

## PENGARUH LATIHAN SAQ TERHADAP HASIL TENDANGAN SAMPING OLAHRAGA PENCAK SILAT

Rizky A Daulay; Albadi Sinulingga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ terhadap hasil tendangan olahraga pencak silat pesantren Ar-Raudatul Hasanah Medan Tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan SAQ.

Populasi adalah seluruh atlet pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016 sebanyak 50 orang. Jumlah sampel 30 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*. Instrument pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu mengambil hasil tendangan nilai tertinggi dan terbayak dari 3 (tiga) kali percobaan, penelitian dilaksanakan 18 kali pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Teknik analisis data menggunakan uji-t, dengan hasil hipotesis pertama pada latihan SAQ terhadap hasil tendangan samping kaki kanan diperoleh  $t_{hitung} = 10,21$  serta  $t_{tabel} = 2,04$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan pengujian hipotesis tendangan samping kaki kiri diperoleh  $t_{hitung} = 9,76$  serta  $t_{tabel} = 2,04$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan latihan SAQ secara signifikan berpengaruh terhadap hasil tendangan samping baik kaki kanan maupun kaki kiri pada olahraga pencak silat.

### PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh untuk alat pembelaan diri dan serangan. Pembelaan dan serangan yang diperlukan adalah pembelaan dan serangan yang baik, yaitu serangan yang tepat

arahnya dan dilakukan dengan tenang yang sempurna. Berdasarkan alat yang digunakan serangan menggunakan dua alat yaitu lengan/tangan dan tungkai/kaki. Secara umum serangan kaki disertai tendangan. Pada waktu melaksanakan atau melakukan teknik tendangan posisi badan dan lintasan gerakan dapat melalui depan, samping, belakang, dan busur (Iskandar, 1992 : 1).

Dalam suatu tendangan diperlukan suatu latihan berupa kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kecepatan reaksi (*quicknes*). Dimana kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kecepatan reaksi (*quicknes*) merupakan kemampuan seseorang bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indra, syaraf atau feeling lainnya (Akhmad, 2013 : 129).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan (11 Agustus 2015), kecepatan tendangan dari atlet terlihat masih belum seperti apa yang diharapkan. Ini terlihat pada saat atlet melakukan tendangan samping karena masih banyaknya permasalahan dalam melakukan tendangan tersebut. Permasalahan yang ditemukan pada saat observasi adalah atlet masih lambat dalam melakukan tendangan dan atlet sering kehilangan momentum saat melakukan tendangan serta kecepatan reaksi dari atlet yang masih lambat pada waktu melakukan tendangan. Hal ini menyebabkan tendangan samping atlet mudah ditangkap oleh lawan. Untuk memperkuat hasil observasi peneliti kemudian melakukan tes pendahuluan pada atlet, dimana dari hasil tes pendahuluan (terlampir) terlihat bahwasanya tendangan atlet masih dalam kategori kurang-cukup. Dalam kategori ini terlihat bahwa kecepatan tendangan samping atlet masih bermasalah.

Untuk mengatasi masalah di atas, penulis berkonsultasi dengan pelatih mencoba menggunakan latihan *SAQ* dalam berlatih. Latihan *SAQ* yang dimaksud yaitu *Speed, Agility dan Quickness*. Dimana menurut Akhmad (2013 : 129) latihan *SAQ* dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi

dalam melakukan tendangan, terutama tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet pencak silat. Karena latihan tidak terprogram dengan baik, sehingga peneliti tertarik untuk melanjutkan bentuk latihan tersebut, dan ingin membuktikan apakah ada pengaruh bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping atlet dengan kaki kanan dan kaki kiri.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Hasil Tendangan Samping Atlet Olahraga Pencak Silat Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016”.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet? Bagaimana cara meningkatkan kemampuan tendangan samping atlet? Bentuk latihan apa yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan samping atlet? Apakah latihan SAQ dapat meningkatkan kemampuan tendangan samping atlet? Jika seandainya ada, seberapa besar pengaruh latihan SAQ terhadap kemampuan tendangan samping atlet?

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan terlalu luas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu : Pengaruh Latihan yang mencakup latihan SAQ Atlet olahraga Pencak Silat terhadap hasil tendangan samping di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.

## LANDASAN TEORITIS

Pencak silat merupakan salah satu olahraga budaya, dan warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang digunakan untuk membela diri menghadapi tantangan alam sekitar yang telah berkembang pada zaman pra sejarah (Iskandar, 1992 : 8).

Menurut Lubis (2004 : 8) pada hakikatnya keterampilan pencak silat memiliki teknik dasar yaitu: a) Kuda-kuda, b) Sikap pasang, c) Pola langkah, d) Bela, e) Hindaran, f) Serangan, dan g) Tangkapan. Dalam pencak silat perwujudan dari kecepatan adalah pada saat pesilat melakukan serangkaian gerakan teknik pukulan,

tendangan, hindaran, elakan, tangkisan maupun jatuhan. Oleh karena itu, komponen kecepatan terkait erat dengan komponen kelincahan, tetapi dalam mengembangkan kecepatan, arah dan jarak yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan yang realistis selama dalam pertandingan (Hariono, 2007 : 84).

Dalam olahraga pencak silat tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan dan teknik yang lainnya, namun tendangan lebih cenderung menguntungkan, karena mempunyai nilai yang lebih tinggi, kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih panjang. Dalam suatu pertandingan, teknik serangan berupa tendangan yang memiliki nilai 2 (dua) harus mendapat perhatian yang serius, sebab tendangan merupakan bentuk serangan dengan memiliki keuntungan dan jangkauannya lebih jauh. Tendangan mendapatkan posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai dua. Pada setiap pertandingan pencak silat, hampir 100% pesilat menggunakan tendangan dengan berbagai variasinya untuk mencapai kemenangan, meskipun teknik bantingan memiliki nilai yang tertinggi yaitu 3 (tiga). Teknik serangan tendangan perkenaannya meliputi, bagian tubuh yaitu dada, perut, pinggang, punggung dan panggul. Sedangkan bagian tubuh yang dilarang dalam serangan beladiri pencak silat yaitu dimulai dari leher ke atas, termasuk telinga, hidung, mata, kepala, dan kemaluan tidak merupakan sasaran.

### **Hakikat Tendangan Samping**

Berdasarkan pendapat Lubis (2003 : 29) tendangan samping merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan perkenaan pada punggung telapak kaki atau jari telapak kaki yang cukup sering digunakan pesilat untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya saat pertandingan berlangsung. Tendangan samping bisa berhasil dalam suatu pertandingan bila didukung dengan fisik yang prima, terutama kecepatan dalam melakukan tendangan samping atau tendangan sabit.

Selanjutnya, Hariono (2008 : 13) menguraikan tahapan gerak tendangan samping sebagai berikut: pada hitungan satu, atlet melakukan sikap pasang, dimana

sikap pasang yaitu taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Sikap pasang yang digunakan yaitu sikap pasang dua yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong. Pada Hitungan dua, atlet melakukan langkah geser dimana atlet melakukan tehnik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna menggunakan mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan. Pada langkah ketiga, atlet melakukan perubahan kaki yaitu kaki di angkat lebih tinggi dan lanjut dengan langkah keempat, yaitu kaki atlet mulai menyerang atau menendang sampai mengenai sasaran (Lubis 2004 : 14-17).

### **Hakikat Latihan**

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan merupakan dasar untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis seseorang. Oleh sebab itu, program latihan disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang tidak tepat berdampak negatif pada perkembangan secara fisiologis ataupun psikologis si pelaku sehingga tidak meningkatkan keterampilan. Secara spesifik, latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertahap dalam menambah jumlah beban (Akhmad, 2013 : 2).

Selanjutnya Syafruddin (2011: 1) berpendapat bahwa latihan merupakan substansi utama yang dibahas dalam ilmu kepelatihan yang membahas tentang orang yang berlatih (sebagai objek), tentang latihan (sebagai proses) dan prestasi olahraga (sebagai hasil dari proses) yang kemudian dikompetisikan/dipertandingkan. Latihan juga merupakan materi pokok dalam ilmu kepelatihan olahraga.

Sedangkan menurut pendapat Bompa (1983) mengatakan bahwa teori dan metodologi latihan merupakan perbedaan unit dari pendidikan jasmani dan olah raga, memiliki prinsip dasar spesifik secara biologis, psikologis yang secara sistematis berhubungan dengan proses dan latihan yang dikenal sebagai prinsip latihan.

Sedangkan menurut Bompa (1988); Harsono (1988) Imran Akhmad (2013) menyebutkan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat hal yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu:

- a. Latihan fisik (*physical training*). Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskular*, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, kelincahan (*agility*), power. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.
- b. Latihan teknik (*technical training*). Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang perlu untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, sebab akan menentukan gerak keseluruhan.
- c. Latihan taktik (*tactical training*). Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu gerakan yang sempurna.
- d. Latihan mental (*psychological training*). Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri dan sebagainya. Latihan mental berguna untuk

mempertinggi efisiensi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut di atas harus dilatih secara serempak, agar menciptakan atlet yang handal dan berprestasi. Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun dan mengembangkan konsep berlatih dan melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif dan efisien. Untuk itu proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain:

- a. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu tertentu (tahapan) serta perencanaan yang cermat.
- b. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif.
- c. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen
- e. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan tujuan dan proses latihan di atas, atlet semakin mudah untuk memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik. Seperti ungkapan Sajoto (1988 : 24) bahwa “latihan adalah instruksi yang diorganisasi dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis, serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak dalam olahraga”. Lebih lanjut, dalam latihan berisi repetisi dan set, intensitas, volume dan recovery dengan memperhatikan frekuensi latihan per minggu” (E.L Fox dalam Sajoto (1988 : 150)

### **Prinsip-Prinsip Latihan**

Untuk memperoleh keterampilan dan prestasi, maka prinsip latihan sebagaimana dikemukakan beberapa Tudor O Bompas dan G. Gregory Haff (2009);

Brent S. Rushall dan Frank S. Payke (1990); Frank S. Payke (1991); Manfred Letzelter (1978); Syafruddin (2011: 162) penting dipahami oleh pelaku pembinaan olahraga terutama pelatih dan atlet seperti, a. prinsip superkompensasi, b. prinsip beban lebih, c. prinsip variasi beban, d. prinsip periodisasi dan prinsip kontinuitas beban, e. prinsip individualisasi, f. prinsip spesialisasi

### **Hakikat Latihan SAQ (*Speed, Agility, dan Quickness*)**

SAQ adalah sistem pelatihan yang ditujukan untuk pengembangan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem *nevro-mes berler*. Tujuan latihan SAQ adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan eksplosif multi arah dengan memprogram ulang sistem *nevro-mes berler* untuk bekerja secara efektif. Adapun Pedoman latihan SAQ diberikan untuk melewati fase adaptasi anatomis dan hipertropis otot dan untuk mentransfer atau konversi dari hasil latihan kordinasi. Akhmad (2013: 129) hakikat SAQ merupakan gabungan dari ketiga bentuk latihan yaitu *Speed, Agility, dan Quickness*. Sebagaimana akan dijelaskan di bawah ini

### **Kecepatan (*Speed*)**

Dalam suatu tendangan latihan kecepatan sangatlah diperlukan, dimana menurut Akhmad (2013 : 129) latihan Kecepatan (*speed*) adalah bagian dari kondisi fisik yang sangat penting diperhatikan, terutama pada cabang olahraga atletik. Sedangkan menurut Verducci dalam Akhmad (2013 : 129) mengatakan bahwa kecepatan adalah sebagai kualitas kecepatan tubuh untuk bergerak cepat dengan gerakan yang utuh dalam waktu relatif singkat. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat singkatnya yang berisi waktu reaksi waktu gerak, waktu menempuh jarak kata Sajoto (1988 : 54); Harsono (1988 : 216). Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi



waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh (Syafuddin, 2011: 86).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan dapat mengendalikan kecepatan suatu tendangan dengan secepat dan sesingkat mungkin terutama dalam tendangan samping. Menurut Akhmad (2013 : 131) latihan kecepatan harus dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Latihan kecepatan gerak harus dilakukan dengan usaha maksimal (intensitas maksimal/100%)
- b. Latihan kecepatan gerak berlangsung dalam tempo yang singkat seperti jarak tempuh dari 50 m (60 m) dengan waktu tempuh dari 6" (8")
- c. Dapat dilakukan dalam jumlah pengulangan yang banyak
- d. Latihan kecepatan gerak membutuhkan istirahat yang relatif lama

Selanjutnya Akhmad (2013: 132); Yunusul Hairry (1988) faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu tipe serabut otot, program latihan yang berkualitas. Lebih lanjut Akhmad (2013: 138) persyaratan dasar dari latihan kecepatan adalah teknik, kinerja otot, intensitas dan durasi latihan. Berkenaan dengan itu keberhasilan latihan kecepatan tergantung pada keterampilan pelatih dalam menstimulasi kecepatan sesuai dengan situasi kompetisi. Peningkatan dapat dicapai dengan tiga cara yaitu: 1) penyempurnaan teknik. 2) meningkatkan kebugaran fisik. 3) meningkatkan ketahanan mental.

Dalam melatih kecepatan dapat memilih gerak "luar" yang berbeda, tetapi dilakukan dengan "bentuk dalam" yang sama, artinya harus dilakukan dengan perintah cepat dalam setiap bentuk gerakan. Untuk mendapatkan kualitas kecepatan yang istimewa maka ada beberapa persyaratan:

- a. Latihan kekuatan secara eksklusif, karena hanya mereka yang mempunyai kekuatan maksimal yang dapat bergerak dengan cepat.
- b. Latihan daya tahan kecepatan, agar mampu mempertahankan irama gerak cepat dalam jumlah pengulangan yang cukup banyak dan bertahan dalam waktu yang relatif lama.
- c. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak.

### **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanda kehilangan keseimbangan tubuhnya (Akhmad, 2013 : 139) dengan kegunaan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Senada dengan Sajoto (1988, 55) bahwa kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan bola basket.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang atlet dalam merubah gerak tubuhnya dengan cepat, tepat dan lincah yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan, terutama tendangan samping.

Kelincahan dibutuhkan dalam tendangan samping kaki kiri dan kaki kanan dengan memperhatikan beberapa faktor seperti yang dikatakan oleh Akhmad (2013 : 139) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu: a) tipe tubuh, b) usia, c) jenis kelamin, d) berat badan, d) tingkat kelelahan. Bentuk latihan kelincahan, pelatih dapat melakukan modifikasi jarak, durasi, repetisi, set, volume dan *recovery* tergantung dari kebutuhan cabang olahraga. Variasi lain, untuk menggairahkan berlatih, pelatih dapat menyeimbangkan kelompok sehingga latihan tetap dalam suasana kompetitif. Disamping itu, pelatih juga harus menerapkan prinsip bergantian pos untuk mengurangi kebosanan. Bentuk latihan ini sangat cocok untuk cabang olahraga yang menuntut aselerasi, deselerasi dan merubah arah secara cepat.

### **Kecepatan Reaksi (*Quickness*)**

Menurut Akhmad (2013 : 143) kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat

indera, syaraf, atau feeling lainnya. Prinsip dalam melatih kecepatan reaksi adalah dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit dan dari gerak yang lambat menjadi semakin cepat. Kecepatan reaksi pada hakikatnya merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Pengukuran kecepatan reaksi dapat dilakukan dari masuknya rangsangan melalui indera penerima rangsang sampai terjadinya suatu gerakan oleh anggota tubuh tangan atau kaki.

Jadi, apabila telah terjadi suatu gerakan maka disaat itu berakhir pula kecepatan reaksi. Hasil pengukuran inilah yang disebut dengan waktu reaksi sampai terjadinya suatu gerakan atau aksi (Syafuruddin, 2011 : 88).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, atau *feeling* lainnya dan proses rangsangan yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Maka dari itu latihan kecepatan reaksi diduga dapat digunakan dalam melatih kecepatan reaksi suatu tendangan, terutama tendangan samping.

Kemudian Syafuruddin (2011 : 91) mengatakan bahwa karena adanya perbedaan kecepatan reaksi yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga, maka para ahli membedakan kecepatan reaksi menjadi dua bagian yaitu:

1. Kecepatan reaksi sederhana

Kecepatan reaksi sederhana adalah suatu reaksi yang menuntut satu rangsangan tertentu atau reaksi yang ditimbulkan oleh satu sinyal tertentu. Misalnya pada start lari jarak pendek, atlet atau seseorang hanya berkonsentrasi terhadap satu rangsangan khusus yaitu pistol.

2. Kecepatan reaksi kompleks

Pada kecepatan reaksi kompleks, atlet atau seseorang tidak dapat mengantisipasi gerakan yang akan dilakukan secara pasti karena banyak kemungkinan-kemungkinan gerakan yang akan terjadi dan harus diantisipasi sebelumnya. Misalnya, dalam permainan tenis, si atlet harus mengantisipasi kemana arah bola diberikan lawan.

## **Kerangka Berfikir**

Olahraga pencak silat adalah olahraga beladiri yang dilakukan dengan tangan kosong (gerakan-gerakan) yang dilakukan terdiri dari gerakan anggota-anggota tubuh seperti gerakan tangan, gerakan kaki dan gerakan tubuh lainnya. Oleh sebab itu, diperlukan otot-otot pergerakan yang kuat juga cepat dan semua ini bisa terjadi jika kekuatan, *fleksibilitas* dan kecepatan reaksi sudah dilatih.

Gerakan-gerakan anggota tubuh yang kuat dan cepat tersebut sangat diperlukan seorang atlet pencak silat khususnya dalam pertandingan, salah satunya adalah pada saat melakukan tendangan samping. Menurut Lubis (2003 : 29) "Tendangan samping atau tendangan sabit adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung telapak kaki atas jari telapak kaki". Tendangan ini sangat berguna di dalam pertandingan karena lebih mudah mengenai sasarannya. Kemampuan dalam melakukan tendangan samping ini perlu dilatih dengan baik, karena dengan latihan yang baik dan tepat serta efisien dapat meningkatkan kecepatan tendangan. Tendangan yang cepat dan akurat akan susah untuk di tangkap oleh lawan dan dapat menghasilkan poin yang bersih. Banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping, diantaranya adalah melakukan latihan *SAQ*.

Dengan adanya pernyataan di atas, diharapkan dengan memberikan latihan *SAQ* dapat diketahui bahwa latihan tersebut berpengaruh terhadap hasil kecepatan tendangan. Kemudian pernyataan ini akan dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan pada atlet Pesantren Darul Arafah Medan Tahun 2016.

## **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *SAQ* terhadap hasil tendangan samping kaki kanan pada atlet pencak silat Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan SAQ terhadap hasil tendangan samping kaki kiri pada atlet pencak silat Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **Lokasi Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data dilaksanakan di pesantren Ar-Raudhatul Hasanah yang berada di Jalan Jamin Ginting Km. 11 Medan.

#### **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama enam minggu dengan jumlah pertemuan 18 kali dengan rincian latihan tiga kali seminggu penelitian ini dilaksanakan pada 05 Februari s/d 23 Maret 2016. Menurut Sajoto (1988 : 150) bahwa tanpa memperhatikan apakah frekuensi yang dipakai tiga atau lima kali perminggu, yang penting adalah latihan hendaknya dilakukan empat sampai delapan minggu.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **Populasi penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan berjumlah 50 orang. Sebagaimana seperti yang dikatakan Arikunto (2013 : 173) beliau menyatakan bahwa: "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian".

#### **Sampel Penelitian**

Berdasarkan populasi di atas, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan sampel bertujuan (*purposive random sampling*). Seperti yang dikatakan Sudjana (2001 : 6) beliau menyatakan bahwa: "Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang menjadi populasi yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi".

#### **Metode Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang pengaruh latihan *SAQ* terhadap hasil tendangan samping atlet olahraga pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016, maka penulis menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Variabel yang akan diteliti adalah latihan *SAQ* sebagai variabel bebas sedangkan hasil tendangan samping sebagai variabel terikat.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas data hasil *pre-test* dan *Post-test* pada hasil tendangan samping kaki kanan terdapat peningkatan dengan nilai rata-rata antara 18,5 dan 22,37, beda rata-rata 3,38 dan memiliki simpangan baku 1,48 dan 1,6 serta memiliki simpangan baku beda 4,48, sehingga di dapat  $t_{\text{tabel}}$  2,04 dan  $t_{\text{hitung}}$  10,21. Sedangkan data hasil *pre-test* dan *Post-test* pada hasil tendangan samping kaki kiri terdapat peningkatan nilai rata-rata 17,1 dan 21,13 dengan beda rata-rata 4 dan memiliki simpangan baku 0,84 dan 1,77 serta memiliki simpangan baku beda 4,96, sehingga di dapat  $t_{\text{tabel}}$  2,04 dan  $t_{\text{hitung}}$  9,76.

### Pengujian Persyaratan Analisis

#### 1. Uji Normalitas

##### Tabel 4.2. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji liliefors, dari kolom daftar *pre-test* latihan *SAQ* terhadap peningkatan hasil tendangan samping kaki kanan didapat  $L_o = 0,156$  dan  $L_t = 0,161$  dengan  $n = 30$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_o < L_t$  maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Dari kolom daftar *post-test* latihan *SAQ* terhadap peningkatan hasil tendangan samping kaki kanan didapat  $L_o = 0,1562$  dan  $L_t = 0,161$  dengan  $n = 30$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_o < L_t$  maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Berdasarkan kolom daftar *pre-test* latihan SAQ terhadap peningkatan hasil tendangan samping kaki kiri didapat  $Lo = 0,1423$  dan  $Lt = 0,161$  dengan  $n = 30$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $Lo < Lt$  maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Dari kolom daftar *post-test* latihan SAQ terhadap peningkatan hasil tendangan samping kaki kiri didapat  $Lo = 0,1446$  dan  $Lt = 0,161$  dengan  $n = 30$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $Lo < Lt$  maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data *pre-test* hasil tendangan samping kaki kanan dan *post-test* hasil tendangan samping kaki kanan didapat  $F_{hitung} = 0,087$  diketahui bahwa tabel yang digunakan untuk mencari nilai  $\chi^2_{tabel}$  adalah tabel  $\chi^2$  dengan  $dk = k - 1 = 2 - 1 = 1$ . Nilai  $\chi^2_{tabel}$  nya adalah 3,841 dan ternyata  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  atau  $0,087 < 3$ , Karena nilai  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  maka dapat disimpulkan data tersebut homogen.

Uji homogenitas data *pre-test* hasil tendangan samping kaki kiri dan *post-test* hasil tendangan samping kaki kiri didapat  $F_{hitung} = 1,51$  diketahui bahwa tabel yang digunakan untuk mencari nilai  $\chi^2_{tabel}$  adalah tabel  $\chi^2$  dengan  $dk = k - 1 = 2 - 1 = 1$ . Nilai  $\chi^2_{tabel}$  nya adalah 3,841 dan ternyata  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  atau  $1,51 < 3,841$ . Karena nilai  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  maka dapat disimpulkan data tersebut homogen.

## 3. Pengujian Hipotesis

### a. Pengujian Hipotesis 1

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis  $t_{hitung}$  sebesar 10,21. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n - 1 = 30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang  $1-1/2\alpha = 0,975$  dengan  $dk (n-1) = 29$  diperoleh harga  $t_{(0,975)} = 2,04$ . Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $10,21 > 2,04$ ) dengan  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan SAQ terhadap peningkatan tendangan samping kaki kanan atlet olahraga pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan tahun 2016.

### **b. Pengujian Hipotesis 2**

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis  $t_{hitung}$  sebesar 9,76. Dari hasil perhitungan data *post-test* dan *pre-test* hasil tendangan samping kaki kiri latihan SAQ diperoleh  $t_{hitung} = 9,76$ . Dari daftar distribusi  $t$  dengan menggunakan peluang  $1-1/2\alpha = 0,975$  dengan  $dk (n-1) = 29$  diperoleh harga  $t_{(0,975)} = 2,04$ . Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,76 > 2,04$ ) dengan  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan SAQ terhadap peningkatan tendangan samping kaki kiri atlet olahraga pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan tahun 2016.

## **PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN**

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Berdasarkan perhitungan dan kriteria hipotesis yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan karena dari data diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ketika di uji dengan menggunakan uji-t. maka, disimpulkan bahwa latihan SAQ sangat berpengaruh atau memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri.

Sebelum diberikannya latihan SAQ hasil tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet masih masuk dalam kategori cukup, tetapi setelah diberikannya latihan SAQ hasil tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet menjadi baik. Dimana latihan SAQ yang diberikan merupakan latihan kecepatan (*Speed*), kelincahan (*Agility*), dan kecepatan reaksi (*Quickness*). Seperti yang dikatakan Akhmad (2013 : 129) latihan kecepatan merupakan kemampuan dalam melakukan tendangan dengan secepat mungkin. kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah posisi tubuh dengan tepat dan cepat. Dan Kecepatan reaksi merupakan kemampuan



bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indra, syaraf dan *feeling*.

Pada dasarnya bentuk latihan SAQ dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping baik menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri pada atlet silat. Kemampuan dalam melakukan tendangan samping ini perlu dilatih dan dibina dengan baik, banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping, dan salah satunya adalah dengan melakukan latihan SAQ sesering mungkin sesuai dengan program latihan.

Latihan ini sangat berpengaruh karena dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan program latihan yang dikemukakan Harsono (1988 : 101) "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya". Seperti yang dikatakan Akhmad (2013) beliau mengatakan bahwa Latihan SAQ adalah suatu cara mengajar atau menyampaikan materi dari bagian kondisi fisik yang sangat berkualitas bagi kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi di masing-masing unsur keterampilan. Dimana bagian-bagian tersebut di sampaikan satu demi satu sampai mendetail sehingga bagian-bagian lebih mudah dan lebih cepat dipelajari oleh atlet yang memiliki kemampuan dasar rendah dan atlet akan merasa lebih puas bila nanti harus melakukan gerakan keseluruhan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan SAQ memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan samping kaki kanan atlet olahraga pencak silat di pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.
2. Latihan SAQ memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan samping kaki kiri atlet olahraga pencak silat di pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.

### **B. Saran**

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Kepada pelatih, agar menggunakan program latihan SAQ sebagai sarana untuk meningkatkan hasil tendangan samping.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Akhmad, I., (2013), *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. UNIMED Press, Medan.

Arikunto, S., (2013), *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.

Bompa, Tudor O., (1983), *Power Training For Sport*, York University Toronto Otorio Second Printing, Canada.

Hariono, A., (2007), *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 3, Nomor 1, Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat Kategori Tanding*, Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

———, (2008), *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 4, Nomor 1, Pembelajaran Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan pada Pesilat Pemula*, Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Harsono., (1988), *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Choaching*, Cv. Tambak Kusuma, Jakarta.

Iskandar, O., (1992), *Pencak Silat*, Dekdikbud, Jakarta.

Kokasih, E., (2000), *Plyometrics Explosive Power Training Second Edition*, Bidang Kepeleatihan PKON, Kantor Menpora.

Lee E., dkk., (1995), *Training For Speed, Agility, and Auickness*, Human Kinetic, Canada.

Lubis, J., (2003), *Pencak Silat Panduan Praktis*, PT Raja GrafindoPersaja, Jakarta.

\_\_\_\_\_, (2004), *Instrumen Pemanduan Bakat*. Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa, Direktorat Jenderal Olahraga Pendidikan Nasional.

Nossek, Y., (1982), *Teori Umum Latihan*. Afrika: Institut Nasional Olahraga Lagos.

Noya, P., (1983), *Pedoman Guru Olahraga*, Depdikbud, Jakarta.

Pate, R., (1984), *Dasar – Dasar Ilmu Kepeleatihan Saundres College Publishing*, IKIP Semarang Press.

Sajoto, M., (1988), *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Dekdikbud, Jakarta.

Sudjana, (2001), *Metode Statistik*, Tarsito, Bandung.

Syafruddin, (2011), *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*, UNP.

Zikwan & Nilasari, *Menyeimbangkan Fungsi Kerja Otak Kanan dan Otak*

---

*Kiri dalam Pembelajaran Membaca,*

<https://www.google.com/search=otak+kiri+dan+kanan.pdf>. (diakses 25  
Desember 2016).

Zulkaidah, A., Dkk, (2005), *Metode Mengajar Dengan Menstimulasi Otak Kiri  
Dan Otak Kanan*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jakarta.