

## Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul

Mufit<sup>1</sup>, Muhammad Ali<sup>2</sup>, Fitri Diana<sup>3</sup>

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia<sup>123</sup>

Correspondence author: mufaitaceh123@gmail.com

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi menjadi sampel (*total sampling*). Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $L$  hitung untuk data tes awal dan post test secara berurutan  $0.2289 < L_{\text{Tab}} 0,2801$  ;  $0.1736 < L_{\text{Tab}} 0,2801$ . maka diperoleh  $F_{\text{tabel}} = 4,26$ . Maka  $F_{\text{Hitung}} (1.42) < F_{\text{Tabel}} (4,26)$  maka varian homogeny. diperoleh  $t_{\text{hitung}} (4.02) > t_{\text{tabel}} (1,8331)$ . Ini berarti terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul dengan  $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap kecepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul.

**Kata kunci:** latihan *cone drill*, kecepatan tendangan belakang

### *The Effect of Cone Drill Exercises on Back Kick Speed on PSHT Rayon Bukit Bungkul Students*

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of cone drill training on the speed of the back kick in PSHT Rayon Bukit Bungkul students. This study used an experimental method, in this study there was an experimental group that was deliberately given treatment. The design of this study uses the design of *One Group Pretest-Posttest Design*. sample silencing technique, namely the entire population into a sample (*total sampling*). The sample in this study amounted to 10 people. Based on data analysis, the calculated  $L$  value for the initial and post test data was sequentially  $0.2289 < L_{\text{Tab}} 0.2801$  ;  $0.1736 < L_{\text{Tab}} 0.2801$ . then obtained  $F_{\text{table}} = 4.26$ . The  $F_{\text{count}} (1.42) < F_{\text{Table}} (4.26)$  then the homogeneity variant is obtained  $t_{\text{count}} (4.02) > t_{\text{table}} (1.8331)$ . This means that there is an influence of cone drill training on the speed of the back kick in psht rayon bukit bungkul students with  $t_{\text{count}} > t_{\text{Table}}$ . It can be concluded that there is an influence of cone drill training on the speed of the back kick on psht rayon bukit bungkul students.

**Keywords:** practice cone drill, back kick speed

#### PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan

masyarakat. Disamping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Aktivitas berolahraga juga memiliki beberapa tujuan khusus. Menurut Sajoto dalam Gusril (2007: 5) dinyatakan bahwa tujuan beraktivitas olahraga meliputi beberapa aspek, yaitu: “(1). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (2). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (3). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, (4). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk prestasi. Olahraga merupakan bagian aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Pendapat ini senada dengan yang dikemukakan oleh Lubis (2008), yaitu konsep dasar tentang keolahragaan beragam, antara lain: bermain (*play*), Pendidikan jasmani (*Physical education*), olahraga (*Sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*)”.

Menurut Diana (2020: 1) Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak zaman prasejarah, pada zaman prasejarah manusia harus mempertahankan hidupnya dan kerasnya alam pada masa tersebut manusia harus melawan berbagai binatang buas, seperti harimau, ular, buaya dan hewan buas lainnya yang hidup di hutan tropis. Untuk mencapai prestasi yang optimal maka teknik-teknik dasar serangan tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan terkoordinasi. Serangan yang sah dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga teknik tendangan sangat perlu dikuasai oleh para pesilat.

Menurut Edi Woyo (2017:217) 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. Kamus resmi bahasa Indonesia diterbitkan oleh Balai Pustaka (2009:13), mendefinisikan Pencak Silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata.

Notosoejitno (2007:59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa 4 yaitu:

- a. Pencak Silat Seni, yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.
- b. Pencak Silat Mental Spiritual, cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat.
- c. Pencak Silat Olahraga, adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.
- d. Pencak Silat Beladiri, cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

Menurut Lubis (2004:8) Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar . Pencak Silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring*.

---

Menurut Lubis (2004:8) ditinjau dari bentuknya, kuda-kuda dapat diklasifikasikan menjadi 4 jenis yaitu:

a. Kuda-kuda depan

Kuda-kuda depan yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat ditopang oleh kaki depan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat)

b. Kuda-kuda belakang

Kuda-kuda belakang yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki belakang. (Posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut  $\pm 60$  derajat)

c. Kuda-kuda tengah

Kuda-kuda tengah yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat dilakukan dengan posisi serong. (Posisi kedua telapak kaki seorang membentuk sudut 30 derajat).

d. Kuda-kuda samping

Kuda-kuda samping yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat.)

Ada beberapa teknik dasar tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan sabit, tendangan belakang dan tendangan T.

a. Tendangan depan.

Menurut Lubis (2004:26) Tendangan depan yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dan kegunaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Berdasarkan pengertian diatas menurut Ansori Ikhsan (2019:110) Tendangan depan menempati posisi khusus dalam Pencak Silat karena tendangan depan adalah Teknik yang sering digunakan untuk memulai atau menyusul serangan lawan dan dianggap sangat efisien untuk jarak pendek.

b. Tendangan sabit atau busur

Menurut Notosoejitno (2007: 96) Tendangan sabit tendangan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan perkenaannya pada punggung kaki.

Dari pengertian diatas menurut pendapat Nu Sufi (2015:38) Dalam pertandingan pencak silat tendangan sabit kerap sekali digunakan untuk mengumpulkan poin karena memiliki keunggulan sangat praktis untuk mendapatkan poin yang jelas sehingga lebih memudahkan wasit dalam menilai pada saat pertandingan berlangsung, Teknik tendangan sabit yang kerap sekali digunakan dengan menggunakan lecutan tungkai bawah yang bersumbu pada lutut dengan diikuti oleh dorongan pinggul sehingga menambah eksplosivitas tendangan pada sasaran. Tendangan sabit memiliki variasi yaitu serangan langsung tendangan sabit, serangan tidak langsung tendangan sabit, *Counter* tendangan sabit, dan hindaran serangan sabit.

c. Tendangan Belakang

Tendangan belakang merupakan tendangan kearah belakang atau dengan membelakangi musuh, tendangan ini jarang digunakan karena pelaksanaannya cukup sulit yaitu membelakangi lawan atau dengan tak melihat lawan sehingga perkenaannya tidak bisa maksimal.

**d. Tendangan samping/T**

Tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaan pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Dalam Beladiri Karate tendangan ini disebut sebagai Yoko-geri. Terdapat berbagai macam variasi tendangan samping ini, dari semua varian tendangan samping awalan boleh berbeda tetapi bentuk akhirnya sama yaitu membentuk huruf T.

Menurut Bompa (1999:3) latihan adalah suatu proses yang dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai pesilat tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Menurut Apta & Febi (2015: 46) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyelesaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas, dan beratnya beban (Furqon, 1995: 5). Tujuan dari latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sebagaimana dikatakan Junior, Ide, Sasaki (2015: 2) *one of the best methods to increase endurance capacity in mixed martial arts athletes is the execution of regular specific training sessions of Muay Thai, Boxing, Wrestling, or Brazilian Jiu Jitsu.* Bahwa salah satu metode terbaik untuk meningkatkan daya tahan atlet bela diri adalah sesi pelatihan khusus regular seperti Muay Thai, Tinju, Gulat dan Brazilian Jiu Jitsu.

Menurut Fox (1993: 288), mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulai dengan latihan peregangan (*stretching*), dilanjutkan latihan inti, dan diakhiri dengan latihan peregangan (*cooling-down*).

Prinsip- prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan adanya prinsip latihan, dapat mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Harsono (2000: 51-89) ada beberapa prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada pesilat haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi, yang perlu diperhatikan dalam menerapkan prinsip ini adalah, jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh pesilat. Akan tetapi, pelatih juga tidak dianjurkan untuk memberikan beban latihan yang dibawah atau sama dengan kemampuan pesilat, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti dengan peningkatan kekuatan.

2. Prinsip *Individualisasi*

Prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap pesilat, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti halnya umur, jenis kelamin, bentuk tubuh,

kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dll. Menurut Bempa dalam Harsono (2000:65), setiap cabang olahraga memiliki kriteria usia masing-masing untuk tahap permulaan olahraga, spesialisasi dan prestasi puncak.

### 3. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Prinsip kembali asal adalah prinsip dimana tubuh akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*), jika pesilat berhenti berlatih. Costill dalam Harsono (2000:79) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, *use it* atau *lose it*.

### 4. Prinsip Spesifik (*Specificity*)

Prinsip ini menyatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi, seorang pesilat diharuskan latihan sesuai dengan bidang yang ia tekuni, tidak dengan membuang waktu terlalu sering pada teknik-teknik lain diluar olahraga yang ditekuninya.

### 5. Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga. Karena itu, di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para pelatuhnya. Prinsip pemulihan ini sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Menurut Diputra (2015:45) *cone drills* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Gerakan dasar *cone drills* adalah lari melewati *cone* dengan cepat, lari menyamping, dan lari mundur. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet sehingga meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan dalam teknik dasar tendangan belakang dalam pencak silat.

Terdapat berbagai macam variasi latihan *cone drills*, diantaranya *15-yard turn drill*, *20-yard square*, *X-pattern multi skill*, *Front cone drills*, *figure eights*, *Z-pattern run*, *zig-zag drills*, *Z-pattern cuts*, *star drills*, *five-cone snake drills*, *V-drills*, *A-movement*, *E-movement*, *H-movement*, dan berbagai macam variasi latihan *cone drills* lainnya yang dapat dimodifikasi oleh pelatih. Dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *star drills* dan *E-Movement* karena latihan tersebut menuntut tiga perubahan posisi secara cepat dan tepat pada saat berlari dengan kecepatan tinggi yaitu lari cepat, gerakan lari mundur, dan gerakan lari menyamping.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen yang sengaja di berikan perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu kelompok yang di berikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan itu di berikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) dan kemudian diakhir perlakuan di lakukan lagi tes akhir (*post-test*)

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2013:136). Untuk pengambilan data instrumen adalah kecepatan tendangan belakang dengan menggunakan *peaching* dan untuk mengetahui kemampuan tendangan dalam bentuk nilai (skor), dilakukan tes tendangan sebanyak 3 kali dengan waktu 10 detik, setelah atlet mengikuti perlakuan selama 18 kali pertemuan.

Data hasil tes penelitian diperoleh berupa data mentah (*row score*) dianalisis menggunakan rumus *t-test* dengan kriteria penilaian (Lubis, 2014) pada tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Kecepatan Tendangan Belakang

| No | Norma         | Jumlah tendangan |
|----|---------------|------------------|
| 1  | Baik sekali   | >25              |
| 2  | Baik          | 19-23            |
| 3  | Cukup         | 16-18            |
| 4  | Kurang        | 13-15            |
| 5  | Kurang sekali | <12              |

Sumber: (Lubis, 2014: 75)

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka dilakukan sekali tes yaitu tes awal kecepatan tendangan belakang, setelah itu diberikan latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dengan lamanya waktu 90 menit, suatu latihan akan memberikan efek, setelah melakukan latihan selama 6 minggu setelah diberi perlakuan, kemudian dilakukan uji tes kembali yang disebut tes akhir. Data tes awal dan tes akhir ini diolah, sehingga hasil pengolahan ini dapat memberikan gambaran atau hasil penelitian ini dapat diterima atau tidak.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian.

Setelah dilakukan *tes awal* data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut *tes awal* diperoleh rata-rata sebesar 16,50 Standar Deviasi 1,51 dengan nilai terbaik 19 dan kemampuan terendah 15 serta rentang 4. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

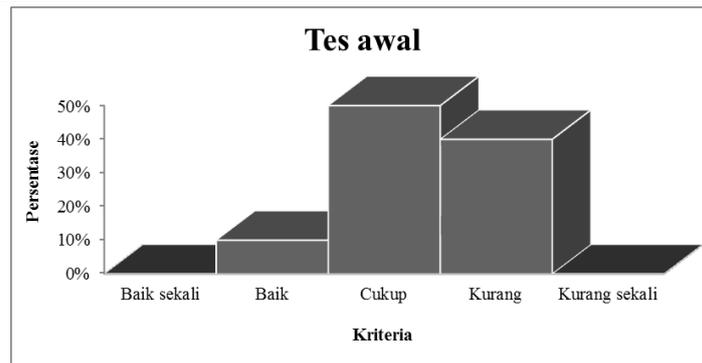
Tabel 2. Data hasil tes penelitian

| Sumber Variasi  | N  | Rentang | Skor Maksimum | Skor Minimum | Mean  | Standar Deviasi |
|-----------------|----|---------|---------------|--------------|-------|-----------------|
| <i>Tes Awal</i> | 10 | 4       | 19            | 15           | 16,50 | 1,51            |

Deskripsi data pada tes awal sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya dideskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi data tes awal

| No | Kriteria      | Interval | Fi | Persentase |
|----|---------------|----------|----|------------|
| 1  | Baik sekali   | >25      | 0  | 0%         |
| 2  | Baik          | 19-23    | 1  | 10%        |
| 3  | Cukup         | 16-18    | 5  | 50%        |
| 4  | Kurang        | 13-15    | 4  | 40%        |
| 5  | Kurang sekali | <12      | 0  | 0%         |



Gambar 1. Diagram Hasil tes awal

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal atlet dengan kriteria baik terdapat 1 orang dengan persentase 10%. dengan kriteria cukup terdapat 5 orang dengan persentase 50%, dengan kriteria kurang terdapat 4 orang dengan prosentase 40%. Setelah dilakukan *tes akhir* kemudian diperoleh data yang akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes akhir ketepatan tendangan belakang setelah diberi latihan *cone drill* didapat rata-rata sebesar 20 Standar Deviasi 1,25 dengan nilai terbaik 22 dan kemampuan terendah 18 dengan rentang 4. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

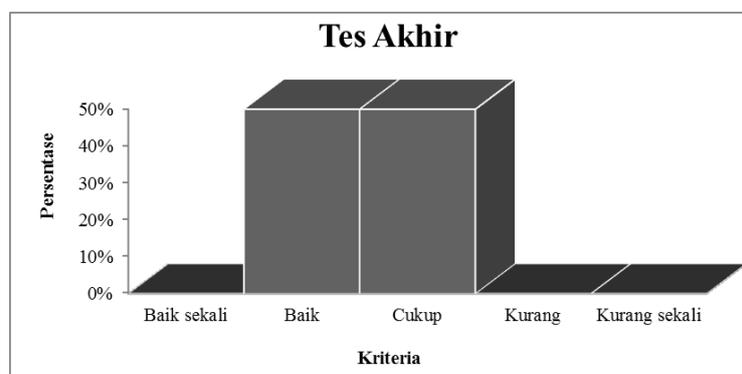
Tabel 4. Data hasil tes penelitian

| Sumber Variasi   | N  | Rentang | Skor Maksimum | Skor Minimum | Mean  | Standar Deviasi |
|------------------|----|---------|---------------|--------------|-------|-----------------|
| <i>Tes Akhir</i> | 10 | 4       | 21            | 17           | 18.60 | 1,26            |

Deskripsi data pada ters akhir sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya dideskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Deskripsi data tes akhir

| No | Kriteria      | Interval | Fi | Persentase |
|----|---------------|----------|----|------------|
| 1  | Baik sekali   | >25      | 0  | 0%         |
| 2  | Baik          | 19-23    | 5  | 50%        |
| 3  | Cukup         | 16-18    | 5  | 50%        |
| 4  | Kurang        | 13-15    | 0  | 0%         |
| 5  | Kurang sekali | <12      | 0  | 0%         |



Gambar 2. Diagram Hasil tes akhir

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir atlet dengan kriteria baik terdapat 5 orang dengan persentase 50%. dengan kriteria cukup terdapat 5 orang dengan persentase 50%. Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat ketepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji t, sebelum dilakukan uji t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah subjek penelitian berdistribusi normal apa tidak. Uji Normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji *liliefors* dengan criteria  $L_{hit} < L_{Tab}$ . Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai  $L_{hitung}$  untuk data tes awal dan post test secara berurutan  $0,2289 < L_{Tab} 0,2801$  ;  $0,1736 < L_{Tab} 0,2801$ . Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan post test berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Liliefors

| Sumber Variasi | $L_{hitung}$ | $L_{tabel}$ | Kriteria |
|----------------|--------------|-------------|----------|
| Tes awal       | 0,2289       | 0,2801      | Normal   |
| Post Test      | 0,1736       |             | Normal   |

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data tes awal dan post test mempunyai variansi yang homogen apa tidak rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $F_{tabel} = 4,26$ . Maka  $F_{Hitung} (1,42) < F_{Tabel} (4,26)$  maka varian homogen. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut :

Tabel 7. Hasil analisis uji f

| Sumber Variasi                             | $F_{hitung}$ | $F_{tabel}$ | Kriteria |
|--|--------------|-------------|----------|
| Tes awal dan tes akhir minat belajar siswa | 1.42         | 4,26        | Homogen  |

Hasil analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistics menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 8. Analisis uji t untuk melihat pengaruh eksperimen

| Sumber variasi | N  | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Ket        |
|----------------|----|--------------|-------------|------------|
| Tes Awal       | 10 | 4.0249       | 1,8331      | Signifikan |
| Tes Akhir      |    |              |             |            |

Dari tabel diatas dapat diketahui dengan  $t_{hitung} 4.0249$  untuk melihat apakah hipotesis  $H_0$  atau hipotesis  $H_a$  yang diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga  $t_{hitung}$  dengan harga  $t_{tabel}$ . Perbandingan harga antara  $t_{hitung}$  dengan nilai persentil pada tabel distribusi  $-t$ , untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = (n - 1) = 9$  diperoleh  $t_{hitung} (4.0249) > t_{tabel} (1,8331)$ . Ini berarti terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap ketepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul dengan  $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ .

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat

ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Disamping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Aktivitas berolahraga juga memiliki beberapa tujuan khusus. Menurut Sajoto dalam Gusril (2007: 5) dinyatakan bahwa tujuan beraktivitas olahraga meliputi beberapa aspek, yaitu: “(1). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (2). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (3). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, (4). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk prestasi. Olahraga merupakan bagian aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Pendapat ini senada dengan yang dikemukakan oleh Lubis (2008), yaitu konsep dasar tentang keolahragaan beragam, antara lain: bermain (*play*), Pendidikan jasmani (*Physical education*), olahraga (*Sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*)”.

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan, lahir dari unsur-unsur kebudayaan masyarakat bangsa Indonesia. Pencak silat terdiri dari dua suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar yang digunakan dalam belajar atau latihan bela diri ataupun pertunjukan yang terikat pada peraturan. Sedangkan, silat berarti gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci guna keselamatan diri atau terhindar dari bahaya/bencana.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap  $t_{tabel}$  dalam taraf signifikansi 5% dari  $(df) = n - 1 = 9$ . apabila  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 4.0249 bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  1,8331 maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini menunjukkan terdapatnya pengaruh latihan *cone drill* terhadap ketepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap ketepatan tendangan belakang pada siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul dengan besaran T hitung (4.0249) yang lebih besar dari T tabel (1, 8331)

## DAFTAR PUSTAKA

- Ansori Ikhsan. 2019. Kontribusi kekuatan tungkai, keseimbangan, tubuh, dan kelenturan, tungkai, terhadap kecepatan, tendangan depan pesilat remaja putra padepokan tapak suci kabupaten banjarnegara
- Apta & Febi. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung Alfabeta
- Bloomfield, Ackland, dan Elliot, 1994. Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Australia. Blackwell. Scientific Publication
- Bompa Tudor, O. 1999. *Power Training for Sport*. Canada: Coaching Association of Canada
- Brown, L.E dan Ferrigno, V.A 2005. Training For Speed, agility and quietness Champaign. Human Kinetics

- Fitri Diana, Sukendro, Alek Oktadinata. 2020. Panduan Pencak Silat Seni Tunggal.
- Fox. 1993. Sport Psychology. Soundres. College Publishing.
- Gusril. 2007. Peningkatan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar. Padang UNP
- Harsono. 2000. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Panduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara prize.
- Muhammad Muhyi Faruq. 1995. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Olahraga Pencak Silat. Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Noto Soejitno. 2007. *Khazanah Pencak Silat*.
- Nusufi, Maemun. 2015. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015. Jurnal Ilmu Keolahragaan
- Rahman Diputra. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistance Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*
- Sugiyono, 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Alfabeta, Cv.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Wiguna. 2017. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.