

# PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS BENTUK DROP JUMP DAN DOUBLE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT PADA SISWA EXTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI 1 JOGOROGO TAHUN 2021

Alfian Maulana Amrullah<sup>a</sup>, Karlina DwiJayanti, S.Pd.,M.Or<sup>b</sup>, Widha Srianto, S.Pd., M.Or.<sup>c</sup>

<sup>abc</sup> Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

email: aalfmaulanaa06@gmail.com

---

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2022

Revisi 21 Januari 2022

Diterima 25

Online 30 Januari 2022

---

### Kata kunci:

Pencak Silat, Tendangan depan, Plyometrics

---

### Keywords:

Pencak Silat, front kick, Plyometrics.

---

### Style APA

dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Alfian Maulana Amrullah. (2022).

Perbedaan pengaruh metode latihan plyometrics bentuk drop jump dan double leg bound terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat smp negeri 1 jogorogo tahun 2021

Jurnal Ilmiah Penjas (8.1) (14-26)

---

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: perbedaan pengaruh metode latihan plyometrics bentuk drop jump dan double leg bound terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 1 Jogorogo Tahun 2021. Metode penelitian kuantitatif dengan jumliah 30 siswa SMP N 1 Jogorogo Tahun 2021. Metode Pengumpulan data yang diperlukan untuk penelitian ini menggunakan pre-test dan pos-test dan menggunakan metode latihan plyometrics double leg bound dan metode latihan plyometrics drop jump. Berdasarkan hasil kesimpulan perbedaan pengaruh metode latihan plyometrics double leg bound dan drop jump terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 1 Jogorogo tahun 2021. Ada perbedaan pengaruh metode latihan plyometrics double leg bound dan drop jump terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 1 Jogorogo tahun 2021. Metode latihan plyometrics drop jump lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan plyometrics double leg bound terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa extra kurikuler pencak silat SMP N 1 Jogorogo tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan plyometrics double leg bound) adalah 6,008% lebih besar kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode latihan plyometrics drop jump) adalah 6,629%.

---

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine: the difference in the effect of plyometrics training methods in the form of drop jumps and double leg bounds on increasing the speed of pencak silat front kicks in extracurricular pencak silat students at SMP N 1 Jogorogo in 2021. Quantitative research method with a total of 30 students at SMP N 1 Jogorogo in 2021 Methods The data collection needed for this study uses pre-test and post-test and uses the double leg bound plyometrics training method and the drop jump plyometrics training method. Based on the conclusions, there are differences in the effect of the plyometrics double leg bound and drop jump training methods on increasing the speed of pencak silat front kicks in extracurricular pencak silat students at SMP N 1 Jogorogo in 2021. There are differences in the effects of the double leg bound and drop jump*

*plyometrics training methods on increasing the speed of front kicks pencak silat for extracurricular pencak silat students at SMP N 1 Jogorogo in 2021. The plyometrics drop jump training method has a better effect than the plyometrics double leg bound training method on increasing the speed of pencak silat front kicks in extra-curricular pencak silat students at SMP N 1 Jogorogo in 2021. Based on the percentage increase in the speed of the pencak silat front kick, it showed that group 1 (the group that received the double leg bound plyometrics training method) was 6.008% bigger than the group 2 (the group that received the drop jump plyometrics training method) was 6.629%.*

## 1. Pendahuluan

Pencak Silat di SMP Negeri 1 Jogorogo Tahun 2021 merupakan salah satu organisasi yang berhasil membina atlet pencak silat sampai tingkat nasional bahkan internasional. Untuk mencapai hal tersebut banyak masalah yang harus dihadapi, baik teknis maupun non teknis. Masalah-masalah olahraga untuk pembinaan prestasi pencak silat di SMP Negeri 1 Jogorogo Kabupaten Extrakurikuler Ngawi diantaranya adalah : prestasi yang dicapai para atlet pencak silat yang semakin menurun, sulitnya regenerasi atlet junior, minimnya even yang dapat mengorbitkan atlet baru, pelatihan yang belum berdasarkan program pelatihan yang benar sehingga banyak kondisi fisik atlet tidak optimal, optimalisasi kemampuan fisik berdasarkan pertimbangan kelompok umur yang belum jelas, potensi kecepatan tendangan depan yang belum optimal, kurang optimalnya kondisi fisik untuk menendang dengan cepat terutama power.

Menjawab masalah tersebut perlu dilakukan pengkajian potensi atlet secara ilmiah. Studi masalah pengaruh bentuk latihan power yang dapat meningkatkan kecepatan gerak tendangan depan yang belum pernah dilakukan. Untuk itu perlu diajukan judul penelitian "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Drop Jump Dan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Extrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Jogorogo Tahun 2021".

Salah satu cara atau usaha menunjukkan eksistensi nama bangsa dan negara adalah lewat olahraga. Nama Indonesia mencuat berkat prestasi dalam berbagai

bidang olahraga seperti bulu tangkis, tenis lapangan, sepak bola, tinju, tae kwon do, pencak silat, karate dan sebagainya.

Menurut Maryun Sudirohadiprojo (2012: 27) "Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga prestasi merupakan seni budaya yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia telah menyebar ke seluruh pelosok dunia". Menurut Johansyah Lubis (2014: 2-4) "Bahkan Pencak Silat telah dipertandingkan dalam even-even olahraga baik tingkat nasional, regional maupun tingkat internasional, seperti POPNAS, POMNAS, PON, POM ASEAN, Sea Games, Kejuaraan Dunia Pencak Silat, dan diharapkan dapat dilombakan pada Asian Games tahun 2006 di Qatar".

Prestasi pencak silat Indonesia sebagai olahraga asli Indonesia akhir-akhir ini mengalami kemunduran yang cukup berarti. Hal ini ditandai dengan lepasnya dominasi juara umum, dan sesuai dengan realita dilapangan bahwa hasil perolehan medali pada Kejuaraan Internasional Pencak Silat Tahun 2002 di Penang, Malaysia, yang semula Kontingen Indonesia mampu mendulang medali emas kurang lebih 80-90 % (9-12 medali) sekarang hanya mampu kira-kira 50 % (6 medali) saja, bahkan pada kejuaraan-kejuaraan terakhir ini di Olimpiade Tokyo 2020 Pencak Silat diprioritaskan sebagai cabang olahraga ekshibisi mengingat kembali pada ajang Asian Game 2018 menjuarai 14 medali emas.

Sebagai cabang olahraga yang sudah dipertandingkan dalam even nasional maupun internasional pencak silat merupakan suatu sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unik melibatkan semua komponen tubuh manusia. Menurut Kotot Slamet Hariyadi (2013: 3) "Gerakan-gerakan tersebut, tersusun dalam suatu sistematika gerak, yang disebut dengan jurus, yaitu berupa rangkaian teknik-teknik dasar baik berupa tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan, jatuhan dan bantingan." Dan menurut Johansyah Lubis (2014: 7) "Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek

olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.”

Pembinaan atlet pencak silat mencakup pembinaan fisik dan pembinaan mental pencak silat. Pembinaan fisik dalam mendukung prestasi ditekankan pada kemampuan-kemampuan daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak otot (*muscle explosive power*), ketangkasan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*).

Sedangkan pembinaan mental mencakup munculnya rasa percaya diri, agresifitas, persepsi diri, pengendalian emosi, dan kebutuhan untuk berprestasi. Aspek mental ini tercermin dari janji seorang pencak silat seperti pada “Prasetia Pencak silat Indonesia”.

Keterpaduan kemampuan fisik dan mental yang dimiliki pencak silat akan mempengaruhi ketercapaian target prestasi. Target prestasi pencak silat mencakup perpaduan dari kemampuan elakan/tangkisan, pukulan, tendangan, teknik menjatuhkan dan teknik penguncian dalam menghadapi lawan tanding di arena pertandingan.

Karakteristik olahraga pencak silat tanding dari aktifitas fisiknya merupakan aktifitas “intermitten” dalam waktu 2 menit X 3 ronde, dimana ada fase interval kerja dan fase interval istirahat yang berselang-seling pada saat berada di arena pertandingan, sehingga terjadi metabolisme aerob dan anaerob (Rashid, 2012). Menurut Johansyah Lubis (2014 : 78), pada pencak silat tanding secara aspek fisiologis kemampuan anaerobik lebih besar dari pada aerob, dengan perbandingan kurang lebih 60 : 40. sehingga pada kategori tanding banyak memerlukan komponen fisik berupa kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan dan ditunjang dengan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan.

Tendangan pada pencak silat merupakan cara-cara penyerangan dengan tungkai yang ditujukan pada badan lawan untuk memperoleh skor atau nilai dalam suatu pertandingan. Tendangan dapat berupa tendangan lurus ke depan, tendangan sabit (melingkar samping dalam), tendangan samping (tendangan T), tendangan putar bawah (*circle*). Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan komponen yang paling dominan, dengan memiliki keuntungan sebagai berikut : tendangan mempunyai nilai dua, jangkauan serangan yang lebih panjang, mempunyai power yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan teknik serangan lainnya. Tendangan yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat dan keras karena sulit ditangkis maupun ditangkap lawan.

Pada dasarnya unsur kecepatan tendangan menurut Sharkey (2013: 357) "Merupakan kecepatan gerak, yang merupakan jumlah waktu reaksi (mulai dari dorongan untuk memulai gerakan) dan waktu gerakan (waktu menyelesaikan gerakan)." Untuk mendapatkan kecepatan yang baik interval dari awal dan akhir gerakan dapat ditingkatkan dengan latihan tenaga yang tepat.

Ada berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak tungkai yang dilandasi oleh peningkatan power. Jenis-jenis latihan tersebut diantaranya : *Rusian complex, back squats, drop jumps, Bulgarian method, Timed Squats, jump squats, jump up* (Anonim; 2005), sedangkan menurut Reynolds (2005) "Bagaimana cara meningkatkan power tendangan adalah dengan menggunakan *speed sled*." Pendapat pakar lain Bloomfield et. al. (2014: 261) "Untuk meningkatkan kecepatan gerak dalam *martial art* (bela diri) adalah dengan meningkatkan kekuatan, *explosive power* dan fleksibilitas."

Salah satu latihan penguatan yang dapat memberikan efek peningkatan power dan diharapkan dapat meningkatkan kecepatan tendangan dengan *Plyometrics*. *Plyometrics* adalah latihan-latihan otot yang bersifat eksplosif power dengan gerakan yang cepat, singkat dan kuat. Sasaran latihan pada *Plyometrics* ini adalah pada 3 kelompok otot dasar meliputi : (1) tungkai dan pinggul, (2) togok (lumbal/*trunk*), (3)

dada, *shoulder girdle* dan lengan. Karena ketiga kelompok otot tersebut secara fungsional merupakan satu kesatuan yang disebut rangkaian power (*power chain*).

Ada berbagai macam latihan *Plyometrics* yang digunakan dalam pelatihan sesuai regio atau target latihan yang akan dicapai. Dalam beladiri *Plyometrics* yang menjadi menu program latihan adalah *jumping, bounding, hopping*. (Chaturantabut, 2006). Latihan yang optimal perlu diperhatikan kelompok umur atlet. Kelompok umur akan menentukan hasil dan resiko pada suatu pelatihan. Karena umur atlet akan mempengaruhi potensi jaringan atlet terkait dengan usia anatomi atlet. Sesuai kelompok umur dalam berolahraga atau latihan harus mempertimbangkan maturitas, postur dan ukuran tubuh atlet (Putu Astawa, 2014: 201). Secara karakteristik remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan somatik yang lebih cepat, sedangkan pada masa dewasa merupakan keadaan plateau yaitu keadaan peningkatan yang sudah berhenti (Sugiyanto, 2011: 175). Pelatihan fisik untuk kelompok umur yang tepat akan bermanfaat dan mendapatkan hasil prestasi yang optimal. Sedangkan pelatihan fisik yang dilakukan dengan intensitas, jangka waktu, jenis dan frekuensi yang tidak tepat akan menyebabkan kerusakan organ tubuh, seperti tulang, sendi, otot dan lain-lain.

Penelitian yang relevan yang dilakukan Naufal Hilmy (2018) Menjelaskan bahwa ada pengaruh latihan squat dan lunge terhadap kecepatan tendangan tungkai kanan dan tungkai kiri mahasiswa PSHT UM, dengan persentase peningkatan sebesar 22,34% untuk tungkai kanan dan 24,09% untuk tungkai kiri. Issomudin Rovi (2019) Menjelaskan bahwa Ada pengaruh latihan squat dan lunge terhadap kecepatan tendangan tungkai kanan dan tungkai kiri mahasiswa PSHT UM, dengan persentase peningkatan sebesar 22,34% untuk tungkai kanan dan 24,09% untuk tungkai kiri.

## 2. Metode

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Jogorogo tahun 2021 yang beralamatkan Jl. Airlangga No.6 Jogorogo, Kabupaten Ngawi Jawa Timur. Penelitian dilaksanakan

dari bulan Oktober sampai dengan bulan November 2021 pada hari Senin, Rabu dan Jum'at. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan pretest-posttest design. Populasi dan sampel penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Jogorogo tahun 2021 yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat keseluruhan berjumlah 30 orang putra. Teknik sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Menurut Sugiyono (2014: 124) mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel apabila semua populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, total sampling disebut juga sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan kecepatan tendangan depan dalam gerkan dasar pencak silat dengan tes kecepatan tendangan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode latihan Plyometrics double leg bound dan kelompok 2 dengan metode latihan Plyometrics drop jump, serta data tes akhir masing-masing kelompok.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Peningkatan kecepatan tendangan depan pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	0,72	0,52	0,61	0,05
	Akhir	15	0,51	0,42	0,46	0,03
Kelompok 2	Awal	15	0,68	0,55	0,60	0,04
	Akhir	15	0,50	0,40	0,44	0,03

Dari tabel dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kecepatan tendangan depan sebesar 0,61, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kecepatan tendangan depan sebesar 0,46. Adapun rata-rata nilai kecepatan tendangan depan pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 0,60, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kecepatan tendangan depan sebesar 0,44.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal kecepatan tendangan depan	0,633	Cukup
Data tes akhir kecepatan tendangan depan	0,698	Cukup

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	31,820	13,530	0,162	0,220
K <sub>2</sub>	15	33,97	10,57	0,143	0,220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,162$  dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,143$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K<sub>2</sub>) termasuk berdistribusi normal.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	183,0508475	1,610	2,48
K <sub>2</sub>	15	111,7323355		

Dari hasil ujian homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 1,610$ .

Sedangkan dengan  $db = 14$  lawan  $14$ , angka  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ , yang ternyata nilai  $F_{hitung}$



= 1,610 lebih kecil dari pada  $F_{\text{tabel } 5\%} = 2,48$ , karena  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel } 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ) memiliki varians yang homogen.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{\text{hitung}}$	$t_{\text{tabel } 5\%}$
Tes Awal	15	50,070	3,4610	2,145
Tes Akhir	15	47,368		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{\text{hitung}}$  pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3,4610 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{\text{hitung}}$	$t_{\text{tabel } 5\%}$
Tes Awal	15	49,930	3,5832	2,145
Tes Akhir	15	47,544		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{\text{hitung}}$  pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3,5832 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{\text{hitung}}$	$t_{\text{tabel } 5\%}$
----------	---	------	---------------------	-------------------------

Alfian Maulana Amrullaha, Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or, Widha Srianto, S.Pd., M.Or.

K <sub>1</sub>	15	50,070	1,8225	2,145
K <sub>2</sub>	15	49,930		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3,8225 yang ternyata lebih kecil dari pada nilai dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	50,502	18,682	31,820	6,008%
Kelompok 2	15	49,498	15,528	33,970	6,629%

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3,4610, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ , memiliki persentase kecepatan tendangan depan pencak silat sebesar 6,008%. Ternyata  $t$  yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan latihan *Plyometrics double leg bound*. Dalam metode ini memperhatikan setiap serakat yang dilakukan dan melakukan secara sungguh-sungguh akhirnya mencadikan kecepatan tendangan depan meningkat dengan baik.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3,5832, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ , memiliki persentase kecepatan tendangan depan pencak silat sebesar 6,629%. Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan memperhatikan setiap serakat yang dilakukan dan melakukan secara sungguh-sungguh akhirnya mencadikan kecepatan tendangan depan meningkat dengan baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 1,8225. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $< t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode latihan yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan *Plyometrics double leg bound* dan *drop jump* bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan *Plyometrics double leg bound* dan *drop jump*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara metode latihan *Plyometrics double leg bound* dan *drop jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Jogorogo tahun 2021, dapat diterima kebenarannya.

Metode latihan *Plyometrics double leg bound* dan *drop jump* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat. Metode latihan *Plyometrics drop*

*jump* lebih baik pengaruhnya dari pada Metode latihan *Plyometrics double leg bound* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan bahwa ada perbedaan pengaruh metode latihan *Plyometrics double leg bound* dan *drop jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Jogorogo tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 1,8225$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. Metode latihan *Plyometrics drop jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *Plyometrics double leg bound* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa extra kurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Jogorogo tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Plyometrics double leg bound*) adalah 6,008% lebih besar kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode delatihan *Plyometrics drop jump*) adalah 6,629%.

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil maka kepada para pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode taktis yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan *Plyometrics drop jump* yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Jogorogo tahun 2021.

3. Untuk peningkatan peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Jogorogo tahun 2021, pelatih dapat menerapkan metode latihan *Plyometrics double leg bound* dan *drop jump*.

## 5. Referensi

- Andi, I. R. 2016. "Perbandingan Kekuatan otot Tungkai Antara Normal Foot dan Flat Foot Pada Atlet Basket".
- Anonim 2. 2005. *Training for Speed Strength*. <http://www.hotcirclecoaching.com>
- Anonim1. 2005. *Training for Speed Strength*. <http://www.Coachr.or/spst.html> (2005)
- Bloomfield, Leonard. 1995. *Bahasa / Leonard Bloomfield*. Penerjemah, Sutikno, Jakarta: Gramedia
- Issomudin Rovi. 2019. *Pengaruh Latihan Squat dan Lunges Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Kanan dan Tendangan Depan Kiri Mahasiswa PSHT UM*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Pembinaan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Johansyah Lubis. 2014. *Pencak silat : Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kotot Slamet Hariyadi. 2013. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta Dian Rakyat
- Maryun Sudirohadiprodo 2012: 27. *Pelajaran Pencak silat*. Jakarta : Bratara
- Naufal Hilmy. 2018. *Pengaruh Latihan SAQ Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat di IPSI Kota Malang*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- Sugiyanto dan Sudjarwo M.P. 2011. *Modul Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2005. *Statistika dan Metode Penelitian*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Tim Penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.