

## Pengaruh Latihan *Fleksibility* (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat

Afif Setiawan\*, Wiyono, Ade Jubaedi

Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

Telp 085768528930, Email : Afifsetiawan59@gmail.com

**Abstract: The Effect Of Flexibility Practice (Side-Split) Through Speed Of *Tendangan Sabit* At The Students Of Martial Arts Extracurricular.** The problem of this research was lack of implementing flexibility practice (side-split) which used for increasing students' speed of *tendangan sabit* at the students of martial arts extracurricular. Data collection techniques used pre-test and post-test. The method used of this research was true experiment with samples were 20 students. The result of this research showed that there was effect of flexibility (side-split) to speed of *tendangan sabit*, it could be seen from the result of t-test analysis with score  $t_{count} = 17,757$  and  $t_{table} (n-1) = (20-1) = 19$ . By using two-tailed test,  $\alpha = 0,05$  was obtained score  $t_{table} = 2,131$ . If  $-t_{table} \leq t_{count} \leq +t_{table}$  it could be concluded that  $H^1$  was accepted,  $H^0$  was denied. Based on that result, it could be claimed that there was significant effect of flexibility practice (side-split) through speed of *tendangan sabit* at the students of martial arts extracurricular of Pondok Pesantren Al-Fatah Lampung Selatan.

**Keywords:** pencak silat, side split, tendangan sabit

**Abstrak: Pengaruh Latihan *Fleksibility* (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat.** Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penerapan latihan fleksibility (split samping) guna meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat. Teknik pengumpulan data menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Metode penelitian ini merupakan eksperimen murni dengan sampel sebanyak 20 santri ekstrakurikuler pencak silat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fleksibility (split samping) berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit, hal ini dapat dilihat dari berdasarkan analisis data menggunakan uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 17,757 dan nilai t tabel  $(n-1) = (20-1) = 19$  Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai t tabel = 2,131. Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka  $H^1$  diterima,  $H^0$  ditolak. Karena  $t_{hitung} = 17,757 > t_{tabel} = 2,131$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *fleksibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren Al-Fatah Lampung Selatan.

**Kata Kunci:** pencak silat, split samping, tendangan sabit

### PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Dalam proses pendidikan diperlukan pembinaan secara terkoordinasi dan terarah. Dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan. Dalam pembinaan siswa disekolah, banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses

pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan ke arah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa disekolah adalah kegiatan *ekstrakurikuler*.

Pondok pesantren al-fatah natar yang memiliki kegiatan diluar jam sekolah, contohnya *ekstrakurikuler* pencak silat di pondok pesantren al-fatah natar merupakan wadah dari setiap santri untuk memnuntut ilmu dalam mengembangkan

bakat serta minat bagi santri khususnya cabang olahraga beladiri pencak silat, dalam *ekstrakurikuler* pencak silat santri dilatih untuk menjadi seorang atlet pencak silat yang nantinya dapat mengharumkan nama sekolah atau pondok di setiap event baik provinsi maupun nasional. Sudah banyak sekali prestasi yang dicapai oleh santri pondok pesantren al-fatah natar baik di tingkat provinsi maupun di tingkat nasional, salah satunya adalah juara umum kejuaraan pencak silat se-lampung UNILA CUP I di GSG universitas lampung tahun 2012, juara umum kejuaraan pencak silat se-lampung UNILA CUP II di GSG universitas lampung tahun 2014, juara umum kejuaraan pencak silat se-lampung di GOR saburai tahun 2017, juara umum III kejuaraan nasional UNJ OPEN tahun 2013. Kemudian banyak santri yang terdaftar menjadi team PELATDA lampung untuk menuju kejuaraan nasional pelajar yaitu POPWIL dan POPNAS, serta kejuaraan nasional antar pondok pesantren atau POSPENAS. Ekstrakurikuler pencak silat di pondok pesantren al-fatah merupakan salah satu sekolah yang sering mendulang juara umum di cabang olahraga pencak silat khususnya di provinsi lampung, disamping itu, banyak atlet yang berasal dari pondok pesantren al-fatah natar yang mewakili lampung diajang nasional khususnya kejuaraan antar pelajar.

Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program *ekstrakurikuler* didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan *ekstrakurikuler* yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memper dalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidangnya.

Pencak silat adalah seni beladiri yang lahir dan tumbuh berkembang di

Indonesia serta telah diakui oleh dunia luas. Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang telah diakui oleh dunia sebagai beladiri tradisional. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan tumbuh dalam kalangan masyarakat melayu. Gerakan dalam pencak silat mengandung banyak filosofi yang menekankan pada nilai kekuatan, efisiensi gerak serta estetika dalam setiap gerakannya. Terdapat empat aspek dalam pencak silat yaitu: aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri dan aspek olahraga.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Al-fatah, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, rata-rata santri yang mengikuti *ekstrakurikuler* pencak silat sudah dapat melakukan tendangan sabit dengan baik dan benar, namun kecepatan dari tendangan tidak sesuai dengan yang diharapkan dikarenakan kurangnya tingkat *fleksibility* (fleksibilitas) dari masing-masing individu (atlet). Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian sebagai mana mestinya.

Berdasarkan latar belakang dari uraian diatas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *fleksibility* (*Split Samping*) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri *Ekstrakurikuler* Pencak Silat Pondok Pesantren Al-Fatah Natar, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan “, sehingga dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *fleksibility* (fleksibilitas) terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren Al-fatah, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

**Pencak Silat**

Pencak silat telah kita akui sebagai sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia. Ini menjadi kewajiban kita untuk melestarikannya dan mengembangkannya. Proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui upaya pendidikan.

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:1) pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Menurut Maryono (1999:4) pencak silat berarti “permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”.

Pencak silat mempunyai 4 aspek yang mencakup nilai-nilai luhur sebagai suatu kesatuan yang tak terpisahkan, aspek tersebut meliputi : 1) Aspek mental spiritual meliputi takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, tenggang rasa, percaya diri, disiplin, cinta bangsa dan tanah air, solidaritas sosial, jujur, membela kebenaran dan keadilan. 2) Aspek beladiri meliputi berani dalam membela kebenaran, tabah, tangguh, ulet, tanggap, peka, dan cermat. 3) Aspek seni meliputi pengembangan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur, mengembangkan pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian bangsa, mencegah penonjolan secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, meningkatkan prestasi,

menjunjung tinggi solidaritas, pantang menyerah. kedaerahan, menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif. 4) Aspek olahraga meliputi berlatih, melaksanakan olahraga pencak silat sebagian dari kehidupan sehari-hari, meningkatkan prestasi, menjunjung tinggi solidaritas, pantang menyerah.

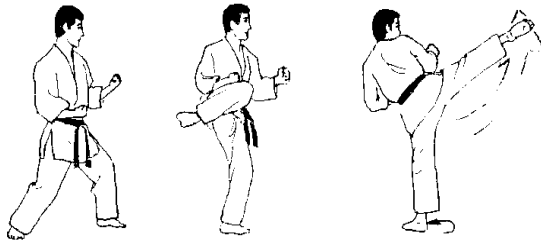
**Tendangan Sabit**

Menurut Hariyadi (2003:75) mengatakan bahwa tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (*clurit/arit*) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Untuk tendangan samping dilakukan jika lawan ada diposisi sisi kanan atau sisi kiri, dimana pesilat mengangkat salah satu tungkai dan diluruskan kearah samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaan pada sisi tumit kaki. Seperti yang dinyatakan oleh Kotot Slamet gerakan dimulai dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut.

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:39) Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasanya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Kalau dianalisa dari teknik gerakannya, bahwa benturan yang terjadi pada sasaran dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki.

Teknik gerakan tendangan sabit dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar Teknik Tendangan Sabit

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan sebelah kaki dari arah samping mengarah kedalam yang gerakannya mirip dengan sabit atau clurit, dengan perkenaan punggung kaki dan jari-jari kaki.

**Split Samping**

Split adalah suatu sikap, yaitu sikap duduk dimatras atau dilantai dengan satu kaki lurus kedepan dan satu kaki yang lain kebelakang atau kedua kaki lurus kesamping kanan dan kiri. Dalam latihan split berguna untuk kelentukan atau fleksibilitas pada otot bagian belakang paha, persendian panggul/pangkal paha dan pinggang.

Mengurai sikap dan gerak (analisis) dari sikap split, didapat :

- a. Fleksibilitas otot belakang paha
- b. Fleksibilitas persendian pangkal paha
- c. Fleksibilitas otot pinggang

Dalam menjalankan latihan khusus menuju penguasaan sikap split tidak dilakukan dengan tergesa-gesa atau dalam irama yang cepat, karena guna menghindari cedera (robek otot belakang paha).

Adapun metode pelaksanaan split samping adalah :

- a. Sikap awal: berdiri dekat tembok, posisi badan tegak, kepala dihadapkan kedepan
- b. Pelaksanaan: kedua tangan ditempelkan ke tembok, kaki sedikit diperbesar atau dilebarkan kesamping kanan dan kiri (sisi)

- c. Sikap akhir: gerakan kedua kaki dibuka selebar mungkin, sampai menyentuh matras, atau sampai sampai ke posisi statis tahan dengan waktu yang sudah di tetapkan (20-25 detik).



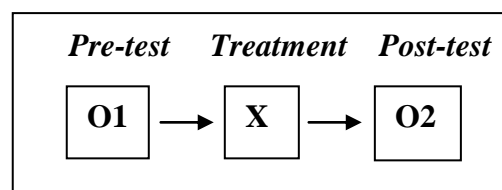
Gambar Teknik *Fleksibility* (Split Samping)

**Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *fleksibility* (*split samping*) terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri *ekstrakurikuler* pencak silat pondok pesantren al-fatah natar, desa negara ratu, kecamatan natar, kabupaten lampung selatan.

**METODE PENELITIAN**

Desain Penelitian yang digunakan adalah eksperimen subjek tunggal Arikunto, (2002:391) yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan X terhadap subjek. Sebelum diberikan perlakuan subjek diberikan suatu pengukuran test awal (*Pre-test*) kecepatan tendangan sabit (O1), dan setelah diberi perlakuan diukur kembali keadaan tendangannya dengan test akhir (*Post-test*) kecepatan tendangan sabit (O2). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat.



Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 santri putra yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren Al-fatah Natar, keseluruhan peserta/santri memiliki beberapa kesamaan sifat. Alasan pengambilan populasi adalah santri yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat Al-fatah Natar yang merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler Pondok Pesantren yang bertempat/lokasi di kecamatan natar, kabupaten lampung selatan yang hingga sekarang masih melakukan pembinaan secara rutin. Adapun sifat yang sama dalam penelitian adalah memiliki jenis kelamin yang sama yaitu laki - laki dan telah mendapatkan pelatihan pencak silat yang memiliki keterampilan yang rata-rata seimbang.

Alat ukur yang digunakan dalam instrument ini adalah tes kecepatan tendangan sabit. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui hasil kecepatan tendangan sabit pada santri putra yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di pondok pesantren Al-fatah Natar. Untuk pelaksanaan, peserta bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 60 cm. pada saat aba-aba "ya", atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik Lubis dan Wardoyo (2014:173). Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali pengambilan dan diambil waktu terbaik dengan ketinggian sandsack/ target 100 cm. Adapun instrument atau alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah : (1) sandsack/hand box (target) diharapkan 50kg, (2) meteran, (3) stopwatch. Kecepatan tendangan adalah skor kemampuan seseorang bergerak secepat mungkin yang akan ditandai dari gerakan permulaan sampai dengan gerakan akhir. Yang dilakukan dengan menggunakan sandsack sebagai target dengan satuan

waktu detik dan satuan jumlah dari Lubis (2004:98-99).

Data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan di analisis dengan menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Analisis kualitatif dipergunakan untuk menjelaskan, menggambarkan, dan menafsirkan hasil penelitian dengan menggunakan susunan kata dan kalimat sebagai jawaban atas permasalahan yang di teliti yaitu pengaruh latihan *fleksibility (split samping)* terhadap hasil *kecepatan tendangan sabit*. Teknik analisis data selain uji t, penulis akan menggunakan rata-rata dan standar deviasi. Tujuan atau kegunaannya adalah untuk melihat seberapa jauh hasil perlakuan yang mampu melampaui di atas rata-rata dan di bawah rata-rata dalam persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Deskripsi data adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel-variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi, rata-rata/ rerata, standar deviasi dan varians dari para siswa.

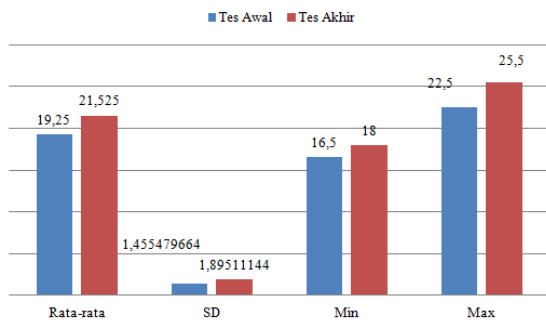
**Tabel 1 . Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit**

Keterangan	Kecepatan Tendangan Sabit		Peningkatan
	Tes Awal	Tes Akhir	
Rata-Rata	19,25	21,525	2,275
SD	1,455479664	1,89511144	0,572965508
Min	16,5	18	1,5
Max	22,5	25,5	3,5

Berdasarkan pengukuran pada tes awal kecepatan tendangan sabit diperoleh nilai rata-rata 19,25, standar deviasi 1,455479664. nilai terendah 16,5 dan tertinggi 22,5. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 21,525, standar deviasi 1,89511144, nilai terendah 18 dan tertinggi 25,5. Untuk lebih jelasnya dapat

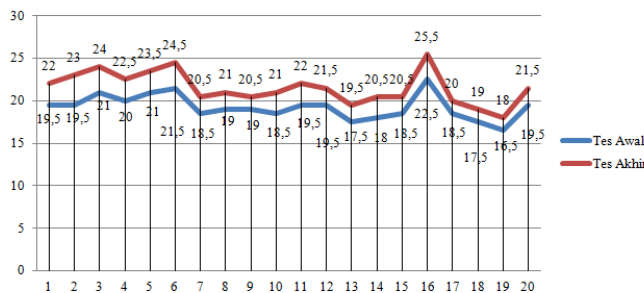


dilihat pada tabel perbandingan hasil tes awal dan akhir tingkat kebugaran jasmani di bawah ini:



Gambar 4.1 Hasil tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan sabit

Perbedaan peningkatan hasil tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 4.2 Grafik peningkatan hasil kecepatan tendangan sabit

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi :

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Latihan <i>flexibility</i> ( <i>split samping</i> )	0,119	0,290	Normal

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors

dengan kriteria uji jika nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas pada satu kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis uji-t. Untuk menganalisis data hasil eksperimen dengan kaidah pengujian jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka  $H^1$  diterima  $H^0$  ditolak. Adapun hasil analisis data penelitian adalah sebagai berikut: Berdasarkan analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 17,757 dan nilai  $t_{tabel}$  ( $n-1$ ) = (20-1) = 19 Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{tabel} = 2,131$ . Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka  $H^1$  diterima,  $H^0$  ditolak. Karena  $t_{hitung} = 17,757 > t_{tabel} = 2,131$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *flexibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri pondok pesantren Al-fatah Natar, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian pada santri ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren Al-fatah Natar, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, sebelum diberikan perlakuan penulis melakukan tes awal, untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit melalui latihan *flexibility* (split samping) yang direncanakan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit sehingga memungkinkan seorang siswa/santri mencapai prestasi yang lebih baik. Proses pembelajaran siswa dengan menggunakan latihan *flexibility* (split samping) dilakukan secara cermat dan

berulang-ulang memungkinkan kecepatan tendangan sabit siswa semakin meningkat hal ini menyebabkan siswa semakin terampil, efisien, dan cepat dalam gerakannya.

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan sabit siswa/santri yang meningkat secara signifikan. Hal ini dipengaruhi olah intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi sarana dan prasarana sangat memadai. Dan beberapa siswa sedikit mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini dipengaruhi kurangnya siswa mengikuti latihan, tidak maksimalnya siswa dalam berlatih, beberapa siswa tidak memaksimalkan kesempatan saat latihan, dan cuaca yang kurang mendukung saat latihan.

Dari hasil penelitian pada santri ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren Al-fatah Natar, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan dengan sampel yang berjumlah 20 orang, dapat dilihat bahwa latihan *fleksibility* (split samping) merupakan jenis latihan yang memberikan banyak dampak positif bagi perubahan hasil kecepatan tendangan sabit. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya hasil tes yang dilakukan setelah menggunakan latihan *fleksibility* (split samping). Peningkatan ini terjadi karena split adalah suatu sikap, yaitu sikap duduk dimatras atau dilantai dengan satu kaki lurus kedepan dan satu kaki yang lain kebelakang atau kedua kaki lurus kesamping kanan dan kiri. Dalam latihan split berguna untuk kelentukan atau fleksibilitas pada otot bagian belakang paha, persendian panggul/pangkal paha dan pinggang

Hasil penelitian dan analisis data menunjukan bahwa latihan *fleksibility* (split samping) adalah latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit siswa/santri, tendangan

sabit sangat membutuhkan faktor-faktor pendukung *fleksibility* (split samping) untuk menghasilkan tendangan yang kuat, cepat, terarah dan akurat terhadap sasaran tendangan. Sehingga perlu diperhatikan untuk para atlet dan pelatih sebagai bahan acuan untuk mengembangkan tendangan sabit untuk meningkatkan akurasi tendangan pada sasaran.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan latihan *fleksibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri pondok pesantren Al-fatah Natar, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

### Saran

Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan *fleksibility* (split samping) untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan sabit siswa. Pada Program Studi Penjaskesrek diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan ketentuan peneliti banyak bentuk latihan *fleksibility*, untuk penelitian selanjutnya diharapkan memakai gerakan latihan-latihan *fleksibility* yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Sharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Hariyadi, Kotot Slamet. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta. Dian Rakyat
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. Rajawali Sport
- Lubis, Johansyah. Wardoyo Hendro . 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Maryono, O'ong, 1999. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Yayasan Gala

