



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS BARRIER HOPS*
DAN *SINGLE LEGS HOPS* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT DALAM PENCAKSILAT PADA ATLET PSHT
RANTING SUMBERLAWANG TAHUN 2023**

Ivanka Wahyu Saputra¹, Risa Agus Teguh Wibowo², Totong Umar³, Dwi Gunadi⁴

¹²³UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA

Email : ¹ ivankawahyu1234@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometrics Barrier Hops* dan *single legs hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat pada atlet PSHT Ranting Sumberlawang Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *plyometrics Barrier Hops* dan *single legs hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat pada atlet PSHT Ranting Sumberlawang Tahun 2023. Sampel penelitian adalah Pada Atlet PSHT Sumberlawang dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *porpusive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kecepatan tendangan sabit dengan latihan *plyometrics Barrier Hops* dan *single legs hops* sebagai variabel bebas serta kecepatan tendangan sabit variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometrics Barrier Hops* dan *single legs hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat pada atlet PSHT Ranting Sumberlawang Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.56$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *single legs hops* lebih baik pengaruhnya daripada metode *plyometric Barrier Hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat pada atlet PSHT Ranting Sumberlawang Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *plyometric Barrier Hops*) adalah 14.45% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *single legs hops*) adalah 19.62%.

Kata kunci : Latihan, Peningkatan Kecepatan, Pencaksilat

ABSTRACT

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of training *plyometrics Barrier Hops* and *single legs hops* on increasing the speed of sickle kicks in pencaksilat in athletes PSHT Ranting Sumberlawang Year 2023, and if there is a difference then to find out which is better between training *plyometrics Barrier Hops* and *single legs hops* on increasing the speed of sickle kicks in pencaksilat in athletes PSHT Ranting Sumberlawang Year 2023. The research sample was PSHT Sumberlawang athletes with a total of 30 students. Sampling using *porpusive sampling* technique. The variables of this study are the results of sickle kick speed with *plyometrics Barrier Hops* and *single legs hops**



training as independent variables and the speed of the dependent variable sickle kick. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine the speed of the sickle kick uses a sickle kick speed test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula. The results of data analysis then the conclusion is obtained: (1) There is a significant difference in the effect between training plyometrics Barrier Hops and single legs hops on increasing the speed of sickle kicks in pencak silat on athletes PSHT Ranting Sumberlawang Year 2023. This is evidenced by the results of the calculation of the final test of each group, namely $t_{count} = 3.56$ bigger than the $t_{table} = 2.145$ with a 5% significance level. (2) Training method single legs hops better influence than the method of plyometric Barrier Hops on increasing the speed of the sickle kick in pencak silat on athletes PSHT Ranting Sumberlawang Year 2023. Based on the percentage increase in sickle kick speed in pencak silat, it shows that group 1 (the group treated with the plyometric Barrier Hops method) is 14.45% < group 2 (the group that received single legs hops) is 19.62%.

Keywords: Training, Speed Improvement, Pencak silat

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang merupakan hasil budaya masyarakat rumpun melayu termasuk negara Indonesia berada di dalamnya yang berkembang pesat dari jaman ke jaman. ata pencak maupun silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, kiat maupun praktek, kinerja atau aplikasinya (Kumaidah E, 2012) dalam (Mardotillah dan Zein, 2017). Pada awalnya pencak silat merupakan alat untuk mempertahankan diri, namun seiring perkembangan jaman saat ini pencak silat merupakan perwujudan dari kecintaan akan keindahan (*estetika*), serta alat pendidikan mental, rohani bahkan dalam bidang prestasi juga (Agung Nugroho, 2004: 47). Hingga saat ini, cabang olahraga beladiri pencak silat telah banyak dipertandingkan mulai dari lingkup Kabupaten/Kota, Provinsi, Wilayah, Nasional hingga Internasional pada tingkat usia dini, remaja, maupun dewasa.

Berdasarkan Musyawarah Nasional Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (MUNAS PB IPSI) Tahun 2012 pencak silat terbagi menjadi empat kategori yang dipertandingkan dalam kejuaraan yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan beregu. Kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan, serangan dan jatuhan serta menggunakan teknik dan taktik bertanding sesuai dengan kaidah dan pola langkah untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dalam tiga babak. budaya dan kepribadian bangsa Indonesia, seperti yang dikemukakan oleh Johansyah Lubis (2004:1) bahwa:



Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak pra sejarah. Karena masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas. Pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan beladiri.

Persaudaraan Setia Hati Terate (dikenal luas sebagai atau SH Terate) adalah organisasi olahraga yang diinisiasi oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo pada tahun 1922 dan kemudian disepakati namanya menjadi Persaudaraan Setia Hati Terate pada kongres pertamanya di Madiun pada tahun 1948.

PSHT merupakan organisasi pencak silat yang tergabung dan salah satu yang turut mendirikan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948. Saat ini, diikuti sekitar 7 juta anggota, memiliki cabang di 236 kabupaten/kota di Indonesia, 10 komisariat di perguruan tinggi dan 10 komisariat luar negeri di Malaysia, Belanda, Rusia (Moskwa), Timor Leste, Hongkong, Korea Selatan, Jepang, Belgia, dan Prancis. Perkembangan olahraga pencak silat di manca negara tersebut mengalami peningkatan yang pesat, akibat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara single event dan multi event.

Pencapaian prestasi optimal tidak terlepas dari pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, dalam hal ini, berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi. Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut; karakteristik fisik, merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan (kapasitas fisik), penguasaan teknik secara benar yang sesuai dengan anatomi tubuh diperlukan cabang olahraga tertentu dapat dikembangkan (biomekanika), tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai (kapasitas fisiologi), faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan (menaikkan kondisi psikologis), etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau tingkat yang lebih tinggi harus tersedia.

Prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat, apabila didukung fisik yang baik serta program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan. Program latihan yang baik tentunya metodis, berjenjang, berkesinambungan, dan aplikatif sesuai dengan spesialisasi olahraganya. Meskipun keseluruhan gerak fisik merujuk kepada kemampuan biomotor yang berhubungan dengan unsur fisiologis tubuh, penerapan keseharian dan kebiasaan disaat latihan tentunya



juga menjadikan kemampuan biomotor ini menjadi berkembang sesuai dengan hal-hal yang terkait dalam olahraga spesialisasinya.

Tendangan merupakan gerakan serangan yang paling mudah dan paling efektif. Macamnya sangat beraneka ragam. Adapun beberapa macam teknik tendangan meliputi: tendangan Lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang. Penguasaan teknik-teknik dasar sangat dituntut pada setiap atlet, tidak terkecuali teknik dasar tendangan yang dipandang masih kurang diperagakan oleh setiap atlet pemula. Pada dasarnya teknik tendangan pencak silat merupakan teknik yang lebih mampu dan efisien untuk mendapat poin, sebab sasaran yang diharapkan lebih terfokus. Dalam rangka menciptakan penguasaan teknik tendangan secara sempurna dan berlanjut pada peningkatan prestasi seorang pesilat untuk mencapai prestasi yang maksimal, serta memberlakukan sistem pembinaan dengan konsep ilmiah dalam Mengembangkan Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet PSHT Ranting Sumberlawang maka perlu diadakan suatu penelitian.

Pencak silat merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kecepatan terutama kecepatan reaksi terbukti dari bentuk pelaksanaan gerakan dalam pertandingan pencak silat. Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan bela. Dalam mendapatkan point sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Untuk dapat melakukan serangan dan bela tersebut, penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan. Kecepatan reaksi memiliki banyak bentuk, setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi yang berbeda-beda disesuaikan dengan kebutuhan. Namun tidak sedikit terjadi kesalahan dalam latihan kecepatan reaksi, terkadang bentuk latihan kecepatan reaksi suatu cabang olahraga diadopsi oleh cabang olahraga yang lain padahal dalam kenyataannya kebutuhannya berbeda. Oleh sebab itu diperlukan bentuk latihan yang tepat dan sesuai kebutuhan masing-masing cabang. Begitu pula dengan cabang olahraga pencak silat perlu pula menentukan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan terutama di PSHT Ranting Sumberlawang sehingga latihan yang dijalani benar-benar meningkatkan kecepatan Tendangan Sabit yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat. Dalam hal ini Lubis (2004:29) mengemukakan bahwa: “tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Selanjutnya Haryadi (2003:71) mengemukakan bahwa: “tendangan menempati posisi yang istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan

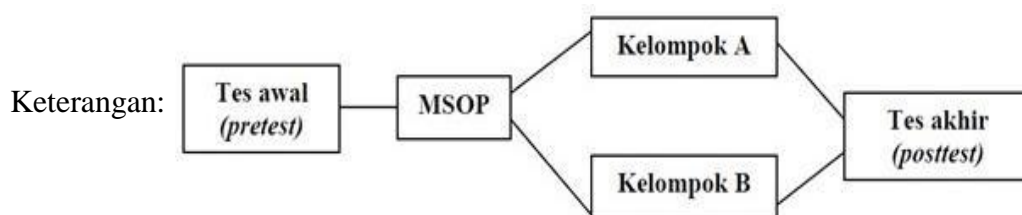
oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai dua, pada setiap pertandingan kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan”.

Metode latihan *Barrier Hops* dan *Plyometrics Single Legs Hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Amung Ma'mun dan Toto Sudibyو (2001:23) menyatakan bahwa pendekatan *Barrier Hops* adalah cara berlatih yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. Sedang Menurut Ferentinous (1999); Bompa (1999) serta Radcliffe (2003), bentuk latihan pliometrik single leg hop dilakukan dengan cara berdiri dengan satu kaki, posisi badan setengah jongkok kemudian melompat ke atas depan dan mendarat dengan kaki yang sama.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dilaksanakan di pusat latihan PSHT Sumberlawang, Sragen. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Penelitian dilaksanakan dari bulan oktober sampai dengan bulan november 2023, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Populasi penelitian ini Pada Atlet PSHT ranting sumberlawang berjumlah 33 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:

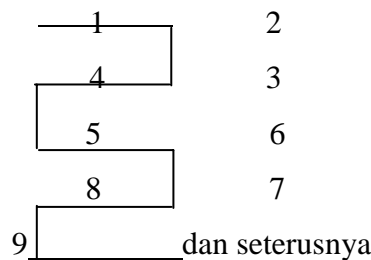


Gambar 1. *Two Group Pre-test-Post-test Design* (Sugiyono, 2007: 32)



- MSOP : Matched Subject Ordinal Pairing.
- Pre-test : Test awal melakukan Tendangan Sabit sebanyak 10 kali berturut- turut kearah sasaran. Tes tersebut dilakukan sebelum testee mendapatkan perlakuan (treatment).
- Kelompok A : Perlakuan (treatment) yang menggunakan metode Latihan *Barrier Hops*.
- Kelompok B : Perlakuan (treatment) yang menggunakan metode single leg hops.
- Post-test : Tes akhir dengan melakukan Tendangan Sabit 10 kali berturut –turut kearah sasaran. Tes tersebut dilakukan setelah mendapatkan perlakuan (treatment) selama 16 kali.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ranting Sumberlawang tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K₁) dan kelompok 2 (K₂). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



Gambar 2. *Ordinal Pairing*

Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet PSHT Ranting Sumberlawang Johansyah lubis (2004:48). Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisi dan uji perbedaan. Petunjuk tes dan Pengukuran sebagai berikut :

Alat pengukuran dalam tes ini adalah stopwatch, penching/sandsak, formulir tes, peluit, dan alat tulis. Adapun prosedur pelaksanaan tes kecepatan tendangan sabit menurut Johansyah lubis (2004:48), atlet berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra), pada saat aba-aba “Ya”, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dari arah belakang menuju kesasaran dan kembali keposisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, kemudian melanjutkan

tendangan kanan secepat-cepatnya selama 10 detik, pelaksanaan dilakukan 3 kali kesempatan dan di ambil nilai yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tes kemampuan kecepatan tendangan sabit dapat diperhatikan pada gambar berikut:



Gambar 3. Arah Dan Lintasan Sasaran Tendangan Sabit

Sumber : Lubis (2004:49).

Dari hasil kemampuan tendangan sabit yang dilakukan oleh sampel, selama 10 (detik) dengan 3 (tiga) kali kesempatan, setiap tendangan sabit kesasaran pencing/samsack akan di hitung dan diberi angka 1 (satu), dimasukkan kedalam skor. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Skor Tendangan Sabit

Katogori	Putri	Putra
Baik Sekali	>23	>25
Baik	19-22	20-24
Cukup	14-18	15-19
Kurang	13-Aug	14-Oct
Kurang sekali	<7	<9



HASIL PENELITIAN

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit Dalam Pencaksilat Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	6	21	11,53	3,68
	Akhir	15	9	23	13,20	3,30
Kelompok 2	Awal	15	6	14	10,53	2,39
	Akhir	15	8	16	12,60	2,06

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat sebesar 11,53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat sebesar 13,20. Adapun rata-rata nilai kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 10,53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat sebesar 12,60.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal Tendangan Sabit	0,97	Tinggi Sekali
Data tes akhir Tendangan Sabit	1,00	Tinggi Sekali

Kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2000: 15) yaitu:

Tabel 4. *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69



Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49
------------------	-------------	-------------	-------------



Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
K ₁	15	1,667	3,244	0,1629	0,220
K ₂	15	2,067	2,915	0,1438	0,220

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	10.52	0.81	2,48
K ₂	15	8.50		

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	11,533	1.76	2,145
Tes Akhir	15	13,200		

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	10,533	2.21	2,145
Tes Akhir	15	12,600		

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	11,533	3.56	2,145
K ₂	15	10,533		

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	11,533	10,533	11,533	14.45%



Kelompok 2	15	13,200	12,600	10,533	19.62%
------------	----	--------	--------	--------	--------

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode *plyometric Barrier Hops*) = 1.76, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode *plyometric Barrier Hops*

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat *single legs hops*) = 2.21, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, 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 kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu *single legs hops*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.56, Sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan Metode latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan metode *plyometric Barrier Hops* dan *single legs hops* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat sebesar 14.45%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat sebesar 19.62%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencaksilat yang lebih baik dari pada kelompok 1, karena Metode *Single legs hops* sangat efektif untuk peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam



pencak silat. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak lompatan dengan salah satu kaki untuk menolak sekaligus untuk mendarat yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, sehingga menyebabkan peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat. Dengan peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat yang baik, maka akan mendukung peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat. Dengan peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode *plyometric Barrier Hops* pemain mempelajari sesuatu permainan rintangan yang bertujuan untuk menambah ledakan kekuatan otot tungkai dengan cara melompati sebuah alat atau rintangan yang sudah di beri kan oleh pelatih, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *plyometric Barrier Hops* dalam upaya peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat tidak meningkat secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometrics Barrier Hops* dan *single legs hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet PSHT Ranting Sumberlawang Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.56$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode *single legs hops* lebih baik pengaruhnya daripada metode *plyometric Barrier Hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet PSHT Ranting Sumberlawang Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *plyometric Barrier Hops*) adalah 14.45% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *single legs hops*) adalah 19.62%.



DAFTAR PUSTAKA

- Arif. 2007. *Farmasetika*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Brown, H. D. (2001). *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy*. New-York: Longman
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hariono, (2006) “*Metode Melatih Fisik Pencak Silat*”. Yogyakarta: Fakultas Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga.
- Imam Suyudi. (2012). *Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat*. (Online),
<http://imamsuyudihardi76.blogspot.com/2012/08/kemampuankelincahantendangan-sabit.html?m=1>. Dikutip tanggal 19 maret 2015.
- Kumaidah, E .(2012). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri. Pencak Silat*.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. PT. Raja. Grafindo Persada
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). *Silat: Identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesehatan*. Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya, 18(2), 121-133.
- Notosoejitno. (2000). *khazanah Pencak Silat*,. Jakarta: Infomedika.
- PSI. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil MUNAS XII IPSI*. Jakarta: Ikatan Pencak Silat Indonesia
- Radcliffe dan Farentinos, 2002 *plyometrics explosive power training*. champaign, Illionis: Human Kinetics Published,Inc.
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan*. Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga,.
- Sucipto.2008. *Teori dan Perilaku Organisasi Sebuah. Tinjauan Integratif*. Malang: UIN Malang Press.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. 67
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.