

**EFEK LATIHAN DOUBLE-LEGS HOP DAN SPLIT JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PORDA
KABUPATEN REJANG LEBONG**

Gusti Ade Kurniawan¹, Didin Tohidin², Abu Bakar³.

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is still low the ability of the front kick of the pencak silat athlete Porda Rejang Lebong Regency This study aims to determine the effect of double legs hop and split jump training to increase the ability of the front kick of the martial arts athlete Porda Rejang Lebong Regency.

This type of research is quasi-experimental. Place of research held in Curup 1 High School and the time of the research was conducted on the month August - September. The population in this study was 20 people, with details of athletes 10 male and 10 female athletes, while samples were taken purposive sampling, with a sample size of 10 male sexes male. The research instrument used was the front kick test. Techniquedata analysis using t test with $\alpha = 0.05$

The results of this study are: double legs hop and split jump exercises can increase front kick ability. thus it can be concluded that double legs hop and split jump training can improve ability the front kick of the pencak silat athlete Porda where Rejang Lebong is obtained $t_h = 2.95 > 1.83 t_{table} =$ at the significance level $\alpha = 0.05$

Keywords : Double Legs Hop And Jump Split And Front KickAbility

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan double legs hop dan split jump terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen (semu). Tempat penelitian dilaksanakan di SMA 1 Kota Curup dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus -September. Populasi dalam penelitian ini 20 orang, dengan rincian atlet 10 orang putra dan 10 orang atlet perempuan, sedangkan sampel diambil secara purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 10 berjenis kelamin laki- laki.Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan depan. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini adalah : latihan double legs hop dan split jump dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan double legs hop dan split jump dapat meningkatkan



kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong dimana diperoleh $t_h = 2,95 > 1,83$ $t_{tabel} =$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

Kata Kunci : Doubel Legs Hop dan Split Jump dan Kemampuan Tendangan Depan

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat kompleks yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga adalah suatu aktifitas yang sudah banyak dilakukan masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga sudah menjadi kebutuhan primer bagi masyarakat baik dari kalangan kaya maupun miskin, baik orang tua, dewasa, dan anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Salah satu langkah maju yang dibuat Bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkan nya Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, yang memuat tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal I ayat 13 yang menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari pernyataan para ahli di atas, untuk mencapai prestasi di bidang olahraga, pembinaan dilakukan dalam berbagai aspek yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, pembinaan taktik dan strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional manajemen yang baik serta atlet yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga.

Pengurus besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan Badan Koordinasi Intelijen Negara (BAKIN) dalam Kriswanto (2015:14) "pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/ memper-tahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan



hidup/ alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Dari pendapat di atas pencak silat merupakan salah satu jalan atau proses untuk meningkatkan kebugaran jasmani, membina kejujuran dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tujuan yang dicapainya pencak silat dapat dicapai. Di samping itu pencak silat juga dapat dijadikan sebagai ajang untuk pencapaian suatu prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa. Semua itu tidak dapat diwujudkan tanpa memiliki kepribadian dan kondisi fisik yang baik

Menurut Lubis (2014:36) menyatakan bahwa “tendangan depan, yaitu tendangan yang menggunakan sebelah kaki atau tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dada”. Tendangan ini sangat cocok digunakan untuk petarung jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang akan memperoleh keuntungan karena jangkauan yang lebih panjang. Kelemahannya dari tendangan ini adalah jarak gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan itu di tangkap.

Tujuan dari teknik tendangan dalam olahraga Pencak Silat adalah untuk memperoleh nilai terbanyak agar dapat memenangkan pertandingan. Dalam melakukan teknik tendangan depan pesilat harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Teknik dasar dalam melakukan tendangan adalah mengangkat paha datar dan dilanjutkan dengan hentakan tungkai bahwa yang sesuai dengan bentuk dan lintasan tendangan yang dikehendaki.

Tendangan depan dapat dikatakan bagus sesuai dengan teknik yang ada dalam tendangan depan yakni mempunyai tenaga, arah sesuai dengan sasaran yang hendak di tuju (badan lawan). Dalam sistem penilaian suatu pertandingan baik pertandingan laga maupun pertandingan seni, gerakan tendangan depan yang mendapatkan nilai yang bagus adalah tendangan yang sesuai teknik dan dapat dilakukan secara berulang-ulang.

Latihan plyometrics merupakan salah satu metode yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosive power (Radcliffe dan Farentinos, 1985:1). Metode latihan ini populer pada tahun 1970-an dan permulaan 1980-an (Donald



A Chu, 1992:1). Secara umum latihan plyometrics memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan plyometrics sangat bermanfaat untuk meningkatkan power, baik siklik maupun asiklik.

Plyometrics adalah suatu latihan yang menitik beratkan gerakan dengan kecepatan tinggi, sehingga regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut pernyataan ahli di atas, plyometrics adalah suatu metode untuk mengembangkan explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet. plyometrics berasal dari kata "pleythyein" (yunani) yang berarti untuk meningkatkan, atau dapat pula diartikan "plio dan "metric" yang artinya more measure, respectively yang artinya peningkatan yang terukur.

Latihan ini dilakukan pada permukaan yang semi elastis dan datar atau menggunakan alas kaki yang lunak (menggunakan sepatu). Latihan ini merupakan dasar untuk mengembangkan kekuatan yang terdapat pada tungkai dan pinggul khususnya gluteals, hamstring, quadriceps, dan gastronemius. Menurut Chu (1992:39) menyatakan "Mulai dengan berdiri dan membuka kaki selebar bahu dengan posisi setengah jongkok, dan kemudian meloncat kedepan sejauh mungkin". Segera lakukan loncatan lagi setelah melakukan pendaratan.

Menurut Aqil Azazi (2013) Latihan Split Jump merupakan salah satu bentuk latihan plyometrics yang bertujuan untuk meningkatkan daya eksplosif power. Plyometrics adalah metode latihan untuk meningkatkan kekuatan dan power otot tertentu. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa latihan playmetrics adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya eksplosif otot anggota gerak bawah, khususnya otot-otot tungkai.

Metode

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen (semu). Adapun variabel bebas latihan double legs-hops dan split jump (X), sedangkan variabel terikatnya tendangan depan pencak silat(Y).



Adapun tempat penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Kota Curup, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus – september 2018. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet laki-laki pencak silat porda kabupaten rejang lebong yang berjumlah 10 orang. Alasan peneliti mengambil sampel yang berjumlah 10 diharapkan nantinya dapat mewakili dari keseluruhan populasi yang ada. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

Untuk mendapatkan data data dalam penelitian ini, maka dilakukan dua tes, yaitu tes awal (pre test) dan tes akhir (post test) pada atlet yang terpilih sebagaisample.

1. Tes awal

Tes awal yaitu tes yang dilakukan sebelum diberi perlakuan yaitu tes awal kemampuan tendangan depan, melakukan tendangan ke target dengan jarak yang telah ditentukan selama 1 menit.

2. Tes akhir

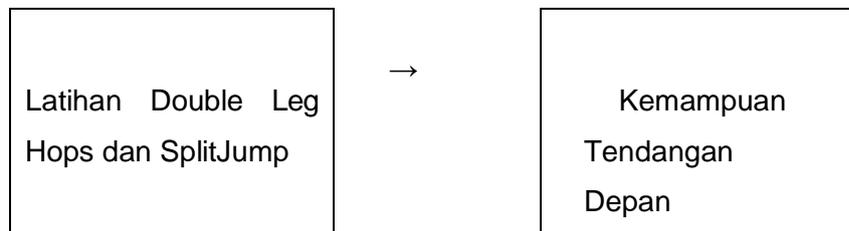
Setelah pemberian latihan beban selama 16 kali pertemuan kepada semua sample, maka dilakukan pengukuran tes akhir terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

Instrument dalam penelitian ini adalah tes awal (pre test) tendangan depan pencak silat dan tes akhir (post test) tendangan depan pencak silat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu normalitas.



Hasil Penelitian

Berdasarkan teori, kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah :



Kemampuan tendangan depan pada latihan double legs hop dan split jump sebelum diberikan perlakuan latihan terhadap sampel, dilakukan tes awal (pre test) tendangan depan dengan perolehan jumlah tendangan tertinggi adalah 51 tendangan, dan jumlah tendangan terendah dalam test awal sebanyak 42 tendangan. Setelah diberi perlakuan berupa latihan double legs hop dan split jump terhadap 10 orang sampel sesuai dengan program latihan. Selanjutnya dilakukan test akhir (post test) kemampuan tendangan depan dengan perolehan tertinggi tendangan sebanyak 60 tendangan depan sedangkan tendangan terendah diperoleh sebanyak 50 tendangan.

Disini terlihat bahwa kemampuan tendangan depan atlet tidak sama sebelum dan setelah diberikan latihan double legs-hops dan split jump. Hal ini didasari atas perolehan rata hitung kemampuan tendangan depan atlet pada test awal adalah 47 kali tendangan selama 1 menit sedangkan rata hitung kemampuan tendangan depan pada test akhir setelah melakukan test akhir latihan double legs- hops dan split jump adalah 57 kali tendangan depan, artinya terjadi peningkatan kemampuan tendangan dengan rata-rata 10 kali tendangan depan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis yang diajukan maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas masing-masing data dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors.

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	kemampuan tendangan depan (Pre test)	10	0,1721	0,258	Normal
2	Kemampuan tendangan depan (Post test)	10	0,1700	0,258	Normal

Hasil pengujian normalitas untuk data pre tes kelompok sampel yang diberikan perlakuan latihan double legs-hops dan split jump diperoleh skor $Lo = 0,1721$ dengan $n = 10$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,258$ yang lebih besar daripada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan tendangan depan hasil pre test latihan double legs-hops dan split jump tersebut berasal dari populasi yang berdistribusinormal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data post test sampel yang diberikan perlakuan latihan double legs-hops dan split jump diperoleh skor $Lo = 0,1700$ dengan $n = 10$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,258$ yang lebih besar daripada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan tendangan deparam hasil post test latihan double legs-hops dan split jump tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Rangkuman Hasil (Uji t) Latihan double legs-hops dan split jump

Df= (N-1)	t _{hitung}	t _{tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
9	2,95	1,833	Signifikan

Hasil analisis uji t tersebut menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan double legs-hops dan split jump (X) terhadap tendangan depan (Y)



atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong yang signifikan. Hal ini didasari dari hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_{hitung} = 2,95 > t_{tabel} = 1,833$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan double legs-hops dan split jump terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan double legs-hops dan split jump memberikan kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan tendangan depan yang didukung oleh data penelitian, selanjutnya dilakukan pembahasan terhadap hasil pengujian hipotesis. Berdasarkan pengukuran tes tendangan sabit tersebut, ternyata kemampuan rata-rata tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong adalah 47 kali. Selanjutnya diberikan bentuk latihan double legs-hops dan split jump kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong berubah menjadi 57 kali. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil **t hitung = 2,95 > t_{tabel} = 1,833**.

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan pengumpulan data serta didukung oleh perhitungan statistik. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis peneliti yaitu bagaimanakah efek latihan double legs hop dan split jump terhadap kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong. Berdasarkan dari hasil penelitian di lapangan selama 16 kali pertemuan bersama atlet, peneliti merasakan dampak pengaruh yang signifikan dari latihan double legs hop dan split jump terhadap kemampuan tendangan depan para atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh ataupun tidak dalam melakukan latihan double legs hop dan split jump terhadap



tendangan depan. Tendangan depan yang baik adalah tendangan depan yang memiliki kekuatan serta kecepatan yang maksimal dan juga memiliki lintasan tendangan yang sesuai kaidah pencak silat sehingga pada saat melakukan tendangan depan, tendangan yang kita lakukan tidak mudah tangkis ataupun di tangkap oleh lawan. Tendangan depan tentunya memiliki otot-otot dan tungkai sebagai penunjang sehingga tendangan tersebut memiliki tendangan yang berkualitas otot-otot yang menunjang performa tendangan depan antara lain gluteals, hamstrings

Hasil data di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong, setelah diberikan perlakuan latihan double legs hop dan split jump selama 16 kali kemampuan tendangan depan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan,

Berdasarkan pengukuran tes awal tendangan depan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong memiliki rata-rata tendangan sebanyak 47 kali tendangan depan dalam waktu 1 menit. Setelah diberikan latihan double legs hop dan split jump kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama, dari hasil tes akhir menunjukkan peningkatan pada tendangan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong terbukti pada rata-rata tendangan yang meningkat sebanyak 57 kali tendangan depan dalam 1 menit, maka latihan double legs hop dan split jump dapat meningkatkan rata-rata 10 kali tendangan depan.

Maka dari analisis di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan double legs hop dan split jump memberi peningkatan yang baik terhadap atlet Pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong ini tidak lepas dari latihan yang terprogram serta bersifat kontinue, dapat disimpulkan bahwa latihan double legs hop dan split jump bila dilakukan secara terus menerus dengan metode yang benar dapat melatih kecepatan dan kekuatan sehingga pada saat melakukan serangan bisa menghasilkan nilai dan tendangan yang berkualitas sehingga bisa dilakukan berkali-kali serta tendangan depan tidak mudah di tangkap serta di



tangkis oleh lawan

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, nilai $t_{hitung} = 2,95 > t_{tabel} = 1,833$ maka dapat disimpulkan bahwa latihan double legs-hops dan split jump dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong, ini terbukti bila latihan double legs hop dan split jump di lakukan dengan program latihan yang benar serta dilakukan latihan yang bersifat kontinu emaka latihan double legshop dan split jump sangat baik untuk para atlet untuk meningkat kan kekuatan serta kemampuan tendangan para atlet tersebut Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi pelatih disarankan untuk dapat melatih atlet dengan latihan double legs-hops dan split jump untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.
- b. Disarankan bagi atlet dan pelatih melakukan latihan secara teratur dan kontiniu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan tendangandepan.
- c. Berhubungan penelitian ini terbatas, disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan seperti, kekuatan, koordinasi, skill dan sebagainya.

Saran

Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel serta program latihan yang lebih tinggi lagi sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

Daftar Rujukan

Chu, Donald A. & myer D Gregory. 2013. Dynamic strength And Explosive Power : United State.



Lubis, Johansyah. Pencak Silat, (ed.2 2014). Jakarta : PT Raja Grafindo Persara
Radcliffe, James C, & Farentionos Robert C. 1999 High-
PoworedPliometricsUnited States Of American : United Graphics..
Tim Pencak Silat FIK UNP.2008. Pencak Silat. Padang: FIK UNP

