



Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat

The Effect of Plyometrics Training on the Sickle Kick Speed of Pencak Silat Members of PSHT Muara Papalik, West Tanjung Jabung Regency

Yusradinafi¹, Fajar Ari Prasetyo^{2*}, Fitri Diana³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : fajarariprasetyo26@gmail.com²

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submitted: 07– 08 – 2023	<p><i>This study aims to discuss the effect of Plyometrics training on sickle kicks in PSHT pencak silat members in Muara Papalik. This study used an experimental method with One Group Pretest-Posttest Design research design. The study sample amounted to 10 male members of Muara Papalik PSHT. The sampling technique is carried out by Non Probability Sampling. The research data were obtained by conducting a test measuring the speed of the sickle kick which was analyzed quantitatively. From the results of research on members of the Muara Papalik PSHT pencak silat with the plyometrics training method, the statistical output value obtained, namely Asymp. Sig (2-tailed) is valued at $0.020 < 0.05$ and $T_{count} (2.815) > T_{table} (1.833)$. This shows a difference in pre-test and post-test scores. Thus the results of this study show a slight influence of sickle kick speed seen from the results of the comparison of pre-test and post-test. This is due to the provision of plyometrics training methods (double leg speed hop and single leg hurdle hop) on the sickle kick speed of PSHT Muara Papalik pencak silat members, West Tanjung Jabung Regency</i></p> <p>Keywords: <i>Plyometrics Exercise, Sickle Kick Speed</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Penelitian ini bertujuan untuk membahas bagaimana pengaruh latihan Plyometrics terhadap tendangan sabit pada anggota pencak silat PSHT di Muara Papalik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian <i>One Group Pretest- Posttest Design</i>. Sampel penelitian berjumlah 10 orang anggota laki-laki PSHT Muara Papalik. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara <i>Non Probability Sampling</i>. Data penelitian diperoleh dengan melakukan tes pengukuran kecepatan tendangan sabit yang dianalisis secara kuantitatif. Dari hasil penelitian pada anggota pencak silat PSHT Muara Papalik dengan metode latihan plyometric,s nilai output statistik yang diperoleh, yaitu Asymp. Sig (2-tailed) bernilai $0,020 < 0,05$ dan T hitung $(2,815) > T$ tabel $(1,833)$. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan nilai pre-test dan post-test. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan adanya sedikit pengaruh kecepatan tendangan sabit yang dilihat</p>

dari hasil perbandingan pre-test dan post-test. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan plyometrics (*double leg speed hop* dan *single leg hurdle hop*) terhadap kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

Kata Kunci : Latihan *Plyometrics*, Kecepatan Tendangan Sabit



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Dewasa ini dalam perkembangannya, olahraga tidak hanya berguna dalam menjaga kondisi fisik dan kesehatan, tetapi juga menjadi sarana hiburan dan prestasi. Jenisnya pun sangat beragam, salah satunya adalah olahraga seni bela diri. Olahraga seni beladiri yang merupakan alat untuk mencari persaudaraan kini telah berkembang dan mengalami perluasan tujuan sebagai salah satu sarana menoreh prestasi. Salah satu jenis olahraga bela diri yang banyak menoreh prestasi yaitu cabang olahraga pencak silat. Tidak hanya di kancah nasional, tetapi juga hingga skala internasional. Seperti pada tahun 2022 lalu, Indonesia berhasil meraih juara umum pada Kejuaraan Dunia Pencak Silat yang diselenggarakan di Melaka, Malaysia, pada 25-31 Juli 2022. Pada kejuaraan tersebut Indonesia berhasil meraih 11 medali emas, 9 medali perak, 8 perunggu dari kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.

Olahraga pencak silat merupakan seni bela diri yang merupakan salah satu warisan budaya leluhur dari Indonesia, pencak silat sudah lama dikenal sebagai alat pertahanan diri. Di masa lampau manusia membutuhkan pertahanan diri untuk dapat *survive* di alam yang keras dan melawan binatang buas. Pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan bela diri. Gerakan-gerakan tersebut pada dasarnya meliputi tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan jatuhan. Masing-masing dari gerakan tersebut memiliki fungsinya tersendiri.

Dalam konteks ini, salah satu aspek krusial dalam pertandingan Pencak Silat adalah kecepatan dan ketepatan dalam melancarkan tendangan sabit. Tendangan sabit menjadi elemen penting karena tidak hanya menunjukkan keahlian teknis, tetapi juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencapai kemenangan. Ketika tendangan sabit tidak dilakukan dengan cepat, akan berakibat fatal karena lawan memiliki peluang untuk membaca gerakan dan melakukan serangan balik seperti menangkap tendangan diakhiri dengan bantingan, sapuan bawah dan guntingan. Oleh karena itu, perhatian terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan prestasi pesilat Pencak Silat PSHT Muara Papalik.

Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dibutuhkan sebuah latihan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan dengan cara menambah beban secara berturut-turut setiap harinya untuk meningkatkan keterampilan atau memperbaiki kondisi tubuh. Ada berbagai macam jenis latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit, salah satunya yaitu latihan *plyometrics*.

Latihan *plyometrics* merupakan metode latihan yang memanfaatkan kekuatan dan kecepatan otot, menjadi pilihan yang menarik untuk dieksplorasi sebagai potensi pengembangan keterampilan atlet dalam melancarkan tendangan sabit. *Plyometrics* adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot dengan menggunakan variasi latihan *double leg speed hop* dan *single leg hurdle hop*. Karena menurut Chu & Myer (2013) salah satu latihan yang dapat membantu untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan adalah *plyometrics*.

Plyometrics, atau sering dikenal sebagai latihan melompat, telah menjadi bagian dari program pelatihan atlet di berbagai cabang olahraga. Namun, penggunaan metode ini dalam konteks pencak silat, terutama pada aspek kecepatan tendangan sabit, belum sepenuhnya terungkap. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dan mengeksplorasi sejauh mana latihan *plyometrics* dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan sabit pada anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik.

Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Menurut Ediyono (2017) istilah pencak silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan. Sedangkan Silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh.

Pada zaman dahulu pencak silat dijadikan sebagai alat perlindungan diri dari ancaman. Hal tersebut juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sucipto (dalam Apdilla, 2021) bahwa pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang Indonesia yang merupakan ilmu bela diri untuk mempertahankan kehidupan, baik dari ancaman alam, binatang buas, maupun sesama manusia yang mengancam integritas. Para pendekar dan ahli pencak silat percaya bahwa masyarakat Melayu pada masa itu menciptakan dan mempraktekkan seni bela diri ini sejak zaman prasejarah. Karena pada saat itu, manusia harus menghadapi alam yang keras untuk bertahan hidup dengan berkelahi dan berburu binatang buas, yang akhirnya mengembangkan gerakan bela diri (Lubis & Wardoyo, 2016).

Perkembangan pencak silat di Indonesia tidak lepas dari peradaban pada zaman kerajaan hingga penjajahan. Ketangguhan dan ketangkasan prajurit tidak lepas dari ilmu bela diri yang dimilikinya. Pada saat itu, kemampuan bela diri yang kuat dapat diterapkan untuk mempertahankan wilayah dari serangan musuh atau penjajah (Chandra, 2021).

Organisasi Pencak Silat Indonesia secara resmi didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan Kedu. Organisasi itu disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI.

Setelah masa kemerdekaan, pencak silat mengalami perkembangan yang begitu pesat. Hal tersebut dibuktikan dengan munculnya perguruan silat dari berbagai daerah dengan ciri khas daerah masing-masing. Menjelang Kongres IPSI IV pada tahun 1973 Mr. Wongsonegoro digantikan oleh Brigjen Tjokropranolo (Gubernur DKI Jakarta) sebagai ketua IPSI. Selama kepemimpinannya, ia berhasil menyatukan berbagai aliran pencak silat ke dalam IPSI. Perguruan-perguruan tersebut diantaranya, yaitu Tapak Suci, KPS Nusantara, Perisai Diri, Prashadja Mataram, Perisai Putih, Putra Betawi, Setia Hati, Setia Hati Terate, PPSI. 10 perguruan pencak silat inilah yang kemudian dikenal dengan 10 perguruan historis.

Perkembangan pencak silat ternyata juga sampai ke luar negeri, maka pada tahun 1980 dibentuklah *International Pencak Silat Federation* yang melibatkan 4 negara yaitu: Indonesia, Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam dengan nama Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT). Presiden PERSILAT saat ini adalah Prabowo Subianto.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan olahraga seni bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia dan digunakan sebagai salah satu alat pertahanan diri, dan pada saat ini sudah sangat berkembang pesat bahkan hingga ke manca negara.

Teknik dasar dalam Pencak Silat adalah fondasi utama yang membentuk kemahiran seorang pesilat. Pencak silat sebagai seni bela diri tradisional Indonesia,

mengandalkan serangkaian gerakan dan teknik yang melibatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kecepatan. Gerak ini dilakukan secara terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali (Lubis & Wardoyo, 2016).

1. Teknik Kuda-kuda

Teknik kuda-kuda merupakan teknik dasar utama dalam pencak silat. Kuda-kuda adalah posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, serangan, dan pembelaan (Kriswanto, 2015). Teknik kuda-kuda terbagi menjadi 4 jenis, yaitu kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda samping.

2. Teknik Sikap Pasang

Teknik pasang digunakan sebagai cara menghadapi lawan yang melakukan menyerang dan menyambut (Lubis & Wardoyo, 2016). Sikap pasang ini terdiri dari sikap pasang satu sampai sikap pasang dua belas.

3. Teknik Pola Langkah

Langkah merupakan cara gerak kaki yang digunakan bersamaan dengan postur tangan dan badan untuk bergerak dan mengubah posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna memperoleh posisi yang lebih baik dan menguntungkan (Lubis & Wardoyo, 2016). Dilihat dari arah gerakannya, langkah meliputi: langkah lurus, langkah samping, langkah serong, langkah silang depan dan belakang, dan juga langkah putar. Sedangkan dilihat dari teknik gerakannya, langkah terdiri dari langkah angkat, langkah geser, langkah seser, dan langkah lompat.

4. Teknik Bela

Menurut Lubis & Wardoyo (2016) bela adalah usaha untuk memblokir serangan lawan. Ada dua jenis bela, yaitu tangkisan dan hindaran. Gerakan tangkisan meliputi tangkisan tepis, tangkisan gedik, tangkisan kelit, tangkisan siku, tangkisan jepit atas, tangkisan potong, tangkisan sangga, tangkisan galang, tangkisan kepruk, tangkisan kibas, dan tangkisan lutut. Adapun hindaran terdiri dari elakan, egosan, dan kelautan.

5. Teknik Serangan

Serangan dalam pencak silat terdiri dari dua jenis yaitu serangan menggunakan tangan dan serangan menggunakan tungkai dan kaki (Lubis & Wardoyo, 2016).
Tangkapan

Tangkapan adalah teknik menangkap tangan, kaki, atau anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan kemudian melakukan gerakan tambahan (Lubis & Wardoyo, 2016). Tangkapan adalah teknik ketika seseorang menangkap lengan atau tungkai lawan untuk mencegah serangan. Untuk melakukan tangkapan, kuda-kuda yang dilakukan harus memiliki keseimbangan badan, sikap tubuh, dan kemampuan untuk menggunakan lengan dan tangan untuk menangkap serangan (Kriswanto, 2015).

Pencak silat sebagai olahraga bela diri berbentuk pola gerak atau teknik dasar tertentu. Dalam pencak silat terdapat dua pola gerakan dasar yang paling utama yaitu serangan dan bertahan. Tendangan merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan dalam olahraga pencak silat. Tendangan sabit adalah tendangan yang melintasi sebagian besar bagian dalam lingkaran dengan fokus dan sasaran di setiap bagian tubuh, termasuk punggung (Saripudin & Kamarudin, 2023).

Menurut Kriswanto (2015) tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran, tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Sedangkan menurut Lubis & Wardoyo (2016) Tendangan sabit adalah tendangan dengan lintasan setengah lingkaran ke dalam dan sasar punggung atau jari telapak kaki.

Dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang melibatkan gerakan kaki yang mengikuti lintasan melengkung atau membentuk sudut tertentu, menyerupai gerakan lengkungan atau sabit.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan serupa secara berurutan dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu secepat mungkin (Harsono, 2017). Saripudin & Kamarudin (2023) mengatakan “Kecepatan adalah kemampuan bersyarat yang dimiliki individu dalam menghasilkan gerakan tubuh dengan jangka waktu sesingkat mungkin”. Sedangkan Clark dkk (dalam Meirawati & Nurrochmah, 2020) mendefinisikan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk mencapai gerakan tertentu dengan kecepatan yang tinggi.

Menurut Radcliffe dan Farentinos (dalam Supriyanto, 2018) latihan *plyometrics* telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan dan power. Latihan *plyometrics* mengembangkan otot dengan hentakan balik yang dikenal dengan istilah “*stretch/reflex*” yang dilakukan pada suatu kelompok otot, yang merupakan kunci dan cara yang paling baik untuk melatih otot selain kekuatan juga kecepatan. Karyono (2016) mengatakan bahwa dengan latihan *plyometrics* seseorang dapat meningkatkan kesegaran power, biomotorik, kekuatan, dan kecepatan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* adalah latihan yang bertujuan untuk mengembangkan otot dan juga baik dalam melatih kecepatan. Adapun bentuk latihan *plyometrics* yang digunakan yaitu:

Double leg speed hop adalah jenis latihan yang dilakukan dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan dua kaki secara bersamaan ke arah depan. Latihan ini membantu meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Dalam latihan ini, otot-otot adalah otot pinggul, otot paha bagian belakang, otot paha bagian depan, dan otot betis (Delavier, 2010). *Double Leg Speed Hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki di bawah bokong dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. *Single leg hurdle hop* merupakan jenis latihan yang dilakukan dengan melompati *hurdle* atau rintangan yang disusun beraturan ke arah depan. Jenis latihan ini dapat membantu meningkatkan kecepatan dan kemampuan tubuh bagian bawah. Diperlukan kontrol keseimbangan dan tenaga maksimal untuk melakukan gerakan ini secara berurutan. Menurut Chu & Myer (2013) latihan *single leg hurdle hop* adalah latihan yang dilakukan pada gawang atau tantangan yang diletakkan di satu jalur pada jarak tertentu yang ditentukan oleh kemampuan individu.

METODE

Penelitian ini akan dilakukan di daerah latihan perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Desa Kemang Manis, Muara Papalik, Tanjung Jabung Barat. Dengan waktu pelaksanaan selama 4 minggu mulai tanggal 10 Agustus s/d 10 September 2023 dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Pada penelitian ini diberikan perlakuan kepada subjek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest- Posttest* Design, yaitu kegiatan penelitian yang terlebih dahulu melakukan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*post-test*).

Menurut Sugiyono (2018) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam

hal ini yang menjadi populasinya adalah anggota pencak silat PSHT Muara Papalik yang berjumlah 78 orang yang tersebar di beberapa tempat latihan yaitu di Desa Dusun Mudo, Kemang Manis, dan Bukit Indah.

Sampel menurut Sugiyono (2018) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018).

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah anggota PSHT Muara Papalik yang masuk ke dalam kriteria sebagai anggota yang berdomisili di Desa Kemang Manis dan anggota yang pernah mengikuti seleksi untuk pertandingan pada ajang Kejurwil PSHT Cup 1 Se-Sumatera Piala Menpora RI Tahun 2019

Menurut Sugiyono (2018) variabel adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari suatu individu, objek, atau aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu latihan *plyometrics* (*double leg speed hop* dan *single leg hurdle hop*), sedangkan variabel terikat (Y) yakni kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat PSHT Muara Papalik.

Tabel 1. Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang Sekali	<12	<14

(Sumber: Lubis & Wardoyo, 2016)

Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. Sebelum melakukan uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data yang dianalisis terdistribusi secara normal dan homogen. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Dalam penelitian ini, digunakan uji Liliefors dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 25 for Windows Evaluation Version menggunakan one-sample Kolmogorov-Smirnov.

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok pre-test dan post-test memiliki varians yang homogen. Untuk menentukan kesamaan dua rata-rata, yaitu apakah hasil dari pre-test dan post-test one group design, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t, pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Bab ini akan diuraikan bagaimana Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat, yaitu data tes awal (*Pre Test*) dan tes akhir (*Post Test*) sampel yang berjumlah 10 pesilat putra yang akan dijelaskan sebagai berikut:

Pre-Test kemampuan tendangan sabit yang dilakukan oleh 10 orang pesilat diperoleh dengan nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 15, nilai terendah (*minimum*) sebesar 11, nilai *mean* (rata-rata) sebesar 13,80, nilai *median* sebesar 14,00, nilai *modus* sebesar 14, dan nilai standar deviasi (*Std. deviation*) sebesar 1,22. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Pre-Test

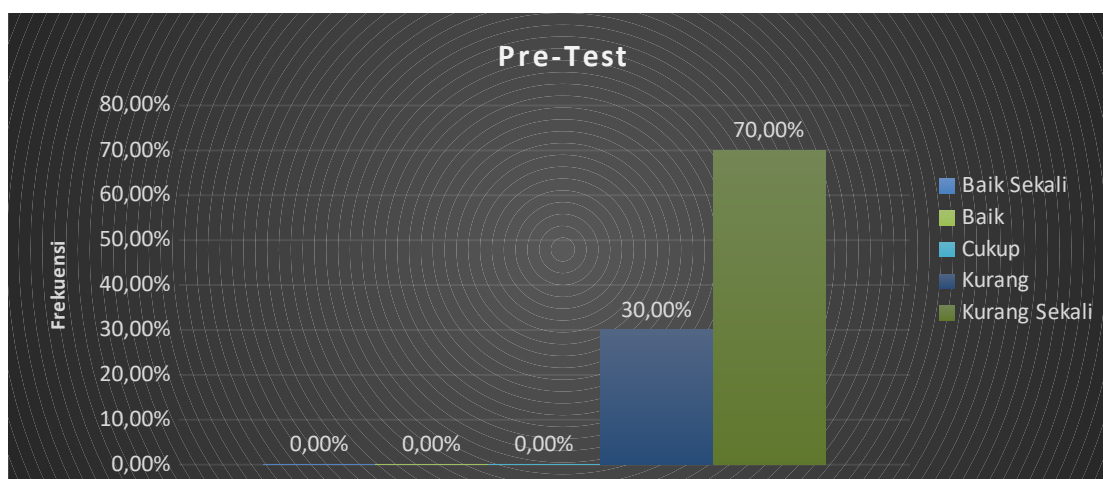
Statistics		Pre Test
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		13.80
Median		14.00
Mode		14
Std. Deviation		1.229
Minimum		11
Maximum		15
Sum		138

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *Pre-Test* Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Penilaian Pre-Test

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
≥ 25	Baik Sekali	0	
20 – 24	Baik	0	
17 – 19	Cukup	0	
15 – 16	Kurang	3	30
≤ 14	Kurang Sekali	7	70
Jumlah		10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat disajikan pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Pre-Test

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat yang berada pada kategori kurang sebesar 30%, dan kurang sekali sebesar 70%.

Post-Test kemampuan tendangan sabit yang dilakukan oleh 10 orang pesilat diperoleh dengan nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 18, nilai terendah (*minimum*) sebesar 13, nilai *mean* (rata-rata) sebesar 16,10, nilai *median* sebesar 15,50, nilai *modus* sebesar 14, dan nilai standar deviasi (*Std. deviation*) sebesar 2,51. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Post-Test

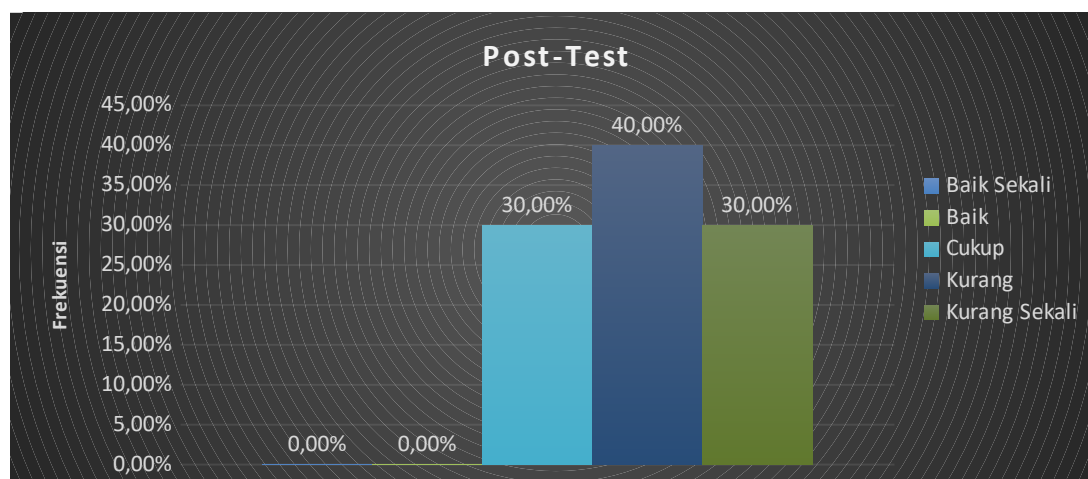
Statistics		Post Test
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		16.10
Median		15.50
Mode		14 ^a
Std. Deviation		2.514
Minimum		13
Maximum		18
Sum		161

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *Post-Test* Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Penilaian Post-Test

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
≥ 25	Baik Sekali	0	
20 – 24	Baik	0	
17 – 19	Cukup	3	30
15 – 16	Kurang	4	40
≤ 14	Kurang Sekali	3	30
Jumlah		10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat disajikan pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Frekuensi Post-Test

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat yang berada pada kategori cukup sebesar 30%, kategori kurang sebesar 40%, dan kategori kurang sekali sebesar 30%.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Keterangan	n	Nilai Signifikansi	Batas Toleransi	Keterangan
Tes Awal	10	0,122	0,05	Normal
Tes Akhir	10	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diketahui bahwa nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test*, yaitu lebih besar dari 0,05, berarti dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka uji komparatif yang digunakan adalah uji parametrik *paired t-test*.

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok *pre-test* dan *post-test* mempunyai varians yang homogen atau tidak, dengan ketentuan jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dinyatakan tidak homogen, dan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dinyatakan homogen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	n	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Tes Awal	10	0,300	5,591	Homogen
Tes Akhir				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat dijelaskan $F_{hitung} (0,300) < F_{tabel} (5,591)$ yang berarti data *pre-test* dan *post-test* adalah bersifat homogen.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Keterangan	n	Sig. 2 tailed	Signifikansi	Keterangan
Tes Awal	10	0,020	0,05	Terdapat Pengaruh
Tes Akhir				

Berdasarkan tabel uji *paired test* diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2 tailed) sebesar $0,020 < 0,05$, maka artinya terdapat perbedaan skor *pre-test* dengan skor *post-test*. Pada tabel statistik deskriptif dapat dilihat bahwa rata-rata kecepatan tendangan sabit mengalami peningkatan pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*. Hal ini berarti terdapat Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga asli Indonesia. Pencak silat sendiri memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pesilat, salah satunya yaitu teknik tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang Tengah lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Latihan *plyometrics* memiliki manfaat untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan ini menghasilkan kekuatan yang menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat kemudian menyebabkan pembesaran pembuluh kapiler pada otot. Latihan *double leg speed hop* dan *single leg hurdle hop* merupakan gerakan melompat dengan dua kaki dan satu kaki

kemudian melakukan lompatan ke depan dengan mendaratkan kaki secara bersama-sama.

Dari hasil penelitian menunjukkan para Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan metode latihan *plyometrics* selama 16 kali pertemuan mengalami peningkatan pada kecepatan tendangan sabit. Peningkatan kecepatan tendangan sabit ini benar-benar menggunakan metode latihan *plyometrics double leg speed hop* dan *single leg hurdle hop*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sedikit pengaruh latihan *plyometrics* terhadap tendangan sabit anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan nilai *output* statistik diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai $0,020 < 0,05$ dan $T_{hitung} (2,815) > T_{tabel} (1,833)$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat sedikit perbedaan skor *pre-test* dan *post-test skor*”.

Berdasarkan pemaparan diatas terlihat adanya pengaruh latihan *plyometrics* (*double leg speed hop* dan *single leg hurdle hop*) terhadap kecepatan tendangan sabit anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai suatu hasil yang maksimal maka dibutuhkan latihan yang rutin dan teratur. Begitu juga dengan teknik tendangan sabit ini perlu latihan untuk meningkatkannya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya metode latihan *plyometrics* memiliki pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat sedikit pengaruh antara latihan *plyometrics* terhadap tendangan sabit anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan nilai *output* statistik diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai $0,020 < 0,05$ dan $T_{hitung} (2,815) > T_{tabel} (1,833)$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara hasil *pre test* dengan *post test*. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan *plyometrics* (*double leg speed hop* dan *single leg hurdle hop*) terhadap kecepatan tendangan sabit anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

RUJUKAN

- Apdilla, Z. (2021). *Pembentukan Karakter Melalui Silat Perisai Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. Universitas Islam Riau.
- Arikunto, S. (2010). *prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chandra, J. (2021). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. United States: Human Kinetics.
- Delavier, F. (2010). *Strength Training Anatomy*. Germany: Human Kinetics.
- Ediyono, S. (2017). Arts of Pencak Silat Style for Education Spiritual and Physical. *Proceeding IICACS*, 2. <https://jurnal.isi-ska.ac.id/index.php/pro/article/view/2100>
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: P.T. Remaja Rosdakarya.
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahim Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 84–88. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28855>
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap

- Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 49–61.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder dan Cone Drills. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16661>
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/16661/12189>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Meirawati, N., & Nurrochmah, S. (2020). Kemampuan Kecepatan Gerak dan Daya Ledak Otot Siswa PPLP Jatim Di Kediri Cabang Olahraga Atletik. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p28-34>
- RB, S. A. (2019). *Pengaruh Training Resistance Xander (TRX) terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Padepokan Nusantara Jambi*. Universitas Jambi.
- Saripudin, & Kamarudin. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Jurnal Olahraga Indragiri (Joi)*, 10(1), 18–28.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Transito.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto. (2018). Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Latihan Beban dengan Kecepatan Reaksi terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 176–189. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.423>