

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT SMA NEGERI KEBERBAKATAN OLAHRAGA BAHTERAMAS SULAWESI TENGGARA

Sariana¹, Wahyu Asnan², Diki Nurfuadi³, Muhammad Feril Anugrah⁴, Fainsyah Istiqomah⁵

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Halu Oleo, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: dita8534@gmail.com, wahyuasnan46@gmail.com, dikynur118@gmail.com,
mhmmadferilanugrah@gmail.com, istiqomahfainsyah@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada siswa Sma Negeri Keberbakatan Olahraga. Peneliti ini menggunakan metode eksperimen, populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa SMA Negeri Keberbakatan Olahraga yang berjumlah 190. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, teknik ini dilakukan atas dasar pertimbangan dengan kriteria tertentu sehingga diperoleh sampel penelitian 19 orang. Instrumen tes yang digunakan yaitu tes kemampuan smash sepak takraw, kemudian diberikan perlakuan latihan skipping dengan volume latihan 3 kali selama 18 kali pertemuan. Data penelitian dianalisis dengan statistik uji t menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis rata-rata pretest sebesar 14,21 dan rata-rata posttest sebesar 18,32 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu membawa perubahan untuk kecepatan tendangan sabit dibandingkan sebelum diberikan latihan. Hasil yang diperoleh dari pengujian Hipotesis menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh latihan skipping yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bahteramas Sulawesi Tenggara.

Keywords: *Latihan Skipping, Kecepatan, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktifitas fisik yang berlandaskan semangat juang untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani dari orang yang melakukannya. Berbagai cabang olahraga telah diciptakan dan di lembagakan dalam masyarakat modern. Salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah cabang olahraga beladiri tradisional yang telah menjadi bagian budaya Indonesia yang diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Seiring dengan berkembangnya waktu pencak silat tidak hanya dikenal dan dimainkan di Indonesia saja, melainkan di beberapa negara lainnya seperti Australia, Banglades, Belgia, Brunei Darussalam, Austria, Kamboja, Canada, Francis, Jerman, India, Indonesia, Iran, Jepang, Kazakhtan, Kuawit, Rusian, Arabia, Singapura, Afrika Selatan, Korea Selatan, Spanyol, Srilangka, Swiss, Thailand, Turki, Inggris, Amerika Serikat, Vietnam, dan Yaman (Harwanto dkk, 2018).

Sebagai aspek olahraga, pencak silat dapat digunakan untuk melatih kebugaran, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, dan keseimbangan tubuh. Dalam pendidikan jasmani, pencak silat sebagai olahraga adalah aspek terpenting yang ingin dicapai oleh pesilat, sehingga membuat pencak silat sebagai cabang olahraga yang sering dipertandingan di masyarakat. Untuk dapat memenangkan suatu pertandingan pencak silat dan untuk mendapatkan semua aspek- aspek dalam pencak silat, pesilat harus menguasai teknik-teknik dasar dalam pencak silat dengan tepat dan optimal (Harwanto dkk, 2018).

Menurut Marlianto & Yarmani, (2018:181) Tendangan sabit adalah tendangan yang memiliki keunggulan lebih cepat dan praktis serta memiliki efek yang jelas karena menimbulkan suara yang paling keras saat tendangan mengenai sasaran di banding tendangan yang lainnya. Maka peneliti tertarik untuk meneliti tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit. Tendangan ini dilakukan dengan sikap kaki kuda-kuda kiri. Sasaran yang dituju dengan menggunakan teknik tendangan sabit adalah arah perut. Dengan tendangan atau

serangan yang mengenai sasaran secara cepat dan tepat, maka pesilat dapat memperoleh nilai yang bagus, sehingga dapat memberikan tekanan psikos pada lawan. Mengingat pentingnya kemampuan kecepatan teknik menendang tendangan sabit pada suatu pertandingan, maka kemampuan kecepatan teknik menendang harus ditingkatkan dan dilatih secara berkala dan optimal. Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit tersebut, pesilat dapat melakukan beberapa cara atau metode latihan seperti latihan *skipping*. Latihan tersebut dapat dilakukan karena melibatkan kekuatan dan koordinasi kaki dan tangan yang mana sangat diperlukan dalam melakukan tendangan sabit.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest and Posstest Desing*” yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan pencak silat pada siswa SMA Negeri Keberbakatan Olahraga populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa SMA Negeri Keberbakatan Olahraga yang berjumlah 190. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, teknik ini dilakukan atas dasar pertimbangan dengan kriteria tertentu sehingga diperoleh sampel penelitian 19 orang. Instrumen kecepatan tendangan (Lubis & wardoyo, 2016). Data kemudian dianalisis menggunakan uji prasyarat, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (uji t) menggunakan SPSS versi 25

Hasil analisis statistik deskripsi yang dimaksud adalah mean, standar deviasi, nilai maximum dan nilai minimum dari tiap variabel penelitian. Adapun hasil statistik deskriptif kecepatan tendangan sabit olahraga pencak silat penelitian dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Deskripsi Statistik Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat

Variabel	Mean	Median	Mode	Std.devision	Minimum	Maximum
Pretest	14,21	14,00	14	1,27	12	17
Posttest	18,32	18,00	17	1,20	17	21

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 1 dapat diketahui: Mean dari pretest 14,21 dengan standar deviasi 1,27. Mean dari *posttest* adalah 18,32 dengan standar deviasi 1,20. Nilai maximum *pretest* adalah 17 sedangkan nilai minimumnya 12. Nilai maximum *posttest* adalah 21 sedangkan nilai minimumnya adalah 17.

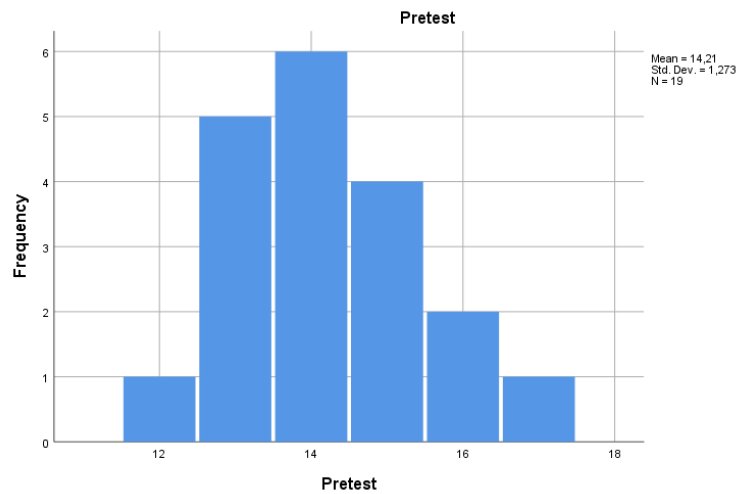
Data *Pretest* dan *posttest* Kecepatan tendangan sabit pencak silat

Untuk melihat distribusi kelas interval frekuensi data *pretest* dapat dilihat pada tabel 2 :

Tabel 2. Kelas Interval *Pretest* Kecepatan Tendangan

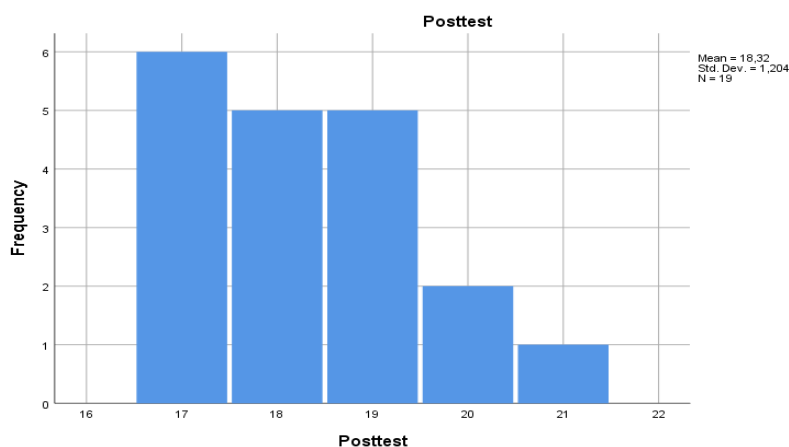
Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	5,3	5,3	5,3
	13	5	26,3	26,3	31,6
	14	6	31,6	31,6	63,2
	15	4	21,1	21,1	84,2
	16	2	10,5	10,5	94,7
	17	1	5,3	5,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Secara grafik, distribusi kelas interval frekuensi *pretest* yang ditunjukkan pada tabel 2, dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 1. Grafik kecepatan tendangan *Pretest*

Secara grafik, distribusi kelas interval frekuensi *pretest* yang ditunjukkan pada tabel 3, dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 2. Grafik kecepatan tendangan *Posttest*

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji normalitas

No	Variabel	N	Sig	Asimp.Sig	Keterangan
1	<i>Pretest</i>	19	0,50	0,05	Normal
2	<i>Posttest</i>	19	0,96	0,05	Normal

Dari tabel 4. diatas, diketahui data *pretest* di peroleh *Asimp.Sig (2-tailed)* $0,50 > 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Dan data *posttest* di peroleh *Asimp.Sig (2-tailed)* $0,96 > 0,05$, maka dapat di artikan data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Uji homogenitas

Test	N	Signifikan	Keterangan
Kecepatan tendangan sabit	19	0,980	Homogen

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya koefisien *p-value* adalah 0,980 yang lebih besar 0,05. Oleh karena *p-value* lebih besar dari 0,05 yang berarti makna bahwa varians dari kedua kelompok yang di bandingkan adalah homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Uji t

<i>Pretest – Posttest</i>	Mean	df	T hitung	P	Sig 5%
Kecepatan tendangan sabit	-4,105	18	-18,00	0,000	0,05

Dari tabel di atas dapat di lihat nilai t_{hitung} -4,105 dan nilai p (0,000) < 0,05, dari hasil tersebut maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan demikian hipotesis berarti terdapat pengaruh latihan *skipping* yang signifikan terhadap kecepatan tendangan silat di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata skor *Pre-test* adalah 14,21 dengan simpangan baku 1,27, sedangkan rata-rata skor *Post-test* meningkat menjadi 18,32 dengan simpangan baku 1,20. Hasil Uji Normalitas menunjukkan bahwa data *Pre-test* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi (0,50) > 0,05 dan *Post-test* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi (0,96) > 0,05. Selain itu, hasil Uji Homogenitas dapat dilihat pada kolom *levene's test for equality of variances* yang menunjukkan bahwa varians dari kedua sampel adalah homogen (Sig. > 0,05).

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai yang di peroleh p (0,000) < 0,05, dari hasil tersebut maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh latihan *skipping* yang signifikan kecepatan tendangansabit pencak silat SMA Negeri Keberbakatan Olahraga..

Menurut Rosmawati dkk. (2019) kecepatan yang baik turut menunjang keterampilan gerak dalam melakukan tendangan sabit pada olahraga beladiri pencak silat karena seseorang yang memiliki kecepatan yang baik mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam melakukan rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Keberhasilan dalam melakukan tendangan sabit sangat dipengaruhi oleh kemampuan kecepatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai p (0,000) < 0,05, dari hasil tersebut maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa SMA Negeri Keberbakatan Olahraga terdapat perbedaan sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan,

hal ini dapat memberikan perubahan yang maksimal dengan di tunjang komponen lainnya yang tidak di teliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ginting, Andarias. 2018. *Kepemimpinan Dalam Olahraga. Prosiding. Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Medan*; 1-6.
- Imran Akhmad. 2015. *Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. Jurnal Pedagogik Olahraga. Vol 1. No. 2. Hal. 80-102*
- Karo-karo, Alan Alfiansyah Putra. 2019. *Perbedaan Hasil Pembentukan Karakter Siswa Studi Kasus: Pada Sekolah Full Day School, Ekstrakurikuler, dan Atlet Pelajar. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan.*
- Sinulingga, Albadi dan Nono Hardinoto. 2014. *Teori Dasar Motor Kontrol Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Usia Dini.* Medan: Unimed Press.
- Vanissa. Arie. 2017. *Pengertian Olahraga Secara Umum & Menurut Ahli Adalah.* <https://perpustakaan.id/pengertian-olahraga-secara-umum-menurut-para-ahli-adalah/> Diakses tanggal 11 Mei 2019.