

Pengaruh Latihan Melompat Dengan Satu Kaki dan *Leg Squat* Terhadap Kecepatan Tendangan Samping

Andika Windi Nur Sodikin*, Suranto, Lungit Wicaksono
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 081540928189, Email : andikawindi19@gmail.com

Abstract: Effect of One-Leg Jumping and Leg Squat Exercises on Side Kick Speeds.

This study aims to find out how much influence the One-leg jump exercise, leg squat on the results of Side Kick Speed on pencak silat extracurricular in 3 Way Pengubuan Middle School. The research method used is the experimental method. From the calculation of the influence test and t test, the jumping exercise with one leg counts t count of 11,961 while the leg squat exercise t counts at 17,0447. Thus leg squat training is better in increasing the speed of pencak silat side kicks in students of 3 Way Pengubuan Public Middle School.

Keywords: jump, *leg squat*, side kick.

Abstrak: Pengaruh Latihan Melompat Dengan Satu Kaki dan Leg Squat Terhadap Kecepatan Tendangan Samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan melompat dengan Satu kaki, *leg squat* terhadap hasil Kecepatan Tendangan Samping pada ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Dari perhitungan uji pengaruh dan uji t, latihan melompat dengan satu kaki jumlah t *hitung* sebesar 11,961 sedangkan latihan leg squat t *hitung* sebesar 17,0447. Dengan demikian latihan leg squat lebih baik dalam meningkatkan kecepatan tendangan samping pencak silat pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

Kata kunci: *leg squat*, melompat, tendangan samping.

PENDAHULUAN

Menurut Abdus Syukur (Maryono; 1998) dalam Sucipto, (2001:26-28) mengatakan “Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindari, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat dipergakan di depan umum”.

Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Begitu pun dikalangan pelajar, Pencak Silat sudah banyak dipertandingkan baik di tingkat

Kabupaten, Provinsi, Nasional sampai tingkat dunia. Diantara nya O2sn, Pekan olahraga pelajar daerah (POPDA), Pekan olahraga pelajar wilayah (POPWIL), pekan olah raga pelajar nasional (POPNAS), dan masih banyak lagi. Oleh karena itu semakin banyak perlombaan pencak silat diharapkan para pelajar di Indonesia dapat lebih berprestasi. Teknik dalam pencak silat dibagi menjadi dua yaitu serangan dan pembelaan. Teknik serangan dalam pencak silat adalah salah satu upaya pembelaan diri dengan menggunakan lengan, tangan dan tungkai yang diarahkan pada sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan. Menurut Iskandar (1992:95) bahwa teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu serangan dengan

lengan atau yang disebut pukulan dan serangan dengan menggunakan tungkai yang disebut tendangan. Teknik pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, dasar dari teknik pembelaan yaitu hindaran, elakan dan tangkisan yang harus dilatih untuk memperkuat pembelaan aktif dan serangan balasan serta teknik-teknik lainnya.

Didalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa teknik salah satunya adalah teknik tendangan samping atau Tendangan T merupakan jenis tendangan yang diperagakan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Bagian kaki yang digunakan adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit. Beraneka ragam bentuk Variasi dalam pelaksanaannya diantaranya : T lompat, T gantung, T jepret. Tendangan samping bisa menjadi senjata yang mematikan apabila dikuasai dengan baik oleh para atlet. Dalam melakukan tendangan samping sangat diperlukan kekuatan otot pinggang dan tungkai. Kekuatan otot tungkai dalam cabang pencak silat adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat, karena otot tungkai sangat dibutuhkan oleh atlet untuk melakukan pertahanan maupun serangan pada lawan untuk mendapatkan point.

Kecepatan dalam melakukan tendangan samping sangat penting khususnya untuk para atlet pelajar latihan ini harus ditingkatkan, karena dalam masa ini atlet pelajar mengalami perkembangan secara cepat dari psikologis maupun fisik. Banyak sekali Metode latihan yang digunakan para pelatih dalam meningkatkan kecepatan tendangan samping, salah satunya adalah melompat dengan satu kaki dengan jarak tertentu dan leg squat. Kelebihan metode latihan ini selain dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai namun dapat meningkatkan kelincahan, keseimbangan serta kecepatan dalam melakukan Tendangan Samping dan

juga metode latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan pun.

Latihan melompat dengan satu kaki dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan ketepatan. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai karena Proses penyerapan beban oleh tubuh melalui pergerakan tangan dan kaki ketika mendarat setelah melakukan lompatan, dan dilanjutkan lagi dengan melakukan kontraksi di otot-otot tersebut. Mendarat setelah melakukan lompatan, bebannya diserap oleh tubuh melalui pergerakan tangan dan kaki, dan dalam *split seconds* dilanjutkan dengan melakukan kontraksi di otot-otot tersebut.

Leg Squat adalah cara terbaik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan untuk hasil yang lebih cepat. *Leg Squat* sangat mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan khusus. Selain itu latihan ini dapat meningkatkan kelincahan serta keseimbangan.

Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 3 Way Pengubuan saat ini sudah memiliki beberapa prestasi diantaranya mengikuti O2SN tingkat nasional dan mendapatkan medali perak, prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 belum sangat memuaskan karena program latihan yang masih kurang terencana masih lemahnya atlet dalam melakukan teknik-teknik serangan salah satunya tendangan samping pada saat sedang latihan maupun bertanding. Mulai dari lambatnya melontarkan dan menarik kembali kaki pada saat melakukan tendangan samping, aspek kekuatan tungkai sehingga pada saat melakukan tendangan samping sangat mudah untuk ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan penyebabnya adalah aspek kekuatan otot tungkai yang masih lemah dan kecepatan dalam melakukan tendangan samping masih sangat lambat, sedangkan dalam pertandingan pencak silat para atlet dituntut harus bisa menguasai teknik-teknik yang

berhubungan dengan otot tungkai salah satunya yaitu tendangan samping, karena itu salah satu cara agar menambah poin dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap hasil kecepatan tendangan samping dengan judul, “Pengaruh Latihan Melompat dengan satu Kaki dan *Leg Squat* Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 3 Way Pengubuan”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan melompat dengan satu kaki dan *leg squat* serta untuk mengetahui perbedaan latihan melompat dengan satu kaki dan *leg squat* terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat terhadap siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

METODE

penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut (Arikunto, 2014:9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyingkahkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Lebih lanjut menurut (Arikunto, 2014:124) menggambarkan di dalam desain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*.

Pada metode eksperimen yang dipakai *pre-test and post-test design*, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Penggunaan sampel menggunakan teknik populasi sampel. Dari total keseluruhan jumlah adalah sebanyak 30 siswa.

Penelitian dilakukan oleh peneliti di lapangan SMP Negeri 3 Way Pengubuan

pada bulan agustus dan september 2018 dengan objek penelitian adalah pengaruh latihan melompat dengan satu kaki dan *leg squat* terhadap kecepatan tendangan samping dan subjek siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

Menurut (Arikunto, 2014:203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kecepatan tendangan samping sebelum dan setelah menggunakan latihan melompat dengan 1 kaki dan latihan *leg squat*, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini instrumen bertingkat. Tes ini dipakai untuk pesilat pelajar sampai dewasa.

Langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Way pengubuan, sebagai berikut :

Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

Alat dan Fasilitas :

- a. Sandsack
- b. Meteran
- c. Stopwatch

Petugas Tes :

- a. Pengukur ketinggian
- b. Pencatat waktu
- c. Penjaga sandsack

Pelaksanaan test :

Siswa bersiap-siap berdiri dibelakang sandsack dengan kedua kaki berada di tengah – tengah garis. Pada saat aba – aba “ya” atlet melakukan tendangan samping kanan, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada disebelah garis kanan, kemudian melakukan samping kiri dengan kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak – banyaknya selama 15 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack 75 cm (putri)

dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200 – 210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

Penilaian :

Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Tabel 1. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Samping atlet.

Kategori	Putri	Putra
Baik sekali	>24	>25
Baik	19 – 23	20 – 24
Cukup	16 – 18	17 – 19
Kurang	13 – 15	15 – 16
Kurang sekali	<12	<14

Sumber : (Lubis,2014:172)

Prosedur

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan dilapangan SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan Tendangan samping pencak silat. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan tendangan samping pencak silat sebanyak mungkin selama 15 detik. Cara pengukuran tes kecepatan tendangan samping pencak silat yaitu berdiri dibelakang sandsack dengan kedua kaki berada di tengah – tengah garis. Pada saat aba – aba “ya” atlet melakukan tendangan samping kanan, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada disebelah garis kanan,

kemudian melakukan samping kiri dengan kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak – banyaknya selama 15 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.

2) Pemberian Perlakuan

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen 1 melakukan latihan melompat dengan satu kaki dan kelompok 2 melakukan latihan *leg squat*. Pembagian kelompok dilakukan sesuai dari hasil perankingan datates awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukan dalam rumus *ordinal pairing* dan dimasukan dalam kelompok pertama dan kedua, latihan melompat dngan satu kaki dan latihan *leg squat*. *Treatment* yang dilakukan adalah *treatment* untuk bersama dalam masing-masing kelompok eksperimen karena sampel terdiri dari siswa yang memiliki kemampuan hampir sama.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan tendangan samping pencak silat. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil kecepatan tendangan samping pencak silat pada sampel setelah melakukan latihan melompat dengan satu kaki dan *leg squat*. Sampel melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan tendangan samping pencak silat. Sebelum menendang sampel melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes tendangan samping pencak silat sebanyak-banyaknya selama 15 dengan 3 kali pengulangan dan di ambil waktu terbaik. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan

statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak latihan melompat dengan 1 kaki dan *leg squat* terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat.

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017:207) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan *ordinal*, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas: latihan melompat dengan satu kaki dan *leg squat* serta variabel terikat yaitu kecepatan tendangan samping dengan rumus uji t. Untuk melakukan uji t, ada persyaratan antara lain uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji liliefors. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n , dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ (\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel).
- 2) Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi

normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.

- 3) Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.

- 4) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- 5) Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil ($<$) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung ($>$) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut (Sugiyono, 2017:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya

membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test.

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \cdot s_1^2 + (n_2 - 1) \cdot s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

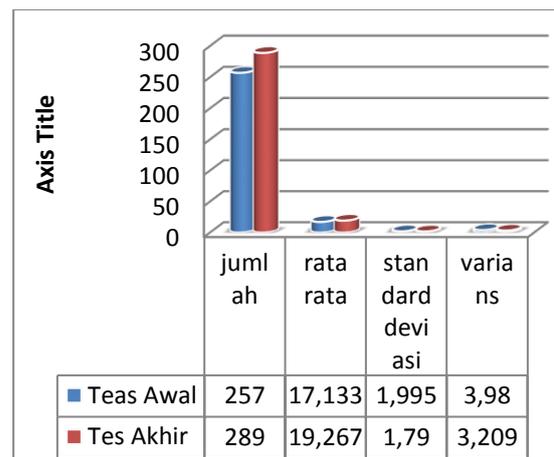
Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen 1 latihan melompat dengan satu kaki dan kelompok eksperimen 2 latihan *leg squat*. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisis normalitas, homogenitas dan uji t. Sehingga dapat disimpulkan bagaimana perbandingan kecepatan tendangan samping setelah diberikan *treatment* yang berbeda pada kedua kelompok, apakah kedua perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping dan apakah ada perbedaan dari kedua jenis latihan tersebut sehingga manakah dari kedua perlakuan yang lebih baik dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan samping pencak silat. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

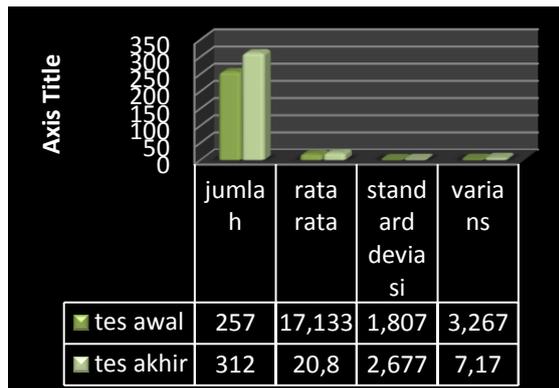
Keterangan	Kelompok eksperimen 1		Kelompok eksperimen 2	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir

Jumlah	257	289	257	312
Rata-rata	17,133	19,267	17,133	20,8
Standar Deviasi	1,995	1,79	1,807	2,677
Varians	3,98	3,209	3,267	7,17

Dari data di atas diperoleh hasil tendangan samping kelompok eksperimen 1 yaitu melompat satu kaki dengan nilai rata-rata 17,133 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 19,267 sedangkan data tes awal kelompok eksperimen 2 yaitu *leg squat* dengan nilai rata-rata 17,133 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 20,8. Digambarkan dengan diagram batang sebagai berikut :



Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok eksperimen 1 yaitu latihan melompat satu kaki diperoleh jumlah 257, rata-rata 17,133, standar deviasi 1,995 dan varians 3,98, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 289, rata-rata 19,267, standar deviasi 1,79, dan varians 3,209. Selanjutnya untuk melihat peningkatan hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen 2 yaitu latihan *leg squat* dapat dilihat pada grafik berikut :



Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok Eksperimen 2 *leg squat* diperoleh jumlah 257, rata-rata 17,133, standar deviasi 1,807 dan varians 3,267 kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 312, rata-rata 20,8, standar deviasi 2,67 dan varians 7,17.

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 tes tendangan samping pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu melompat kaki satu dan kelompok eksperimen 2 adalah *leg squat* yang disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen 1	0,214	0,319	Normal
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen 2	0,09	0,319	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Ekperimen 1	0,1668	0,300	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen 2	0,1522	0,258	Normal

Dari tabel tersebut dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen 1 $L_{hitung} 0,214 < L_{tabel} 0,319$ yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen 1 $L_{hitung} 0,09 < L_{tabel} 0,319$ yang berarti berdistribusi normal, data tes awal kelompok eksperimen 2 $L_{hitung} 0,1668 < L_{tabel} 0,300$ yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen 2 , $L_{hitung} 0,1522 < L_{tabel} 0,258$ yang berarti berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen. Berikut hasil uji homogenitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu latihan melompat satu kaki dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan *leg squat* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
kelompok eksperimen 1	1,2403	3,89	Homogen
kelompok eksperimen 2	2,1953	3,89	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil uji homogenitas Kelompok ekspeimen 1 yaitu didapatkan $F_{hitung} 1,2403 < F_{tabel} 3,89$ yang berarti data tersebut homogen, kemudian untuk Kelompok Eksperimen 2 yaitu didapatkan $F_{hitung} 2,1953 < F_{tabel} 3,89$ yang berarti data tersebut homogen.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil tendangan samping pencak silat antara kelompok eksperimen 1 yaitu latihan melompat satu kaki dan Kelompok eksperimen 2 yaitu latihan *leg squat* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Analisis Uji t perbedaan

Data	T _{hitung}	T _{tabel}	kesimpulan
Kelompok eksperimen 1	11,96	2,160	Ada pengaruh
Kelompok eksperimen 2	17,04	2,160	Ada pengaruh
Kelompok eksperimen 1 dan 2	7,166	2,160	Ada perbedaan

Analisis Uji Pengaruh Tes Awal dan Tes Akhir Eksperimen 1

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen 1 diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 11,961 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,160. Jika $T_{tabel} \leq T_{hitung}$ maka H₀ diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 11,961 > t_{tabel} = 2,160$ maka H₀ ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada pengaruh terhadap hasil tendangan samping pada siswa SMPN 3 Way Pengubuan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan melompat satu kaki.

Analisis Uji Pengaruh Tes Awal dan Tes Akhir Pada Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari pengaruh tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 17,0447 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,160. Jika $t_{tabel} \leq t_{hitung}$ maka H₀ diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai

$t_{hitung} = 17,0447 > t_{tabel} = 2,160$ maka H₀ ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada pengaruh terhadap hasil tendangan samping pada siswa SMPN 3 Way Pengubuan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan leg squat.

Uji T Hasil Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Eksperimen 1 Dan Eksperimen 2

Uji t data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 Uji t data hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dimaksudkan untuk mengetahui terdapat perbedaan antara latihan melompat dengan satu kaki dan *leg squat* terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Hasil uji t data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil perhitungan uji t data *pre test* dan *post test* eksperimen 1 dan eksperimen 2

Keterangan	Kelompok eksperimen 1			Kelompok eksperimen 2		
	Tes awal	Tes akhir	Beda	Tes awal	Tes akhir	Beda
Jumlah	257	289	32	257	312	55
Rata-rata	17,13	19,27	2,13	17,13	20,8	3,67
Standar Deviasi	1,99	1,79	0,203	1,807	2,67	0,87
Varians	3,98	3,20	0,77	3,267	7,17	3,90
t _{hitung}	11,961			17,0447		
t _{tabel}	2,1603			2,1603		
Kesimpulan	ada perbedaan			Ada perbedaan		

Dari data tabel diatas dapat di gambarkan bahwa jumlah beda kelompok eksperimen 1 sebelum dan setelah diberikan latihan melompat satu kaki adalah sebesar 32, dan rata-rata beda adalah 2,13 dengan $t_{hitung} 11,961 > t_{tabel}$ sebesar 2,1603 yang artinya ada perbedaan yang signifikan. Kemudian

kelompok eksperimen 2 sebelum dan sesudah diberikan latihan leg squat mempunyai jumlah beda sebesar 55, dan rata-rata beda adalah 3,67 dengan t_{hitung} sebesar 17,0447 > t_{tabel} sebesar 2,1603 yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan melompat satu kaki terhadap hasil tendangan samping. (2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan leg squat terhadap hasil tendangan samping. (3) ada perbedaan yang signifikan antara latihan melompat satu kaki dan latihan leg squat terhadap hasil tendangan samping dimana latihan leg squat lebih berpengaruh terhadap kemampuan tendangan samping. Dilihat dari karakteristiknya tendangan samping merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena tendangan samping sering digunakan oleh para pemain pencak silat dalam mencetak poin. Tendangan samping berfungsi untuk menendang lawan dan mencetak poin sebanyak mungkin ke tubuh lawan supaya dapat memimpin dan memenangkan pertandingan. Kemampuan seseorang dalam melakukan serangan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Melakukan tendangan dalam pencak silat memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, , tepat atau tidaknya sasaran dipengaruhi oleh posisi pesilat kekuatan tungkai serta sikap pasang dan jarak tembak terhadap lawan, sehingga apabila jarak tembak semakin jauh akan sulit melakukan tendangan secara tepat sasaran. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang membahas tentang Pengaruh latihan melompat satu kaki dan leg squat

terhadap hasil tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan dengan jumlah sampel sebanyak 30. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan melompat satu kaki dan leg squat terhadap hasil tendangan samping. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan melompat satu kaki terhadap hasil tendangan samping.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh hasil tendangan samping lebih akurat dikarenakan atlet itu memiliki tumpuan kaki yang kokoh pada saat melakukan tendangan samping , seperti yang dikatakan Imam Sodikun, (1992 : 59) Apabila di dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan tembakan sangat baik, maka dalam pertandingan sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan karena setiap saat pemain tersebut akan menghasilkan angka.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan leg squat terhadap hasil tendangan samping, pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan leg squat memberikan pengaruh terhadap hasil tendangan samping, karena dengan latihan leg squat atlet akan mampu menjaga keseimbangan, memberi kekuatan maksimal terhadap tendangan, ketenangan dan tidak terburu - buru sehingga akan memiliki posisi tumpuan, badan, kekuatan maksimal dan daya ledak untuk melakukan tendangan samping dengan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas leg squat dapat difungsikan sebagai sumber kekuatan tendangan samping dan keseimbangan supaya tidak terburu - buru pada saat melakukan tendangan samping. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam melakukan tendangan samping untuk hasil yang maksimal.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh hasil tendangan samping lebih baik dikarenakan pada saat melakukan leg squat atlet memiliki kekuatan tendangan, keseimbangan, tidak terburu-buru sehingga posisi tumpuan, badan, lengan serta pandangan ideal untuk melakukan tendangan samping. Gerakan leg squat yang baik akan berguna untuk menambah daya ledak, kekuatan, konsentrasi pemain pada saat melakukan tendangan samping dan lebih tenang dalam melakukan tendangan samping. Pemain yang melakukan leg squat akan mampu melakukan serangan yang maksimal khususnya melakukan tendangan samping lebih maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata ada perbedaan yang signifikan antara latihan melompat satu kaki dan latihan leg squat terhadap hasil tendangan samping. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet pencak silat harus mampu menyikapi secara positif bahwa latihan melompat satu kaki dan leg squat sangat penting sebagai awalan dalam melakukan tendangan samping, serta kemampuan dalam menjaga posisi tubuh yang seimbang, akurasi yang tepat, dan tidak terburu-buru sehingga memiliki posisi tumpuan yang kokoh, daya ledak maksimal badan, tungkai serta pandangan yang ideal untuk melakukan tendangan samping.

Berdasarkan uraian di atas, latihan melompat satu kaki dan leg squat merupakan latihan yang dapat mempengaruhi hasil tendangan samping karena dalam pertandingan pencak silat diperlukan variasi gerakan untuk mengamankan tubuh dari serangan, mengecoh lawan, mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti melompat satu kaki dan leg squat di atas ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan melompat satu kaki dan leg squat terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way

Pengubuan. Latihan keduanya memiliki perbedaan yang signifikan, latihan leg squat memiliki pengaruh yang besar dari pada latihan melompat dengan satu kaki.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Latihan Melompat Satu kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan Tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.
2. Latihan Leg Squat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kecepatan Tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.
3. Latihan leg squat lebih berpengaruh terhadap Kecepatan tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka dapat di ajukan saran-saran untuk meningkatkan kemampuan tendangan samping pencak silat siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan, yaitu sebagai berikut :

1. Kepada pelatih maupun guru penjaskes untuk dapat memberikan latihan ini dan menerapkannya untuk meningkatkan tendangan samping.
2. Bagi program studi penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan maupun calon tenaga pendidik, khususnya di bidang olahraga.
3. Dinas Pendidikan diharapkan dapat menjadi acuan untuk memotivasi kerjasama khususnya bidang olahraga.
4. DISPORA, KONI, Maupun pengurus cabang olahraga diharapkan dapat membuat program latihan yang lebih efektif khususnya cabang olahraga pencak silat.

DAFTAR RUJUKAN

Kualitatif, dan R & D. Bandung:
Alfabeta.

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-teknik dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Iskandar, Atok M. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta: Departmen pendidikan nasional, Directors Dasar dan Menengah.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nugroho, Agung. 2001. *Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pearce, Evelin C. 2002. *Anatomi & Fisiologi Untuk Para Medis* Terjemahan Sri Yuliani Handoyo. Jakarta: PT. Gramedia.
- Rachman, Aryadi. 2012. *Pengaruh Latihan Squat dan Leg Press Terhadap Strength dan Hypertrophy Otot Tungkai (skripsi)*. Banjarbaru.
- Saleh, M. 1986. *Sejarah Perkembangan Pencak Silat*. Bandung: Proyek Perkembangan Institut Kesenian Indonesia.
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep & Metode*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*