



PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
IKS PI KERA SAKTI DI KOTA TENGAH
KABUPATEN ROKAN HULU

Andrian Mardiansahi¹⁾, Tofikin²⁾, Debby Indah³⁾

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2021
Revisi Februari 2021
Diterima Mei 2021
Tersedia online Mei 2021

Kata kunci:

Latihan *plyometric*,
kecepatan tendangan sabit

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temui dilapangan yaitu masih kurang memuaskanya hasil kecepatan dalam tendangan sabit pada atlet pencak silat Iks pi kera sakti di kota tengah Kabupaten Rokan Hulu, baik dari segi hasil maupun penguasaan teknik tendangan. Permasalahan tersebut kemungkinan diakibatkan oleh beberapa faktor atau bentuk latihan dan kondisi fisik yang kurang bagus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Iks pi kera sakti di kota tengah Kabupaten rokan hulu. Penelitian ini termasuk jenis penelitian experiment dengan jumlah sampel 15 orang dan dianalisa dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis data, nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 8,76 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t_{tabel} dengan drajat bebas 14, maka t_{tabel} pada taraf signifikan 5% didapat 1,76 berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pada latian *plyometric* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Iks pi kera sakti di kota tengah Kabupaten rokan hulu

Abstract

This research is motivated by a number of problems that researchers encountered in the field, which is still not satisfying the speed results in sickle kicks in Iks pi monkey martial arts athletes in the central city of Rokan Hulu Regency, both in terms of results and mastery of kick techniques. These problems may be caused by several factors or forms of exercise and physical conditions that are less good. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of plyometric training on the speed of sickle kicks in Iks pi monkey pupils in the central city of Rokan Hulu Regency. This research is an experimental research with a sample of 15 people and analyzed using the t test. The results showed that based on data analysis, the value of tcount obtained was 8.76 then the results of the calculation were consulted on the table with free level 14, then the table at a significant level of 5% obtained 1.76 means that the tcount was greater than the table. The conclusion of this study is that there is an influence on plyometric training on the speed of sickle kicks in martial arts athletes Iks pi ape magic in Central City, Rokan Hulu Regency

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: andrianmardiansyah28031997@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan pemberdayaan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan Daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Adapun manfaat dari olahraga adalah untuk meningkatkan percaya diri seseorang, mengapa demikian ? karena seseorang yang mahir dalam suatu bidang akan meningkatkan kepercayaan dirinya, begitu juga halnya dengan olahraga. Memperlancar edaran darah, aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur dapat membantu memperlancar peredaran darah, sehingga orang yang rutin dalam berolahraga tidak akan mengalami penyakit tekanan darah atau stroke. Meningkatkan kinerja otak, olahraga yang teratur dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, koordinasi serta mental, karena olahraga dapat meningkatkan suplai oksigen ke otak melalui peredaran darah yang semakin lancar. Mengurangi resiko stres, stres merupakan kondisi seseorang yang merasa gelisah terhadap sesuatu, dan kegelisahan itu dapat diatasi salah satunya dengan berolahraga. Meningkatkan daya tahan tubuh, orang yang bugar adalah orang yang sehat, kalau sudah sehat pasti sulit untuk sakit, karena orang yang bugar memiliki kekebalan tubuh yang lebih baik akibat dari peningkatan kemampuan hormon-hormon dalam tubuhnya.

Sedangkan tujuan dari olahraga ada bermacam-macam tujuan, ada yang berolahraga hanya sekedar hoby, ada yang berolahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, ada yang berolahraga dengan tujuan ingin otot-ototnya bertambah besar, ada yang berolahraga dengan tujuan hanya untuk bermain, ada juga yang berolahraga dengan tujuan untuk memulihkan kondisi tubuhnya karena sakit, dan ada juga yang berolahraga karena merupakan salah satu mata pelajaran di Sekolah, selain itu ada juga yang berolahraga dengan tujuan untuk mengikuti kejuaraan seperti PORKAB, PORPROV, PON, SEA GAMES, dan masih banyak lagi tujuan-tujuan seseorang melakukan olahraga. Dengan demikian olahraga dilihat dari tujuannya dibedakan menjadi beberapa kelompok, yaitu, Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, dan Olahraga Prestasi.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa pembinaan prestasi sepenuhnya mendukung terhadap pembinaan olahraga dengan menetapkan kebijakan-kebijakan pendukung untuk tercapainya masyarakat yang sehat, bugar, dan berprestasi serta mampu membentuk kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia serta mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia, dan salah satu dari olahraga yang menanamkan kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia adalah pencak silat.

Pencak silat adalah suatu seni bela diri yang berasal dari kepulauan Nusantara (Indonesia). Dalam pencak silat ini ada beberapa teknik dasar yaitu teknik kuda-kuda, teknik sikap pasang,

□ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

ISSN 0000-000X (online)

ISSN 2776-7817 (cetak)

teknik pola langkah, teknik arah, teknik pukulan, teknik tangkisan, teknik kunci, teknik gantungan, sikap berbaring, dan teknik tendangan.

Teknik kuda-kuda merupakan sebuah sikap menapakkan kaki yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan saat akan menyerang ataupun bertahan. Teknik sikap pasang adalah sebuah posisi yang dikombinasikan dengan kuda-kuda dan bersifat fleksibel sesuai dengan situasi bertahan ataupun menyerang. Teknik pola langkah merupakan gabungan kuda-kuda yang dikombinasikan dengan fleksibelnya langkah dan disempurnakan dengan pemahaman arah yang benar. Supaya gerakan kita tidak mudah dibaca lawan, dan diiringi dengan perubahan injakan kaki dari suatu sudut ke sudut lainnya. Teknik arah berhubungan dengan kemana pesilat akan melangkah ketika dalam posisi menyerang ataupun bertahan. Hal ini juga dikenal sebagai delapan penjuru mata angin di dalam dunia persilatan. Teknik pukulan adalah suatu gerakan tangan yang digunakan untuk menyerang atau bertahan. Teknik tangkisan merupakan usaha pertahanan dari serangan lawan. Teknik gantungan adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara melakukan tendangan dan jepitan seperti menggantung bagian tubuh lawan yang bertujuan untuk menjatuhkan sekaligus mengunci lawan. Teknik sikap berbaring, teknik ini biasanya dilakukan oleh pesilat ketika bertahan dari serangan lawan dan dalam kondisi terpojok. Jadi, ketika terjatuh, pesilat tetap bisa membela diri dan membalikan keadaan. Teknik tendangan adalah suatu serangan dengan menggunakan kaki dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan, dan di dalam tendangan ini ada beberapa jenis tendangan salah satunya adalah tendangan sabit.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke samping dan perkenaannya pada ujung kaki, pangkal telapak kaki dan telapak kaki. Tendangan sabit dilakukan dengan cara mengambil posisi siap untuk melakukan tendangan atau sikap kuda-kuda. Pandangan mata fokus ke sasaran arah yang dituju, angkat kaki tendangan, kemudian badan diputar sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap ke luar dengan kedua tangan melindungi badan, yakni dada dan perut. Salah satu kaki menjadi penumpu badan dengan mempertahankan keseimbangan badan yang baik dan kokoh. Lakukan gerakan menendang ini secara berulang-ulang dengan menggunakan kaki kanan sebagai penumpu sampai melakukan teknik tendangan sabit dengan benar. Setelah itu lakukan dengan kaki kiri sebagai penumpu sampai melakukan teknik tendangan sabit dengan benar juga.

Pembinaan prestasi olahraga pencak silat ditumbuhkembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga Pencak Silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet Pencak Silat yang berprestasi tinggi. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, Keberhasilan itu bisa dipengaruhi oleh faktor Internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Karena kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fungsi faal tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernapasan dan lain sebagainya. Selain kondisi fisik penguasaan teknik juga memerlukan latihan secara berulang terhadap teknik yang dipelajari. Pengulangan dalam latihan teknik selain bertujuan untuk memantapkan dan menstabilkan keterampilan teknik yang dimiliki, tapi juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merealisasikan komponen taktik dan strategi. Di samping itu, penerapan taktik/strategi juga membutuhkan kemampuan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan dan mempengaruhi keberhasilan aksi taktik baik secara individu maupun kelompok.

Hal ini sesuai dengan menurut Syafruddin (2011:76) "Prestasi seseorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (*phisikis*), karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

mental yang dimiliki oleh atlet tersebut. Karena empat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai (*frame*) yang dikenal dengan kinerja olahraga (*sport performance*)”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa kondisi fisik sangatlah berperan terhadap prestasi seorang atlet, tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin atlet bisa bersaing dengan yang lain. Komponen-komponen kondisi fisik diantaranya adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu di lakukan dengan sistem prioritas.

Komponen kondisi fisik di atas, penting dalam olahraga beladiri pencak silat, misalnya saja daya tahan seorang pesilat harus sanggup bertanding dalam waktu dua menit kali tiga babak dengan teknik yang sempurna. Di samping daya tahan dalam pertandingan pencak silat, komponen kondisifisiklainnya yang tak kalah penting adalah kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan dan kelincahan. Hal ini berguna untuk bergerak ke seluruh penjuru gelanggang untuk menyerang dalam gerakan memukul, menendang, menangkis dan mengelak.

Mengingat pentingnya aspek kondisi fisik, teknik dan mental atlet, maka pelatih harus mampu membuat program latihan yang benar dengan memahami tahap-tahap latihan sehingga mengetahui berapa besar porsi latihan yang dibutuhkan, karena latihan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas otot dan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera dan meperoleh prestasi yang maksimal.

Latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Jadi bahwa proses pencapaian jenjang prestasi puncak melakukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang telah ditentukan.

Dari pernyataan di atas, bahwa latihan yang dilaksanakan dengan tujuan mencapai prestasi haruslah dilaksanakan secara berkesinambungan terencana dan dilaksanakan menurut program latihan yang telah di tentukan. Hal ini memerlukan waktu yang lama dan panjang karena dalam latihan menciptakan berbagai perubahan baik di dalam fisiologis maupun anatomis dalam setiap individu. Dalam olahraga pencak silat selain dibutuhkan teknik yang baik juga membutuhkan fisik baik juga. Selain daya tahan, kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah kecepatan, kelentukan, daya ledak, dan kelincahan, terutama dalam melakukan tendangan. Tanpa ada kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan yang baik tidak akan menghasilkan tendangan yang baik, tapi sebaliknya apabila seorang pesilat mempunyai kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan yang baik akan menghasilkan kemampuan tendangan yang baik pula. Selain itu ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi diantaranya adalah kekuatan, koordinasi gerak, keseimbangan dan kuda-kuda. Di samping itu tendangan harus dilakukan dengan gerakan yang mempunyai *speed*, *strength*, *power*, dan *agility* sehingga lawan tidak dapat menangkis atau mengelakkanya.

Berdasarkan observasi di lapangan tempat latihan perguruan pencak silat IKS PI Kera Sakti di Kota Tengah Kabupaten Rokan Hulu, penulis menemukan masalah bahwa sering kali para atlet pencak silat IKS PI Kera Sakti melakukan tendangan sabit kurang tepat sasaran, kurang mempunyai power sehingga tendangan ini memberikan hasil kurang sempurna dan mudah terbaca oleh lawan, mudah ditangkis dan mudah dijatuhkan, kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan sabit, sehingga tarikan kaki setelah melakukan tendangan sabit lambat, kurang baiknya hasil tendangan sabit yang dicapai oleh atlet mungkin juga disebabkan oleh kurangnya latihan dalam penguasaan teknik kecepatan tendangan sabit yang benar yang diberikan oleh pelatih, sehingga membuat para atlet tidak menguasai teknik kecepatan tendangan sabit dengan baik. Kurangnya pengetahuan atlet terhadap teknik kecepatan tendangan sabit mengakibatkan atlet tidak dapat memanfaatkan kekuatan yang dimiliki untuk menambah kecepatan tendangan menjadi maksimal, ditambah lagi dengan kondisi fisik atlet yang kurang terlatih.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

Dari hasil pengamatan tersebut peneliti mencoba memperbaiki kemampuan tendangan sabit dengan salah satu cara meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan metode pliometrik. Metode latihan pliometrik merupakan suatu bentuk latihan yang merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat. Kegiatan latihan pliometrik ini terdiri dari latihan-latihan, *quick leap*, Lompat ke atas Box (*Box Jump*), latihan melompat dengan kedua kaki menaiki tangga (*Double Leg Stair Bound*), *Leteral Cone Hops*, *Single Leg Hops*, *Double Leg Hops*.

Dari paparan di atas, dan kebenarannya perlu diuji secara ilmiah, objektif dan sistematis. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IKS PI Kera Sakti di Kota Tengah Kabupaten Rokan Hulu”.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, menurut Sugiyono, (2016:107) “Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Penelitian eksperimen bertujuan menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai atau dikenai perlakuan lain”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKS PI Kera Sakti di Kota Tengah Kabupaten Rokan Hulu

PENGEMBANGAN INSTRUMEN

Instrumen Penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2012:149). Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit.

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan uji t yang dikemukakan oleh Arikunto (2013:349) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan per test dengan post test

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dan informasi yang penulis peroleh pada saat melakukan penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *pliometrik* terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Iks Pi Kera Sakti Di Kota Tengah Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 15 orang.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

Pre-Test Tendangan Sabit Pencak Silat Iks Pi Kera Sakti

Dari pengambilan data awal yaitu sebelum dilakukan perlakuan dengan metode latihan *pliometrik* diberikan *pre-test* atau tes awal tendangan sabit pencak silat terhadap 15 orang sampel dengan hasil skor yang terbaik 23 kali tendangan selama 10 detik, skor terendah sebesar 14 tendangan selama 10 detik, rata-rata (mean) sebesar 18 simpangan baku (satandar deviasi) sebesar 3.11 untuk lebih jelasnya data dari tes awal (*pre-test*) tendangan sabit pencak silat dengan melakukan tendangan dengan kaki kiri dan kaki kanan sebanyak-banyaknya selama 10 detik dari 15 orang sampel dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai/Skor tes awal (*pre-test*) tendangan sabit

No	Nilai Kecepatan Tendangan Sabit	Frekuensi	Persentase
1	14-15	5	33 %
2	16-17	3	20 %
3	18-19	2	13 %
4	20-21	3	20 %
5	22-23	2	13 %
6	24-25	0	0 %
TOTAL		15	100%

Sumber: Olahan Data Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data dari tes awal (*pre-test*) tendangan Sabit Pencak Iks Pi Kera Sakti Di Kota Tengah Kabupaten Rokan Hulu dari 15 orang sampel diperoleh nilai/skor 14-15 sebanyak 5 orang sampel atau 33%, dan yang memiliki nilai/skor 16-17 sebanyak 3 orang sampel atau sebesar 20% dan yang memiliki skor/nilai 18-19 sebanyak 2 orang atau 13% dan yang memiliki skor/nilai 20-21 sebanyak 3 orang atau 20% dan yang memiliki skor 22-23 sebanyak 2 orang atau 13%. Berdasarkan data tersebut di atas, nilai/skor yang ada disesuaikan dengan tabel penilaian kecepatan tendangan keterampilan atlet pencak silat sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi nilai skor tes awal tendangan sabit siswa pencak silat Silat dengan penilaian kecepatan tendangan keterampilan atlet pencak silat.

NO	Kategori	Prestasi	Frekuensi
	Baik sekali	>25	-
	Baik	20-24	5
	Cukup	15-19	7
	Kurang	10-14	3
	Kurang sekali	<9	-

Sumber: Direktorat Pelajar Dan Mahasiswa Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional (2004: 47)

Berdasarkan hasil tes awal yang dapat di lapangan kemudian dimasukkan ke dalam penilaian di atas, terlihat bahwa distribusi frekuensi dari 15 sampel memiliki tendangan sabit pencak silat yang dilakukan dengan cepat selama 10 detik diklasifikasikan belum maksimal, karena tidak ada yang memiliki tendangan sabit pencak silat yang dikategorikan sangat baik.

Deskripsi Tes Akhir (*Pos-test*) Tendangan Sabit

Setelah perlakuan dengan metode latihan *power* kaki sebanyak 12 kali pertemuan, guna untuk meningkatkan tendangan sabit pencak silat, maka dilakukan tes ahir (*pos-test*) dengan tes kecepatan melakukan tendangan sabit pencak silat selama 10 detik. Dari pengambilan data terhadap 15 orang sampel, didapat skor tertinggi yaitu dengan kaki kiri dan kaki

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

kanan yaitu 27 kali tendangan selama 10 detik, dan skor terendah 23 kali tendangan selama 10 detik, rata-rata (mean) sebesar 25, simpangan baku (standar deviasi) 1.45 Untuk lebih jelasnya data tes akhir (*pos-test*) tendangan sabit pencak silat dari 15 sampel dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekvensi nilai/skor tes ahir (*post-test*) tendangan sabit Pencak Silat

No	Nilai Kecepatan Tendangan Sabit	Frekuensi	Persentase
1	23	4	33 %
2	24	2	20 %
3	25	3	13 %
4	26	4	20 %
5	27	2	13 %
TOTAL		10	100%

Sumber: Olahan Data

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data dari tes ahir (*post-test*) tendangan sabit Pencak Silat Iks Pi Kera Sakti dari 15 orang sampel diperoleh nilai skor 23 sebanyak 4 orang sampel atau 33%, dan nilai/skor 24 sebanyak 2 orang sampel atau sebesar 20%. Dan nilai 25 sebanyak 3 orang sampel atau 13% dan nilai 26 sebanyak 4 orang sampel atau 20% dan nilai 27 sebanyak 2 sampel atau 13%. Berdasarkan data tersebut di atas, nilai/skor yang ada disesuaikan dengan tabel penilaian kecepatan tendangan keterampilan atlet pencak silat sebagai berikut:

Tabel 4. Klasifikasi nilai skor tes ahir tendangan sabit siswa pencak silat Dengan Penilaian Kecepatan Tendangan Keterampilan Atlet Pencak Silat.

NO	Kategori	Prestasi	Frekuensi
	Baik sekali	>25	9
	Baik	20-24	6
	Cukup	15-19	0
	Kurang	10-14	0
	Kurang sekali	< 9	0

Sumber: Direktorat Pelajar Dan Mahasiswa Direktorat Jendral Olahraga Dipartemen Pendidikan Nasional (2004: 47)

Berdasarkan hasil tes ahir setelah sampel melakukan metode latihan power kaki kemudian hasil dari tes tendangan sabit pencak silat dengan tes kecepatan tendangan selama 10 detik disesuaikan dengan norma yang ada seperti di atas, terlihat bahwa distribusi frekuensi dari 15 sampel, terlihat bahwa 9 orang sampel atau 60% dikategorikan sangat baik, dan 6 orang sampel atau 40% di kategorikan baik.

Analisa Data

Data yang terkumpul kemudian di analisis, untuk variabel X adalah latihan *power* kaki dan yang menjadi variable Y adalah kecepatan tendangan sabit. Hipotesis yang di uji adalah 2 hipotesis yaitu hipotesis nihil dan hipotesis alternatif. Adapun tujuan dilakukan pembuktian hipotesis ini yaitu untuk melihat besarnya pengaruh independent variabel bebas yaitu latihan power kaki terhadap variabel terikat yaitu hasil kecepatan tendangan sabit.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

Maka untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data dengan menggunakan rumus uji t sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan per test dengan post test

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}} \quad t = \frac{7}{\sqrt{\frac{134}{15 \times 14}}} \quad t = \frac{7}{\sqrt{\frac{134}{210}}} \quad t = \frac{7}{\sqrt{0,638095}}$$

$$t = \frac{7}{0,798809} \quad t = 8,76$$

Tabel 5. Peningkatan tendangan sabit siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti

Tendangan Sabit	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	18	8,76	1,76	Berpengaruh
Posttest	25			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata kecepatan tendangan sabit menjadi lebih baik setelah pemberian program latihan pliometrik dibandingkan dengan sebelum diterapkannya program pliometrik. Adanya peningkatan hasil latihan menunjukkan bahwa latihan pliometrik juga efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada Siswa siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti Kabupaten Rokan Hulu.

Dalam melakukan uji hipotesis kita menggunakan rumus uji t, dimana berdasarkan perhitungan nilai t didapat $t_{hitung} = 8,76$ kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t di ketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 1,76$ ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian maka hipotesis penelitian H_0 (hipotesis nol/awal) di tolak dan hipotesis H_a (hipotesis alternatif) di terima. Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan kategori Tinggi dan mempunyai peningkatan kemampuan sebesar 48,4%.

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti Kabupaten Rokan Hulu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, yang diperoleh melalui pengujian hipotesis penelitian yang di ajukan memberikan informasi bahwa metode latihan *pliometrik* memberikan pengaruh yang signifikan (meyakinkan) terhadap tendangan sabit pada siswa siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti Kabupaten Rokan Hulu. Karena kemampuan atau kondisi fisik siswa dalam melakukan latihan *pliometrik* yang penuh stamina.

Polimetrik berarti latihan-latihan yang berkarakter dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respon terhadap kecepatan, muatan, dinamik atau jangkauan

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

otot. Latihan adalah realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan ini di lakukan berulang-ulang dan tuntunan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi. Metode latihan *pliometrik* dapat diartikan sebagai cara seseorang atau atlit melatih kekuatan baik menggunakan peralatan maupun tidak menggunakan peralatan, adapun bentuk latihan *pliometrik* di antaranya Latihan Quick Leap, Latihan Depth Jump, Latihan Jump to box.

Dengan demikian berpedoman pada hasil penelitian tentang pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti Kabupaten Rokan Hulu.. Dimana Perbedaan mean *pre-test* sebelum perlakuan dan *pos-test* setelah perlakuan dengan metode latihan *pliometrik* menunjukkan pengaruh yang baik dan signifikan terhadap tendangan sabit pada siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti Kabupaten Rokan Hulu. dengan pengujian signifikan menggunakan *tes t*, atau *uji-t*, yang dikonsultasikan pada table nilai *t* dengan taraf signifikan $t_{tabel} 5\% = 1.76$ dengan hasil $t_{hitung} = 8,76$ yang bearti lebih besar dari taraf signifikan table nilai *t* dengan kesimpulan metode latihan *pliometrik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan sabit pencak silat pada siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti Kabupaten Rokan Hulu

Pengujian hipotesis ini apabila dilakukan oleh atlit dengan baik maka akan meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat. Banyak factor yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit seperti atlit harus menguasai teknik dasar dalam melakukan tendangan serta mempunyai factor-faktor kondisi fisik yang selalu di jaga dan di tingkatkan dengan baik sehinga mampu mengikuti latihan-latihan yang sudah di programkan secara efektif dan mengikuti pertandingan-pertandingan, factor-faktor kondisi fisik yang perlu dijaga dan ditingkatkan diantaranya daya ledak, kekuatan, kecepatan, *power*. Selain itu adanya metode latihan-latihan fisik dan latihan teknik yang terprogram dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan terhadap latihan pliometrik dengan tendangan sabit maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Iks Pi Kera Sakti Kabupaten Rokan Hulu sebesar 48,8%

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania sebagai sumber pendanaan studi ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

Agus, Apro. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Pengantar*. Padang: Sukabina Press.

Amrizal, 2019. *Pengaruh Latihan Pliometrik Melompat Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai*. *Jurnal Pendidikan Rokania*. Vol. IV (No. 2/2019) 198 – 208. ISSN. 2527-6018 e-ISSN. 2548-4141.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,

- Arikunto. Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Bafirman, 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Depdiknas. 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta.
- Dewi, Risna, Kadek, Ni, 2014. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan, (Volume 2 Tahun 2014). Halaman 1-10.
- Hariadi. R. Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Hariono, Awan, 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Lubis, Joehansyah. Hendro Wardoyo. 2004. *Pencak Silat Edisi Kedua*.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: FKIP-UNP.
- Syafrudin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Andrianmardiansyah28031997@gmail.com¹,