

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHAADAP
KECEPATAN TENDANGAN T PAADA BELA DIRI PENCAK
SILAT *CLUB* DI KECAMATAN BELOPA**

VIRA AMALIA

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammad
Palopo

xiv

Jalan Jendral Sudirman Km 03 Binturu Wara Selatan Kota Palopo
Sulawesi Selatan 91992

INTISARI

Seorang pesilat harus menguasai teknik tendangan dengan baik dan tepat, seringkali tendangan yang terarah dan tepat sasaran sering menjatuhkan lawan sehingga tidak bisa lagi melanjutkan pertandingan, sehingga akan menguntungkan pesilat yang satunya. Seringkali pesilat yang memiliki keterampilan melakukan tendangan dengan baik dan benar akan sering diperhitungkan dalam setiap pertandingan oleh lawannya. Sehingga sang peneliti ini ingin memberikan solusi dari masalah yang di temukan di club pencak silat di kabupaaten luwu yakni latihan beban berat badan sendiri dengan bentuk latihan *Squat Jump*. Penggunaan metode latihan *squat jump* diharapkan dapat memberikan pengaruh positif bagi atlet dan mampu meningkatkan kecepatan tendangan T sehingga atlet dapat menggunakan tendangan T dengan efektif, dengan menggunakan metode latihan *squat jump* atlet akan belajar untuk mengetahui kecepatan dari tendangan T agar tendangan mereka dapat tepat sasaran dan juga dengan latihan *squat jump* atlet akan diarahkan untuk menggunakan tendangan T agar tendangan mereka tidak mudah tertangkap oleh lawan. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan T pada Bela diri Pencak Silat Club di Kecamatan Belopa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut, hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *posttest* latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat Kecamatan Belopa menunjukkan ada pengaruh signifikan.

Kata Kunci : Latihan *Squat Jump*, Kecepatan Tendangan T

ABSTRACT

A fighter must master the technique of kicking well and precisely, often directed and targeted kicks often bring down the opponent so that they can no longer continue the match, so that it will benefit the other fighter. Often a fighter who has the skills to kick properly and correctly will often be counted in every match by his opponent. So this researcher wants to provide a solution to the problem found in the pencak silat club in Luwu Regency, namely body weight training in the form of Squat Jump exercises. The use of the squat jump exercise method is expected to have a positive influence on athletes and be able to increase the speed of the T kick so that the athlete can use the T kick effectively, by using the squat jump exercise method athletes will learn to know the speed of the T kick so that their kicks can be on target and also With the squat jump exercise, athletes will be directed to use T kicks so that their kicks are not easily caught by the opponent. The purpose of this study is to find out whether there is an effect of Squat Jump training on the Speed of Kicking T in the Pencak Silat Club Martial Arts in Belopa District. The results of the study indicate that from the data analysis that has been carried out, it turns out that the proposed hypothesis can be accepted. Thus, it can be concluded as follows, the results of statistical analysis between pre-test and posttest squat jump exercises on the speed of the T kick in pencak silat, Belopa District, showed a significant effect.

Keywords: Squat Jump Exercise, Kick Speed T

Latar Belakang

Pencak Silat adalah merupakan salah satu budaya asli Indonesia membela, mempertahankan eksistensi (kemandirian), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Olahraga ini telah menjadi olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara) bahkan sudah berkembang pada tataran Asia. Cabang bela diri ini biasa di pertandingkan dalam kejuaraan baik di tingkat Daerah maupun di tingkat Nasional sampai Internasional. Seni bela diri Pencak Silat merupakan olahraga yang sangat dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat.

Perkembangan Pencak Silat sebagai olahraga & pertandingan (*Championships*) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan Kejuaraan tingkat Nasional yang pertama pula. Masalah yang harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya di kalangan Pencak Silat.

Dari pengalaman di Lapangan ataupun sering kita lihat pertandingan-pertandingan pencak silat, terlihat jelas bahwa seorang pesilat harus menguasai teknik tendangan dengan baik dan tepat, seringkali tendangan yang terarah dan tepat sasaran sering menjatuhkan lawan sehingga tidak bisa lagi melanjutkan

pertandingan, sehingga akan menguntungkan pesilat yang satunya. Seringkali pesilat yang memiliki keterampilan melakukan tendangan dengan baik dan benar akan sering diperhitungkan dalam setiap pertandingan oleh lawannya.

Kecepatan dan kekuatan eksplosif otot kaki. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan atau menggunakan kekuatan maksimum untuk menciptakan ketegangan melawan resistensi. Memaksimalkan kekuatan yang Anda miliki jelas berdampak besar pada tendangan yang Anda lakukan saat menendang. Gaya sangat berpengaruh, untuk memberikan tendangan yang bagus, untuk melemahkan lawan. Selain kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot kaki juga diperlukan saat mengayuh. Dengan pencak silat, kecepatan dan kekuatan eksplosif otot kaki sangat dibutuhkan saat menendang.

Daya adalah kombinasi daya dan kecepatan dengan intensitas cepat dan mengarahkan semua daya. Untuk mencapai semua bentuk gerakan yang berbeda ini, seseorang harus berlatih dengan baik, terarah, teratur dan terprogram. Latihan yang baik akan menghasilkan keterampilan yang baik. Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang, menambah beban kerja dari hari ke hari, dan dilakukan secara sistematis dan terjadwal untuk menghasilkan keterampilan yang baik. Sementara ditinjau dari sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga menyulitkan atlet didalam proses latihan, hal tersebut akan terlihat dalam suatu kejuaraan.

Berdasarkan hasil observasi di Club pencak silat Kabupaten Luwu ada sebagian anggota yang masih kurang menguasai teknik-teknik dasar bela diri Pencak Silat. Baik itu dari teknik dasar Kuda-kuda maupun teknik dasar tendangan. Dalam melakukan teknik kuda-kuda tengah, kaki mereka masih gemeteran dan tidak bisa bertahan lama ketika melakukan kuda-kuda tersebut, hal tersebut dikarenakan tidak memiliki kekuatan otot tungkai atau kekuatan otot tungkainya masih kurang, sama halnya saat melakukan teknik tendangan.

Teknik tendangan T ketika dilihat keterampilan mereka belum seperti yang diharapkan, mulai dari kaki yang tidak lurus dan tidak memiliki kekuatan maupun kecepatan saat melakukan tendangan T tersebut. Hal ini disebabkan oleh kecepatan kaki yang tidak terlatih dan kurangnya latihan yang terprogram dengan baik yang mengarah pada fakta bahwa mereka mungkin harus melakukan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan T. Latihan *Squat jump* yang dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri dan kaki dibuka lebar tangan diletakkan di belakang kepala lalu sedikit melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok hingga lutut menekuk. Latihan *Squat jump* sangat berguna pada saat seorang atlet pecak silat untuk melakukan tendangan T.

Sehingga sang peneliti ini ingin memberikan solusi dari masalah yang ditemukan di club pencak silat di kabupaten luwu yakni latihan beban berat badan sendiri dengan bentuk latihan *Squat Jump*. Penggunaan metode latihan *squat jump* diharapkan dapat memberikan pengaruh positif bagi atlet dan mampu meningkatkan kecepatan tendangan T sehingga atlet dapat menggunakan tendangan T dengan efektif, dengan menggunakan metode latihan *squat jump* atlet akan belajar untuk mengetahui kecepatan dari tendangan T agar tendangan mereka dapat tepat sasaran dan juga dengan latihan *squat jump* atlet akan diarahkan untuk menggunakan tendangan T agar tendangan mereka tidak mudah tertangkap oleh lawan. Maka, upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan T, peneliti mencoba mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Beladiri Pencak Silat Club Di Kecamatan Belopa”**.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut. “Adakah pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan T pada Bela diri Pencak Silat Club di KECAMAATAN BELOPA”?

TINJAUAN PUSTAKA

Pencak Silat

Pencak Silat berasal dari dua kata, yaitu Pencak dan Silat. Pencak mengacu pada gerakan dasar seni bela diri yang tunduk pada aturan. Silat berarti gerakan bela diri yang sempurna yang bersumber dari spiritualitas. Menurut Pengurus Besar IPSI tahun 1975, Pencak Silat mendefinisikannya sebagai berikut: "Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemerdekaan) dan keutuhan (manunggal) lingkungan/lingkungan alam dalam rangka menjaga keharmonisan. dalam hidup mempertebal keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa " Tokoh-tokoh pendiri IPSI sepakat untuk tidak membedakan arti pencak dan silat karena kedua kata tersebut memiliki arti yang sama. Kata pencak dan silat meliputi makna spiritualitas, irama, keindahan, nasehat dan amalan, pencapaian atau penerapan..

Menurut Sutrisno (2014) "Pencak silat dapat diartikan sebagai gerakan bela diri yang terorganisir menurut sistem, waktu, tempat dan iklim, dimana seseorang selalu dengan sopan menjaga kehormatan dan tidak ingin menyakiti perasaan. Pencak adalah permainan atau kemampuan membela diri dengan kemampuan menghindar, menghindar.

Gerak Dasar Pencak Silat

Membagi tiga gerakan dasar, yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Pengertian gerak dasar pencak silat adalah gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang sebagai satu kesatuan mempunyai empat aspek. Yaitu aspek mental dan spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Pencak Silat merupakan olahraga yang harus dipelajari secara utuh karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan.

Kuda – Kuda

Istilah kudakuda sangat sering digunakan dalam seni bela diri. Posisi ini digambarkan sebagai orang yang menunggang kuda-kuda agar mudah diingat. Kuda-kuda adalah posisi dasar untuk melakukan teknik pencak silat berikut ini. Berkuda-kuda adalah teknik yang menunjukkan postur kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot kaki. Saat berdiri, otot yang dominan adalah paha depan (*quadriceps femoris*) dan paha belakang (*hamstring*).

Sikap Pasang

Sikap pasang surut memiliki arti jurus taktis untuk menghadapi lawan yang menyerang atau memberi hormat. Dari sudut pandang sistem pertahanan diri, mempertahankan pasangan berarti kondisi optimal untuk kesiapan tempur. Tidal support adalah kombinasi dari berbagai teknik, seperti berdiri, berdiri, dan posisi tangan. Posisi pasut taktis terdiri dari posisi pasut terbuka yaitu posisi pasut dengan posisi tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh, dan posisi pasut tertutup yaitu posisi pasut dengan posisi melindungi tangan dan kaki. lengan tubuh

Tendangan

Pengertian tendangan adalah teknik serangan yang digunakan untuk serangan jarak jauh dan menengah, dengan menggunakan kaki sebagai komponen atau pusat serangan. Teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada dasarnya dapat digunakan untuk menyerang dalam suatu pertandingan olahraga pencak silat. Tidak semua teknik tendangan Pencak Silat digunakan dalam permainan. Hal ini dilakukan berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektifitas perolehan poin atau poin dalam permainan. Teknik tendangan yang digunakan dalam pertandingan olahraga pencak silat antara lain tendangan lurus, sabit, “T”, punggung, jejang dan gajul.

Tendangan T Pencak Silat

Dalam Pencak Silat, teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, tetapi tendangan memiliki kekuatan lebih dari pukulan. Keseimbangan yang baik sangat penting saat mengayuh, tidak hanya berat badan bertumpu pada satu kaki, tetapi juga karena benturan kekuatan punggung pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak bisa dijangkau oleh tangan. Penggunaan teknik menendang harus dibarengi dengan koordinasi yang baik antara posisi kaki, posisi tangan dan postur. Selanjutnya menurut MUNAS IPSI XII 2007, tendangan memiliki nilai lebih tinggi dalam hal perolehan poin (nilai), yaitu 2 atau 1 + 2, sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1 atau 1 + 1. Teknik menyerang yang dominan dalam pertandingan pencak silat adalah teknik tendangan, teknik tendangan merupakan suatu proses dimana gerakan dilakukan dengan tungkai atau kaki.

Menurut Lubis. J. (2014) Teknik tendangan dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan t, tendangan corong, tendangan punggung, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan kawat gigi, tendangan bawah dan tendangan gejjig. Namun, tidak semua tendangan ini digunakan dalam permainan. Tendangan T adalah salah satu bentuk tendangan dalam pencak silat, Tendangan T adalah tendangan samping yang mengontrol pinggul dengan telapak kaki. Melakukan teknik T-Kick membutuhkan kecepatan, kekuatan dan, yang terpenting, keseimbangan yang stabil.

Latihan *Squat Jump*

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang atlet dengan suatu aktifitas yang dipilih, sedang pada umumnya masyarakat mengatakan latihan atau berlatih yang maksudnya untuk melakukan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk menambah pengetahuan dan keterampilan.

Tujuan dari olahraga adalah untuk mendapatkan performa terbaik, namun tidak sepenuhnya mudah dilakukan saat berolahraga. Pelatihan program trainer sangat penting untuk menunjang kualitas pelatihan menurut industri masing-masing. Tidak hanya latihan fisik yang harus dilatih untuk mencapai performa maksimal, juga sangat penting untuk melatih teknik, taktik, dan mentalitas.

Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa latihan atau *Training* adalah ”proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Menurut Harsono (2017) mengemukakan bahwa “tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

Menurut Ansori, M (2011) *Squat jump* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian melompat jongkok berdiri. Squat jump sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga. gerakan *eksplosif*. Berjongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan Saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat lagi

Menurut Sajoto dalam Rohman (2011), lompat jongkok adalah suatu bentuk latihan dimana posisi tubuh diturunkan menjadi setengah jongkok, kedua tangan dipegang di belakang kepala, digerakkan ke atas dengan penuh semangat, dan kepala dipegang tegak. Latihan ini dimulai dengan sikap sedikit membungkuk, kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua tangan ditekek di belakang kepala. Gerakan dari latihan lompat jongkok ini adalah melompat secara vertikal sekuat mungkin, menjaga kaki tetap lurus saat melayang di udara, mendarat kembali ke posisi awal, dan melakukan ini berulang kali tergantung set dan repetisi.

Menurut Nurhasan (2013) bahwa *squat jump* merupakan bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan komponen daya tahan kekuatan otot tungkai. Kondisi fisik sangat penting untuk mendukung pergerakan seorang pemain. Gerakan yang terampil bisa dilakukan apabila kondisi fisiknya baik.

Menurut Harsono (2011) “apabila kondisi fisik atlet baik, maka atlet akan lebih cepat pula dalam menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Karena latihan teknik, taktik, dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang gerakan pola taktik tertentu atlet tidak cepat lelah”. Mempersiapkan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang maksimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat, setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim dan dapat mencapai prestasi maksimal.

Menurut Science (2011) *Squat jump* adalah latihan kekuatan tubuh bagian bawah yang sederhana, praktis, valid, dan sangat andal. Sebagai akibatnya, tidak mengherankan bahwa ini telah menjadi ujian dasar bagi banyak pelatih kekuatan dan ilmuwan olahraga.

Menurut Avery (2010) *Jump squats* adalah latihan pliometrik intensitas tinggi yang sangat baik untuk membangun kekuatan eksplosif, mengondisikan otot dan sendi tubuh bagian bawah dan meningkatkan ketinggian lompatan vertikal. Karena tingkat kesulitannya, *squat jump* harus dilakukan dengan benar untuk mencegah cedera dan mendapatkan hasil maksimal dari latihan.

Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2010) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan

dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuscular. Dengan bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Untuk itu dalam membahas unsur kecepatan selalu berpijak pada konsep

dasarnya yaitu : perbandingan antara waktu dan jarak, sehingga unsur kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi, frekwensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Artinya, agar dapat bergerak cepat tergantung dari kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, serta frekuensi langkah larinya.

Bompa dan Haff dalam Syafruddin, (2012), mengatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Menurut Jonath dan krempel dalam Syafruddin (2012) Kecepatan (speed) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang tidak hanya sulit ditingkatkan, akan tetapi juga membutuhkan proses latihan yang lama dan selain dari itu sulit dipertahankan jika telah mencapai prestasi puncak. Hal ini disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi prestasi kecepatan seseorang atau atlet.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang pengertian kecepatan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak-gerakan yang sejenis secara berturut turut dengan kecepatan tinggi untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2010) Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Mengenai metode eksperimen ini mengemukakan bahwa “ secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Desain Penelitian yang di gunakan adalah “*one group pre-test post-test design*”.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Perguruan club Pencak Silat Tapak Suci. Belopa, Kecamatan Belopa.

Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus.

Populasi dan Sampel

Populasi

Sugiyono (2016) Memberikan pengertian bahwa ”Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Kecamatan Belopa. Sebanyak 25 atlet

Sampel

Menurut Gulo (2010) “Sampel merupakan himpunan bagian/*subset* dari suatu populasi, sampel memberikan gambaran yang benar mengenai populasi”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *jenuh* karena pengambilan anggota sampel adalah seluruh

anggota dari populasi yang berjumlah 25 atlet. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Menurut Sugiyono (2016) *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi di jadikan sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah relatif kecil kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus. Dimana semua anggota populasi dijadikan sampel 25 atlet.

Jenis dan Sumber Data

Jenis Data

Adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian ini guna mendukung penulisan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

Menurut Sugiyono (2010) Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung, yang berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka. Dalam hal ini data kuantitatif yang di perlukan adalah jumlah guru, siswa dan karyawan, jumlah sarana dan prasarana, dan hasil angket.

Sumber Data

Data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini, dokumentasi dan angket merupakan sumber data sekunder.

Definisi Operasonal Variabel Penelitian

Operasionalisasi variabel diperlukan guna menentukan jenis dan indikator dari variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini. Disamping itu, operasionalisasi variabel bertujuan untuk menentukan skala pengukuran dari masing-masing variabel, sehingga pengujian hipotesis dengan menggunakan alat bantu dapat dilakukan dengan tepat. Operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut.

a. *Squat Jump*

Squat jump adalah salah satu latihan fisik yang terdiri atas dua gerakan, yaitu jongkok dan melompat. Setiap kali mendarat setelah melompat, otot-otot paha Anda akan meregang dan kemudian berkontraksi lagi untuk lompatan berikutnya. Akibatnya, lompatan yang kedua dan seterusnya akan jauh lebih tinggi dan lebih kuat.

b. *Kecepatan Tendangan T*

Tendangan T merupakan salah satu bentuk tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat, tendangan T adalah tendangan ke arah samping mengendalikan pinggul dengan menggunakan bantalan telapak kaki. Untuk melakukan teknik tendangan T diperlukan kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang stabil.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Cronbach (1960) dalam Winarno (2013: 97) “Tes adalah suatu proses yang sistematis untuk mengobservasi tingkah laku seseorang yang dideskripsikan dengan menggunakan skala berupa angka atau system dengan kategori tertentu’. Menurut Sugiyono (2017: 308) Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan yaitu dengan metode tes dan pengukuran terhadap *testi*.

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk pengambilan data adalah menurut Johansyah Lubis (2014) Tes keterampilan dasar Pencak silat. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum di berikan *treatment*. Sedangkan *posttest* dilakukan untuk melihat pengaruh dari *treatment* yang telah dilaksanakan.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013:133), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu

penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari :

Tes Tendangan T

Tujuan : Untuk Mengetahui Kemampuan Kecepatan Tendangan pencak silat atlet

Peralatan: 1. Sandsack (diharapkan 50 Kg)/target (*Hand Box*)
2. Stop Watch

Petugas: 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.
2. Pencatat waktu
3, Penjaga sandsack

Pelaksanaan: Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangn T kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan T kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak-banyaknya selama **15 detik**. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200-210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

Tes Squat Jump

Posisi yang benar ketika squat jump:

1. Badan : Berdiri
2. Tangan : Letakkan di belakang kepala atau menyilang di dada
3. Kaki : Lutut agak menekuk

Gerakan

Gerakan tubuh ketika *squat jump*:

1. Lakukan jongkok (*squat*) hingga paha sejajar dengan lantai.
2. Angkat tubuh atau meloncat (*jump*) setinggi mungkin dengan mendorong ujung kaki ke lantai.
3. Saat mendarat, lakukan dengan jari kaki terlebih dahulu lalu bersiap melakukan jongkok lagi.
4. Lakukan berulang

Pelaksanaan Penelitian

a. *Pre-test* (tes awal)

Pretest dilakukan untuk mengetahui hasil awal kemampuan pesilat melakukan kecepatan tendangan T pencak silat sebelum diberikan perlakuan guna untuk mencapai hasil yang maksimal. Sampel diberikan aba-aba “Ya”. Kemudian diberikan arahan untuk melakukan tendangan T selama 15 detik, untuk melihat seberapa banyak tendangan T dilakukan selama 15 detik, sebanyak 3 kali percobaan dan diambil waktu yang terbaik.

b. *Treatment* (Perlakuan)

Setelah *pretest* dilakukan penelitian dengan memberikan perlakuan (*treatment*) dalam penelitian menggunakan latihan *squat jump* kepada pesilat yang dilakukan selama 30 detik dan 16 kali pertemuan dengan intensitas latihan 3 kali dalam seminggu.

c. Tes Akhir

Posttest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan kecepatan tendangan T pencak silat setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *squat jump*. Dan dilakukan penilaian dengan norma penilaian kecepatan tendangan T pencak silat.

Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah penting yang dilakukan oleh peneliti untuk menjabarkan atau menganalisa data yang diperoleh sehingga didapatkan hasil dalam penelitian yang telah dilakukan.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Analisis deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah dipahami.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti berdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogrov-smirnov* atau *Shapiro-wilk*. Normal atau tidaknya suatu hasildata adalah $p > 0,05$ (5%) maka di nyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) maka hasil data dinyatakan tidak normal.

Uji Homogenitas

Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang akan dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang homogen. Kriteria yang digunakan pada uji homogenitas adalah $p > 0,05$ dan $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $t_{hitung} > t_{tsbel}$, maka tes di katakan tidak homogen.

Uji Paired Sample T-Test

Uji *paired sample t-test* adalah menguji ada tidaknya pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat club di kabupaten luwu, maka digunakan teknik analisis *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data dan analisis data

Data penelitian diperoleh dari hasil *pre-test* dan *posttest* yang di lakukan di Kecamatan Belopa. Di antara *pre-test* dan *posttest* terdapat *tretment* yang di lakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Dalam seminggu *tretment* dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu di Belopa/padepokan. Waktu pelaksanaan dilakukan pada pukul 15.00-17.00 WITA.

Analisis deskriptif data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum dan rata-rata untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan ujinhomogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t.

Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std.Df
<i>Pre-test</i>	25	11	14	25	19,48	3,137
<i>Posttest</i>	25	11	19	30	24,72	3,285

Dari hasil analisis deskriptif dapat disimpulkan dimana:

- a. *Pre-test* memiliki N (sampel) sebesar 25, Range (nilai pertengahan) sebesar 11, Minimum (nilai terkecil) sebesar 14, Maximum (nilai terbesar) sebesar 25, Maen (nilai rata-rata) sebesar 19,48, dan Standard Deviatin (simpangan baku) sebesar 3,137.
- b. *Posttest* memiliki N (sampel) sebesar 25, Range (nilai pertengahan) sebesar 11, Minimum (nilai terkecil) sebesar 19, Maximum (nilai terbesar) sebesar 30, Maen (nilai rata-rata) sebesar 24,72, dan Standard Deviasi (simpangan baku) sebesar 3,285.

Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan uji prasyaratn analisis data untuk mengetahui statistik yang akan dipakai yaitu statistik parametrik atau non-parametrik persyaratan analisis yang harus dipenuhi ada uji

normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat selengkapnya dapat dilihat pada lampiran, dan berikut akan disajikan rangkuman hasil uji prasyarat yang diperoleh.

Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan analisis *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk* dengan bantuan program SPSS. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) dikatakan data tidak normal (Sarwono, J, 2010: 25).

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	K-SZ	Sig	α	Ket
1.	<i>Pre-test</i>	25	,154	,128	0,05	Normal
2.	<i>Posttest</i>	25	,140	,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil uji normalitas data *pre-test* dan *posttest* dari variabel penelitian yaitu kelompok, dijelaskan pada uraian dibawah ini:

Hasil uji normalitas data *pre-test* kelompok. Perlakuan terhadap tendangan T dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh nilai *kolmogrov-smirnov* Z (K-SZ) sebesar ,154 dengan nilai Sig ,128 lebih besar dari pada α 0,05. sedangkan data *posttest* kelompok. Perlakuan terhadap tendangan T dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh nilai *kolmogrov-smirnov* Z (K-SZ) sebesar ,140 dengan nilai Sig ,200 lebih besar dari pada α 0,05. terlihat bahwa kedua kelompok memiliki nilai signifikan yaitu ,128 dan ,200 nilai ini lebih besar dari 0,05. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat di tarik yaitu data *pre-test* dan *posttest* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) (Saroni.J,2010: 86). Hasil uji homogenitas terlampir pada tabel 4.3, berikut ini rangkuman hasil uji homogenitas:

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levene Statistik	Df1	Df2	Sig	Ket
<i>Pre-test-posttest</i>	,201	1	48	,656	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian *Pre-test* dan *Posttest* dengan Levene test sebesar ,201 dengan uji signifikan ,656. Diketahui bahwa nilai signifikan sebesar ,656 lebih besar dari 0,05 ($,656 > 0,05$). Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *Pre-test* dan *Posttest* memiliki populasi yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat club di kabupaten Luwu. Uji hipotesis menggunakan uji T dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Uji-t berpasangan SPSS 26

Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig(2-tailed)	α
<i>Pre-test dan posttest</i>	5,246	2,064	,000	0,05

Berdasarkan tabel di atas nilai t_{hitung} sebesar 5,246 nilai tersebut lebih besar dari t_{tabel} 2,064 atau $t_{hitung} 5,246 > t_{tabel} 2,064$ dan hasil sig. (2-tailed) yaitu ,000 $< 0,05$.

Menurut Singgi Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig) hasil output SPSS 26, adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari output tendangan T dapat kita lihat bahwa sig. (2-tailed) $< 0,05$ dan $t_{hitung} 5,246 > t_{tabel} 2,064$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat club kabupaten Luwu.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan tendangan T pada beladiri pencak silat club kabupaten Luwu, kesimpulan diambil dari hasil uji t.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat club kabupaten Luwu. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan. (1) diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya untuk mengetahui kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat kabupaten Luwu. (2) pemberian *treatment* latihan *squat jump* sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir diadakan *posttest* yang bertujuan mengetahui ada atau tidak ada pengaruh pada saat diberikan *treatment* latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat kabupaten Luwu.

Dari hasil analisis deskriptif dapat disimpulkan dimana *pre-test* memiliki sampel (N) sebesar 25, nilai pertengahan (Range) sebesar 11, nilai terkecil (Minimum) sebesar 14, nilai terbesar (Maximum) sebesar 25, nilai rata-rata (Mean) sebesar 19,48, dan simpangan baku (Standard Deviation) sebesar 3,137. sedangkan *posttest* memiliki sampel (N) sebesar 25, nilai pertengahan (Range) sebesar 11, nilai terkecil (Minimum) sebesar 19, nilai terbesar

(Maximum) sebesar 30, nilai rata-rata (Mean) sebesar 24,72, dan simpangan baku (Standard Deviation) sebesar 3,285.

Dari hasil uji normalitas terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki nilai signifikansi yaitu ,128 dan ,200. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima.

Dari hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikan sebesar ,656 lebih besar dari 0,05 ($,656 > 0,05$). Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel homogen itu diterima.

Mengetahui ada atau tidak ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat kabupaten Luwu. Dari hasil uji-*t paired sample t-test* SPSS 26 *output* tendangan T pada beladiri pencak silat kabupaten Luwu. Dapat kita lihat bahwa sig. (2-tailed) ,000 $< 0,05$ dan $t_{hitung} 5,246 > t_{tabel} 2,064$ yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat kabupaten Luwu.

Metode latihan yang diterapkan yang latihan *squat jump* selama 16 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua atlet porprov tim pencak silat kab. Luwu pada kategori baik sekali. Jika atlet berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas yang tepat, akan sangat memungkinkan atlet mampu memiliki tendangan T dengan kategori baik sekali.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut, hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *posttest* latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat Kecamatan Belopa menunjukkan ada pengaruh signifikan.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

- a. Dorongan bagi pelatih untuk menerapkan latihan *squat jump* untuk meningkatkan tendangan T pencak silat.
- b. Meningkatkan motivasi dan semangat dari atlet praprop di kabupaten Luwu untuk meningkatkan kemampuan tendangan T .

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada yaitu:

- a) Subjek penelitian tidak bisa dipantau sepenuhnya, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
- b) Ada beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh dan faktor psikologis.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai pedoman untuk meningkatkan tendangan T pada pencak silat.
- b. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain.

- c. Dalam penelitian masih banyak kekurangan, untuk itu bagi pelatih selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwarudin. 2014. *Penjasorkes Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan 6*. Jakarta. PT Yudistira Ghalia Indonesia
- Ansor, M. 2011. *Penegertian Squat jump*, atlet pingpong dadakan di.html.
- Avery. 2010. Effects of a Short-term Plyometric and Resistance Training Program on Fitness Performance in Boys Age 12 to 15 years. *Journal of strength and conditioning research*.
- Baharuddin. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepu
- Gulo. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Grasindo
- Ghozali, Imam. 2011. “*Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*”. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Harsono . (2011). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J. 2014. *Instrument Pemanduan Bakat Pencak Silat Direktorat Pelajar Dan Mahasiswa*. Jakarta : Ditjen Dikti Depdiknas
- Maulana. 2018. *THE INFLUENCE OF CARDBOARD ANIMATED MEDIA ON THE ABILITY OF BASIC ENGINEERING VICTIMS IN THE SELF-DEFENSE MATERIALS OF SCREENING STUDENTS CLASS X SMAN 1 PUDING BESAR*
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: STKIP
- Rohman. 2011. *Memahami Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : Laks Bang Mediatama
- Sidiq. M.A. 2017. *Pencak silat the indonesia material arts*. Yogyakarta: Matebook
- Science. 2011 *Squat With Half Squat And Squat Jumps*. Diakses Tanggal 29 April 2011
- Sutrisno, 2014. *Pencak silat the indonesia*. Cetak Ke Enam. Pranada Media Group, Jakarta
- Sefri H. 2016, Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana* Vol. 1, No. 2, November 2016.
- Sugiyono. 2010. *Metode Peneliti* 37 *pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011 *Satistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta,,hal.138
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Siswantoyo. (2016). Pemanduan bakat olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.
- Sukadiyanto.2011.*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Ruzz media.
- Syafruddin. (2012). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sarwono, J. 2010. *Pintar Menulis Karya Ilmiah-Kunci Sukses Dalam Menulis Ilmiah*. Andi. Yogyakarta
- Tuti, S. 2019, Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub MAN 3 Kota Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek* Vol. 6, No. 2, Oktober 2019.
- Utina. 2012. Pengaruh Pelatihan Squat jump terhadap kecepatan tendangan T pada bela diri Pencak Silat. *Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*.
- Winarno. 2013.*Metodologi penelitian dalaam pendiddikan jasmasni*.Universitas Negeri Malang. Malang