



PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA ITP SURABAYA

Atok Illah ¹⁾, Gatot Margisal Utomo ^{2)*}, Ardiansyah D. Kandupi ³⁾, M. Usbah ⁴⁾, Erwin Zainuddin ⁵⁾,
Moh. Hanafi ⁶⁾

^{1), 2) dan 6)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

^{3 dan 4)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako

⁵⁾ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Palu

E-mail : ¹⁾ atokillah@gmail.com, ²⁾ gatotmargisalutomo@unipasby.ac.id,

³⁾ ardiansyahkandupi1990@gmail.com, ⁴⁾ muh_usbah@yahoo.com, ⁵⁾ erwinpjkr@gmail.com,

⁶⁾ hanafi@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan, kelincahan, dan kecepatan dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan samping peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA ITP Surabaya yang berjumlah 24 peserta. Peneliti berencana mengambil sampel sebanyak 16 orang peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA ITP Surabaya. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling (random/lotre)*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-randomize control group pretest-posttest*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Analisis data. Hasil analisa didapatkan jumlah *pretest* kecepatan tendangan samping sebanyak 333 dan jumlah *posttest* sebanyak 365, sedangkan untuk hasil nilai mean *pretest* sebesar 20,8125, untuk *posttest* 22,8125, dengan hasil tersebut maka dianalisis menggunakan uji t menghasilkan t-hitung sebesar 4,018 dan t-tabel sebesar 1,729. Berarti $t\text{-count} > t\text{-table}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan, kelincahan, dan kecepatan dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA ITP Surabaya.

Kata kunci : kelincahan dan kecepatan; kecepatan tendangan samping

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of speed, agility, and quikness training in an effort to increase the speed of side kicks in pencak silat extracurricular participants at SMA ITP Surabaya. The population in this study were participants in the pencak silat extracurricular at SMA ITP Surabaya with a total of 24 participants. The researcher planned to take a sample of 16 participants of the pencak silat extracurricular at SMA ITP Surabaya. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This study is an experimental study with the design used in this study is a non-randomize control group pretest-posttest. Collecting data in this study using a test. The data analysis analyst. The results of the analysis found that the number of side kick speed pretests was 333 and the number of posttests was 365, while for the results the mean value for the pretest was 20,8125, for the posttest 22,8125, with these results then analyzed using the t-test producing t_count of 4.018 and t_table of 1.729. Means t-count > t-table. So it can be concluded that speed, agility, and quikness training can increase the speed of side kicks in pencak silat extracurricular participants at SMA ITP Surabaya.

Keywords : agility and quikness; side kick speed

PENDAHULUAN

Pada umumnya pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang harus kita lestarikan sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan yang maju (Lubis, 2004; Sugiharto &

Rejeki, 2023), disamping itu pencak silat merupakan warisan pusaka leluhur dan bagian yang tidak terpisahkan dari kekuatan kehidupan bangsa Indonesia yang di dalamnya memiliki aspek mental-spiritual, beladiri, seni dan olahraga (Pratama et al., 2016; Suryanata et al., 2018). Empat aspek tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya, banyak perguruan pencak silat di Indonesia ini mengajarkan ke empat aspek tersebut tetapi cara penekanannya yang berbeda-beda. Misalnya ada perguruan pencak silat yang menekankan aspek spiritualnya saja tetapi untuk aspek yang lainnya tidak ditekankan, maka sebaliknya ada juga perguruan pencak silat yang menekankan aspek olahraganya saja tetapi untuk aspek yang lainnya tidak.

Unsur utama dalam menuju prestasi puncak calon atlet harus memiliki keseluruhan komponen biomotorik yang diperlukan dalam pencak silat (Akhmad & Muhaimin, 2016; Dewi & Santika, 2020). Dalam penyusunan program pelatihan, seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan fisik atlet yang dilatih (Nala, 2016; Prima & Kartiko, 2021). Salah satu faktor penting dalam menyusun program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik yaitu faktor usia (Sudarsono, 2012). Jika kita amati pada cabang olahraga pencak silat, usia yang dipertandingkan mulai dari usia dini (10-12) tahun, pra remaja (12-14) tahun, remaja (14-17) tahun, dan dewasa usia 17-35 tahun (MUNAS IPSI, 2012). Teknik dalam pencak silat dapat digerakkan secara efisien juga dipengaruhi oleh tingkat *flexibility* seseorang, dengan tingkat kelentukan dan penguasaan teknik yang baik, seorang atlet atau calon atlet pencak silat dapat memaksimalkan kinerja dalam melakukan teknik gerakan silat (Fauzan & Dirgantoro, 2020; Adiatmika & Santika, 2016).

Salah satu langkah yang baik agar kita bisa mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah khususnya untuk siswa. Ekstrakurikuler merupakan salah satu media yang ada di sekolah untuk menyalurkan ataupun mengembangkan ketrampilan, pembinaan minat, bakat bagi siswa (Wibowo et al, 2017). Ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati siswa ialah ekstrakurikuler yang berhubungan dengan fisik karena itu sangat bermanfaat bagi kehidupan karena dapat menjaga dan melatih kebugaran jasmani siswa. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri (Nesra Barus, 2020). Olahraga beladiri hampir melibatkan semua komponen kondisi fisik (Wafi, 2022). Teknik-teknik dasar dalam beladiri ada beberapa macam, seperti pukulan, tendangan, bantingan, dan kunci.

SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya (ITP) merupakan sekolah ternama di daerah Surabaya selatan. Sekolah ini terletak di daerah Dukuh Menanggal Surabaya, disamping itu sekolah SMA ITP ini satu yayasan dengan kampus perguruan tinggi swasta yaitu kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di lingkup sekolah ini mulai dari cabang olahraga bolavoli, bolabasket, renang, dan pencak silat, dari keempat cabang olahraga itu yang minim mendapatkan prestasi yaitu kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, alasannya karena kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih pada peserta kegiatan ekstrakurikuler jadi latihannya bersifat konvensional artinya tidak ada program latihan yang diberikan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler silat jadi setelah melakukan *strecing* pelatih langsung masuk dikegiatan inti yaitu memberikan teknik-teknik yang ada dalam pencak silat, sehingga gerakan teknik dasar yang digerakkan oleh peserta ekstrakurikuler pencak silat kurang maksimal.

Berpijak pada uraian sebelumnya, pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan latihan khusus untuk meningkatkan teknik-teknik dasar dalam pencak silat khususnya pada kecepatan dalam melakukan gerakan tendangan samping dengan memberikan bentuk latihan *speed, agility, and quikness*. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul” Pengaruh Latihan

Speed, Agility, and Quickness Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA ITP Surabaya”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Pada penelitian eksperimen, peneliti memberikan suatu perlakuan (*treatment*) terhadap sampel atau objek yang diteliti. Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Non-Randomize Control Grup Pretest-Posttest* (Maksum, 2012). Rancangan penelitian dapat dilihat dibawah pada gambar berikut ini.

Tabel 1
Rancangan Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Pos-test</i>
T ₁	X	T ₂
T ₁	~	T ₂

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA ITP Surabaya dengan jumlah total 24 peserta. Sugiyono (2013) menjelaskan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Sampel adalah bagian dari populasi, jadi sampel merupakan suatu perwakilan dari populasi, dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 16 peserta dari 24 yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *random sampling* (acak).

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah melakukan tendangan samping selama 15 detik. Langkah awal dalam pengumpulan data adalah dengan melakukan *pre test* pada seluruh sampel, setelah itu membentuk kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Setelah itu terbentuklah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *hurdle hops* sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah diberikan *treatment* selama 1-2 bulan, maka dilakukan *post test* yang tujuannya untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan selama 1-2 bulan itu terdapat peningkatan terhadap kelompok eksperimen yaitu terkait tentang meningkatkan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan Paired sampel T test (Uji Beda). data tersebut di analisis secara statistik menggunakan uji t dengan langkah-langkah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

(Sugiyono,2013)

Ketrangan :

MD : Mean deviasi

$\sum D$: Jumlah keseluruhan selisih hasil melakukan tendangan samping 15 detik

N : Jumlah sampel

Setelah mencari mean deviasi dari data, kemudian dimasukkan rumus t :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum D^2}{N(N-1)}}}$$

(Sugiyono, 2013)

Menurut Sugiyono (2013) derajat kebebasan untuk uji t ini adalah jumlah pasangan dikurangi satu, atau $n - 1$. Dengan d.b., itu untuk menolak hipotesa (nihil) atas dasar tarif signifikansi 5% diperlukan nilai t yang sama atau lebih besar daripada 1.729.

Tabel 2
Hasil Melakukan Tendangan Samping 15 detik

Subjek	Hasil Melakukan Tendangan Samping 15 Detik		D	D ²
	Pretest	Posttest		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
IH	23	27	4	16
BS	21	25	4	16
AZF	19	23	4	16
BR	24	29	5	25
SH	23	28	5	25
DIP	25	32	7	49
MH	18	21	3	9
THP	22	26	4	16
DAP	21	23	2	4
MF	25	29	4	16
AW	20	17	-3	9
AN	17	15	-2	4

JW	19	21	2	4
SAP	16	14	-2	4
WP	21	19	-2	4
GMW	19	16	-3	9
Σ	333	365	56	226
M	20.8125	22.8125	3.50	14.125

$$MD = \frac{\Sigma D}{N}$$

(Sugiyono, 2013)

Ketrangan :

MD : Mean deviasi

ΣD : Jumlah keseluruhan selisih hasil melakukan tendangan samping 15 detik

N : Jumlah sampel

Setelah mencari mean deviasi dari data, kemudian dimasukkan rumus t :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N(N-1)}}}$$

t_{hitung} = 4.018

derajat kebebasan = N - 1

= 16 - 1 = 15

t_{tabel} 5% dari satu sisi = 1,729

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : hasil jumlah *pre-test* kecepatan tendangan samping 333 dan jumlah *post-test* 365, sedangkan untuk hasil nilai *mean* untuk *pre-test* sebesar 20,8125, untuk *posttest* 22,8125, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,018 dan t_{tabel} sebesar 1,729. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *speed*, *agility*, and *quickness* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya. Dengan adanya latihan kombinasi antara kecepatan, kelincahan serta kecepatan reaksi menimbulkan adaptasi yang baik terhadap kecepatan tendangan (Anugrah et al., 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis statistika pada bab IV diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4.018 dan t_{tabel} sebesar 1.729. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh latihan *speed*, *agility*, and *quickness* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya. Penelitian ini merupakan informasi yang empiris yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pemilihan atlet yang berbakat untuk dijadikan atlet yang berprestasi, khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis memiliki saran bagi pembina atau pelatih cabang olahraga pencak silat, selalu mencari informasi yang objektif mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi khususnya pada cabang olahraga pencak silat, untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga pencak silat, maka ditingkatkan pula kondisi fisik dengan memberikan bentuk-bentuk latihan yang bervariasi dan penelitian ini bisa digunakan sebagai pegangan dalam meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat, khususnya dalam meningkatkan komponen tendangan samping dalam pencak silat. Bagi siswa diharapkan meningkatkan latihan agar dapat bertanding dengan baik melalui latihan-latihan yang serius dan rutin. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pengujian lebih lanjut dengan subjek yang lain, misalnya pada peserta siswa pencak silat perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Akhmad, N., & Muhaimin, A. (2016). Rekrutmen Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa Atletik dan Pencak Silat FIK UNM. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v1i1.74>
- Anugrah, N., Permadi, A., & Sonjaya, A. (2022). Pengaruh Latihan Quickness terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Cabang Olahraga Pencak Silat. *Sport Science*, 22(1), 9-16. <https://doi.org/10.24036/SOPJ.71>
- Dewi, G. A. A. N. U., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Korelasi Berat Badan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 14-19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.838>
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kalimantan Selatan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2). <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : Rajawali Sport
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- MUNAS IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta : MUNAS IPSI Ke – XIII Jakarta
- Nala, I. G. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 108–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>
- Pratama, Y. S., Parwata, Y., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Lari Amplop Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 21-25. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.190>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Atlet pada berbagai Cabang Olahraga. *JPOK*, 9(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005>
- Sudarsono, S. (2012). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(3). <https://doi.org/10.36728/jis.v11i3.35>

- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi Model Latihan Gerak Pencak Silat Untuk Anak Usia 9-12 Tahun. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4). <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16576>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Suryanata, I. N., Yasa, I. P. M., & Santika, I. G. P. N. A. (2018). Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017. (2018). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(1), 33-38. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v4i1.129>
- Wafi, R. A. (2021). Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Gulat Remaja dan Junior Banyuwangi Setelah masa Pandemi. *SPJ : Sport Pedagogy Journal*, 11(1). <https://jurnal.usk.ac.id/SPJ/article/view/25210>
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *MIKI : Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>