahun di UKM Pencak Silat Perisai Diri Universitas PGRI Semarang.

Kata Kunci: *Split Squat Jump, Lompat Rintangan, Kecepatan, Atlet Pencak Silat Putra*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan suatu bentuk seni bela diri yang berasal dari Negara Indonesia serta warisan dari leluhur untuk dijadikan sebuah budaya agar dapat dilestarikan Erwin Setyo Kriswanto (2015: 13). Menurut Johansyah Lubis (2014:01) pencak silat merupakan suatu budaya asli dari masyarakat Indonesia, yang menjadi keyakinan oleh pendekar serta ahli dalam pencak silat, pada saat itu masyarakat melayu membentuk serta mempergunakan ilmu pencak silat ini sejak zaman prasejarah, sebab saat itu masyarakat dituntut agar dapat menghadapi alam dengan tujuan pertahanan hidup dari serangan hewan buas serta untuk berburu yang selanjutnya berkembang menjadi sebuah gerakan-gerakan bela diri. Berdasarkan pengertian tersebut pencak silat merupakan suatu olahraga bela diri yang berawal dari bangsa Melayu. Berdasarkan segi linguistic daerah masyarakat melayu yaitu daerah laut teduh yang membentang antara easter islandi bagian timur sampai pulau madagaskar pada bagian barat. Masyarakat melayu adalah masyarakat yang berada di pulau Indonesia, singapura, Malaysia, brunei Darussalam, Filipina serta pulau-pulau kecil yang memiliki jarak dekat dari Negara itu.

UKM Pencak Silat Perisai Diri adalah suatu unit kegiatan mahasiswa yang mengadakan latihan tecara teratur untuk mengikuti sebuah pertandingan yang diselenggarakan pada Universitas PGRI Semarang (UPGRIS) serta pada universitas lain contohnya yaitu latihan bersama UKM yang berasal dari universitas lain, agar dapat maju dalam perlombaan tingkat cabang, nasional, sampai internasional antar pengurus daerah provinsi serta komisariat dari luar Negara, serta perlombaan lain agar dapat menambah pengetahuan serta wawasan dari mahasiswa.

Ketrampilan gerak pada pencak silat meliputi pukulan, tendangan, jatuhan, dan hindaran, yang mempunyai kegunaan serta fungus tersendiri. Tendangan adalah suatu teknik dalam penyerangan pada pencak silat yang memiliki poin penilaian banyak serta merupakan teknik yang sering dilakukan oleh pesilat dalam sebuah perlombaan. Menurut (Dewi, Setiawan D, & Yuliandi, 2018) tendangan adalah salah satu teknik yang sering dipakai dalam suatu perlombaan dengan kriteria tanding guna untuk memperoleh nilai, pesilat harus bisa fokus supaya bisa melakukan tendangan dengan hasil yang memuaskan pasa perlombaan. Menurut Simbolon, P. P., Purnomo, E., &Triansyah, A. (2018:1) jenis-jenis tendangan dalam pencak silat yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan belakang, serta tendangan T. Tendangan lurus ialah rangkaian tendangan menggunakan satu kaki serta tungkai, dengan arah lintasan ke depan serta posisi tubuh mangarah ke depan, yang menggunakan pangkal jari kaki bagian dalam, yang memiliki target pada ulu hati serta dagu (Arifin & Nur, 2016). Sedangkan menurut (Hasanudin, muthar, & Dinangsit) tendangan lurus merupakan suatu

tendangan dengan arah pada ulu hati serta memiliki lintasan ke depan yang menggunakan cara mengangkat satu kaki serta posisi tubuh berada di depan dengan mengenakan target memakai bola kali. Tendangan lurus dianggap sangat efektif untuk dilakukan pada saat penyerangan yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, serta kesempatan yang dilakukan dengan maksimal, jadi agar dapat menunjang sebuah tendangan diperlukan adanya kemampuan tubuh khususnya pada kekuatan otot pada tungkai.

Bentuk latihan *Split Squat Jumps* salah satunya adalah yang mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya letak, serta kelenturan. Latihan fisik guna meningkatkan kecepatan dapat dilakukan dengan latihan *Split Squat Jumps* untuk pesilat. Program latihan merupakan sebuah cara yang tepat agar dapat menjadi atlet pencak silat yang tangguh serta memiliki kemampuan teknik tendangan yang baik guna memperoleh hasil yang memuaskan. Pesilat dapat dengan mudah dalam mempraktekan sebuah tendangan, jika aspek latihan pada kekuatan dan kelenturan otot kaki padat dijalankan serta terprogram berdasarkan pada prinsip latihan seperti menendang menggunakan tendangan yang cepat dan kuat (Arifin & Nur, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memiliki pengertian yaitu sebagai suatu cara yang telah dirancang guna untuk pemecahan sebuah permasalahan, metode penelitian merupakan seluruh aktifitas pencarian, penyelidikan serta percobaan yang dilakukan secara alami untuk bidang tertentu, yang berguna untuk memperoleh fakta atau prinsip serta mempunyai tujuan agar mendapatkan pengertian terbaru serta menaikkan tingkat ilmu dan teknologi (Sugiyono, 2016:72 dalam Noor Raditya Putra 2020: 160). Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *pra-eksperiment* yang memiliki tujuan agar mendapatkan informasi dalam bentuk perkiraan untuk informasi yang didapat menggunakan eksperimen yang sesungguhnya dengan posisi yang tidak memungkinkan dalam pengontrolan serta manipulasi semua variabel yang relevan (Sugiyono, 2017). Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah *the one group Pretest-posttest design*, yang mempunyai arti sebuah kelompok subjek yang diberikan sebuah perlakuan dalam selang waktu tertentu. Dalam proses pengukuran dilakukan pada saat sebelum serta sesudah diberikan perlakuan dan pengaruh terhadap perlakuan dapat dihitung berdasarkan perbedaan dari pengukuran awal atau *Pretest* (T1) serta pengukuran akhir atau *posttest* (T2) dengan menggunakan skema sebagai berikut.

T1	X	T2
<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>

Keterangan:

1. T1 : Tes awal (*Pretest*)
2. X : Bentuk perlakuan yang diberikan
3. T2 : Tes akhir (*Posttest*)

A. Populasi Dan Sampel

Populasi memiliki arti yaitu generalisasi daerah yang didalamnya terdapat objek atau subjek yang memiliki karakteristik serta kualitas yang sudah ditentukan penulis agar dapat diolah serta nantinya dapat disimpulkan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan populasi dari semua atlet UMK Perisai Diri Universitas PGRI Semarang yang beranggotakan 25 atlet yang terdiri dari 15 atlet putri serta 10 atlet putra. Menurut (Arikunto, 2014) Sampel merupakan sebuah bagian atau yang menjadi perwakilan dari sebuah populasi yang diambil. Teknik *puroposive sampling* adalah teknik dalam penentuan sampel yang menentukan pada penelitian ini. *Puroposive sampling* merupakan memilih sampel untuk suatu tujuan. Dalam penelitian ini memiliki sampel yaitu 10 atlet putra pada UKM Pencak Silat Perisai Diri Universitas PGRI Semarang yang berusia 18-23 tahun.

B. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji-t yang nantinya diolah menggunakan *software* SPSS dengan versi 22. Sebelum melakukan uji-t dapat melakukan uji prasyarat terlebih dahulu agar dapat membantu analisis agar lebih baik. Uji prasyarat digunakan agar dapat mengetahui data yang sedang dianalisis dapat memenuhi prasyarta atau tidak untuk nantinya digunakan analisis data serta pengujian hipotesis. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas yang memakai uji *liliefors* serta uji homogenitas yang memakai uji *lavene statistic*.

1. Uji Prasyarat Analisis
 - a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki fungsi yaitu agar dapat mengetahui normal atau tidak sebuah distribusi data yang telah didapatkan. Pada penelitian ini uji normalitasnya memakai uji *liliefors* yang dilakukan menggunakan *software* SPSS. Agar dapat mengetahui normal atau tidak dalam suatu sebaran dapat dengan cara menerima ataupun menolak suatu hipotesis, yang menggunakan perbandingan antara L_0 dengan nilai kritis L pada saat uji *liliefors* pada taraf signifikansi = 5%, apabila L_0 lebih besar dari L table jadi H_0 dapat diterima ini memiliki arti bahwa data memiliki distribusi normal (Yuniarto, Supriyadi, & Sudjana, 2018).

- b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas memiliki fungsi yaitu agar dapat mengetahui asal dari kelompok data dari populasi yang mempunyai varian yang sama. Uji homogenitas ini memakai one - way ANOVA dengan memakai *software* SPSS. Agar dapat mengambil sebuah keputusan terhadap uji homogenitas menggunakan jika nilai $\text{sig} > 0.05$ atau $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$, jadi dapat diartikan sampel tersebut bersifat homogen.

2. Uji Hipotesis

Sesudah data dikumpulkan, langkah berikutnya yaitu menganalisa data tersebut. Uji hipotesis ini memakai teknik analisis uji-t (*t-test*). Uji-t nantinya dihitung menggunakan *paried-sampels T Test* menggunakan *software* SPSS. Agar dapat mengetahui signifikan atau tidak terhadap peningkatan setelah dilakukanya *Pretest* (tes awal) serta sebelum dikakukanya *posttest* (tes akhir) nantinya hasilnya akan dikonsultasikan menggunakan taraf signifikansi sebanyak 5%. Jika harga lebih besar dari maka ada sebuah perbedaan yang signifikan, hal tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis nol (H_0) ditolah serta hipotesis kerja (H_a) diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama yaitu melakukan uji reliabilitas item merupakan uji statik guna untuk penentuan reliabilitas dari serangkaian item dalam mengujur variabel. Uji reliabilitas pada penelitian ini yaitu pada 10 responden yang diambil dari populasi yaitu atlet putra pada UKM Pencak Silat Perisai Diri Universitas PGRI Semarang yang berusia 18-23 tahun. Mendapatkan hasil latihan *Split Squat Jump* dan lompat rintangan menunjukkan jumlah nilai $\text{correlation} > 0.5$. sehingga angket dari *variable Pretest* dan *posttest* dapat dinyatakan valid serta dapat digunakan pada penelitian selanjutnya. Kemudian pada nilai cronbach alpha berdasarkan indikator *variable* pada *Pretest* serta *posttest* menghasilkan angka > 0.6 , dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan yaitu kegiatan responden saat *Pretest* dapat dinyatakan reliabel, sehingga uji reabilitas pada *variable Pretest* dan *posttest* memenuhi reabilitas

Tahap selanjutnya yaitu uji normalitas pada nilai *Pretest* pada pengaruh latihan *Split Squat Jump* serta lompat rintangan terhadap kecepatan tendangan depan atlet putra yang berusia 18-23 tahun pada UKM Pencak Silat Perisai Diri Universitas PGRI Semarang. Yang memiliki tujuan agar dapat mengetahui pengatuh latihan *Split Squat Jump* dan lompat rintangan apakah memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil dari perhitungan normalitas dapat disimpulkan bahwa data hasil latihan *Split Squat Jump* dan lompat rintangan terhadap kecepatan tendangan depan atlet putra pada kelas eksperimen serta kelas kontrol dapat dinyatakan memiliki distribusi nomal, apabila nilai signifikansi > 0.05 . pada pengeolahan data kelas eksperimen terdapat 0,200, yang menunjukkan data memiliki distribusi normal

disebabkan > 0.05 yaitu $0,200 > 0.05$. Dan pada kelas kontrol terdapat 0.200 , yang menunjukkan data memiliki distribusi normal sebab > 0.05 yaitu $0.200 > 0.05$. jadi bisa disimpulkan bahwa hasil perhitungan memiliki nilai signifikansi pada hasil pengaruh latihan *Split Squat Jump* serta lompat rintangan pada kecepatan tendangan depan atlet putra yang menunjukkan angka $> a = 0.05$, hal tersebut menunjukkan bahwa di kelas eksperimen serta kelas kontrol sama-sama memiliki distribusi normal.

Kemudian melakukan uji homogenitas *Pretest* menggunakan uji dua pihak distribusi F pada nilai *Pretest* dari dua kelas. Berdasarkan uji homogenitas dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu data awal di kelas eksperimen serta kelas kontrol homogen, hal ini disebabkan nilai $\text{sig} > a$ yaitu $0.621 > 0.05$. jadi H_0 dapat diterima serta H_a ditolak, jadi kedua sampel yang didapatkan dari populasi berasal dari varian yang sama (homogen). Sedangkan saat *posttest* di kelas eksperimen dan kontrol homogen, hal tersebut disebabkan nilai $\text{sig} > a$ yaitu $0.945 > 0.05$. Jadi H_0 dapat diterima dan H_a ditolak. Kesimpulan dari uji homogenitas adalah kedua sampel yang didadaptkan dari populasi yang berasal dari varian yang sama (homogen).

Yang terakhir yaitu uji hipotesis menggunakan T-tes yang bertujuan agar mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh pada latihan *Split Squat Jump* dan lompat rintangan pada kecepatan tendangan depan atlet putra berusia 18-23 tahun UKM Pencak Silat Perisai Diri Univeristas PGRI Semarang. Hasil nilai probabilitas dengan menggunakan uji - t yaitu 0.848 , dikarenakan nilai probabilitasnya > 0.05 jadi H_0 dapat diterima. Perolehan nilai $T_{\text{hitung}} \text{posttest}$ yaitu -0.199 . apabila dibandingkan dengan tabel taraf kepercayaan 95% yang menghasilkan nilai 4.246 , jadi dapat diketahui hasil $T_{\text{hitung}} \text{posttest}$ lebih kecil disbanding T_{tabel} yaitu $(t_g) 0.199 > 0.05$ ($t_{\text{tabel}} 1.812$). dari penentuan dalam pengujian yang sudah ditetapkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ jadi H_0 dapat diterima dan H_a dinyatakan ditolak, jadi dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu tidak terdapat perbedaan antara nilai yang didapatkan dari kelas eksperimen serta control. Dari penjelasan tersebut bisa diartikan bahwa latihan *Split Squat Jump* dan lompat rintangan dapat berpengaruh pada kecepatan tendangan depan dari para atlet putra yang berusia 18-23 tahun pada UKM Pencak Silat Perisai Diri Universitas PGRI Semarang.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu latihan *Split Squat Jump* serta lompat rintangan pada kecepatan tendangan depan atlet putra di kelas eksperimen serta kelas kontrol dapat dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signidikansi > 0.05 . hasil pengolahan data di kelas eksperimen ada 0.200 ,

jadi hal tersebut dapat menunjukkan data memiliki distribusi normal disebabkan nilai yang diperoleh > 0.05 yaitu $0.200 > 0.05$. Sedangkan di kelas kontrol ada 0.200 , jadi hal tersebut dapat menunjukkan data berdistribusi normal disebabkan nilai > 0.05 yaitu $0.200 > 0.05$. berdasarkan hal tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa hasil perhitungan semua memiliki nilai yang signifikansi pada hasil pengaruh pada latihan *Split Squat Jump* serta lompat rintangan terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet putra yang menghasilkan angka $> a = 0.05$. yang menghasilkan latihan *Split Squat Jump* serta lompat rintangan terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet putra di kelas eksperimen serta kelas kontrol sama-sama memiliki distribusi normal.

B. SARAN

1. Bagi pelatih diharapkan nantinya dapat memberikan latihan *Split Squat Jump* serta lompat rintangan pada saat sebelum dan sesudah latihan pada atlet UKM Pencak Silat Universitas PGRI Semarang agar dapat mempertahankan kenyamanan saat latihan.
2. Bagi atlet diharapkan pada saat latihan memiliki kesadaran tersendiri untuk latihan yang berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S., & Nur, W. (2016). Pengaruh Latihan *Plit Squat Jump* Terhadap Peenngkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Dewi, A., Setiawan D, & Yuliandi, R. (2018). Pengaruh meditasi dalam meningkatkan akurasi tendangan pada atlet pencak silat pada organisasi psht kabupaten banyuwangi. *jurnal kejaora*, 154-161.
- Hasanudin, muthar, & Dinangsit. (n.d.). Pengaruh latihan power tungkai terhadap keterampilan tendangan lurus pada olahraga pencak silat. *Sportive*, 321-330.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yuniarto, A., Supriyadi, & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan media pembelajaran berbasis mobile learning teknik dasar dan peraturan permainan futsal. *Jurnal pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*.
- Darizal, D. (2019). Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan Single Leg Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(9), 52-63.

- Hidayat, S. (2019). PENGARUH LATIHAN PLAIOMETRIK ALTERNATE LEG BOUND DAN SCISSOR JUMP TERHADAP FREKUENSI TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT. *Penelitian Kolaboratif Dana BLU FIKK*, 2(1219).
- Setya, R. A. (2021). Pengembangan Alat Tes Spinning Iron Untuk Latihan Kecepatan Pukulan Ukm Beladiri Upgri. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 387-394.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 29-39.
- MARTIAN, R., Putri, R. I. I., & Ahmad, M. (2012). *PENGARUH LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI 52 PALEMBANG* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Zulfani, Z., & Rahayu, S. PENERAPAN LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT DAN DEPAN. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 90-99.
- Mistar, J. (2019). PENGARUH LATIHAN SPLIT TERHADAP TINGGI TENDANGAN LINGKAR PADA ATLET TARUNG DERAJAT ACEH TIMUR TAHUN 2019. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 30-39.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Mensana*, 1(2), 61-67.