

### ***The Effect of Half Squat Jump and Split Squat Jump on Increasing Speed of Sabit-Kick in Pencak Silat Extracurricular Students at SMAN 1 Tulang Bawang Tengah***

**Harry Yudhistira Utama<sup>1</sup>, Herman Tarigan<sup>2</sup>, Ardian Cahyadi<sup>3</sup>, Dwi Priyono<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: [pernindruru0602@gmail.com](mailto:pernindruru0602@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the effect of half squat jump and split squat jump exercise on increasing the speed of sabit-kick of the extracurricular pencak silat students of SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. The research method is an experiment with the design of "The Two Group Pretest-Posttest Design". The sample used in this study amounted to 32 people, namely 16 men and 16 women using ordinal pairing technique. The results of this study: 1) There is a significant effect of Half Squat Jump on increasing the speed of sabit-sickle the male and female, male data analysis  $t$  count = 5.884 >  $t$  table = 2.145 with = 0.05,  $N = 16$  and female data analysis  $t$  count = 7,959 >  $t$  table = 2,145 with = 0,05,  $N = 16$ . 2) There is a significant effect of Split Squat Jump on increasing the speed of men's and women's sabit-kicks, data analysis for men  $t$  count = 11.248 >  $t$  table = 2,145 with = 0.05,  $N = 15$  and data analysis Putri  $t$  count = 8.192 >  $t$  table = 2.145 with = 0.05,  $N = 16$ . 3) There is a significant difference between Half Squat Jump and Split Squat Jump on increasing speed sabit-kicks for male and female students with data analysis of the percentage increase in Half Squat Jump Boys and Girls are = 17.24%, 13.88% while the percentage increase in Split Squat Jump Boys and Girls are = 17.48%, 13.97% so it can be concluded that Split Squat Jump is significantly more influential on The increase in the speed of sabit-kick in the male and female students of pencak silat at SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.*

**Keywords:** *half squat jump, split squat jump, speed of sabit-kick.*

### **Pengaruh *Half Squat Jump* dan *Split Squat Jump* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah**

#### **ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *half squat jump* dan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. Metode penelitian adalah eksperimen dengan desain "*The Two Group Pretest-Posttest Design*". Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yaitu 16 orang putra dan 16 orang putri dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Hasil penelitian ini: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari *Half Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit Putra dan Putri, analisis data Putra  $t$  hitung = 5,884 >  $t$  tabel = 2.145 dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 16$  dan analisis data Putri  $t$  hitung = 7,959 >  $t$  tabel = 2.145 dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 16$ . 2) Ada pengaruh yang signifikan dari *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit Putra dan Putri, analisis data Putra  $t$  hitung = 11,248 >  $t$  tabel = 2.145 dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 15$  dan analisis data Putri  $t$  hitung = 8,192 >  $t$  tabel = 2.145 dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 16$ . 3) Ada perbedaan yang signifikan antara *Half Squat Jump* dan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa Putra dan Putri dengan analisis data presentase peningkatan *Half Squat Jump* Putra dan Putri yaitu =17,24%, 13,88% sedangkan persentase peningkatan *Split Squat Jump* Putra dan Putri yaitu =17,48%, 13,97% sehingga dapat disimpulkan bahwa *Split Squat Jump* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa Putra dan Putri pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

**Kata Kunci:** *half squat jump, split squat jump, Kecepatan Tendangan Sabit*

Informasi Artikel  
Dikirim : 5 Januari 2024  
Diterima : 10 Maret 2024  
Dipublikasikan : 1 Juni 2024

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan bagian dari hasil budaya asli Indonesia yang sampai saat ini masih di lestarikan. Pakar pencak silat menyakini bahwa pencak silat di ciptakan dan di gunakan sejak di masa prasejarah. Pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas hingga pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri Lubis (2004). Menurut Maryono (2000), pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan sehingga penguasaan gerak efektif dan terkendali. Pencak adalah gerak bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing masing secara kesatria tidak mau melukai perasaan.

Penelitian pengaruh *half squat jump* dan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan mae geri chudan atlet senior (usia 21 tahun keatas) kabupaten klaten (Topan Permadi 2016) merupakan salah satu penelitian terdahulu dan sejalan dengan penelitian ini. Perbedaan yang di munculkan dalam penelitian ini adalah mengetahui besarnya pengaruh *half squat jump* dan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan, perbandingan *half squat jump* dan *split squat jump* terhadap kecepatan suatu tendangan, serta mengetahui jenis latihan yang lain yang mendukung kecepatan suatu tendangan.

Latihan *half squat jump* adalah bentuk latihan *squat* yang mempunyai tujuan untuk melatih dan meninggkatkan kekuatan otot tungkai seacara maksimal. *squat jump* dilakukan dengan melentukkan lutut dan pinggul sampai bahu dan pangkal paha paralel dengan lantai. Latihan *half squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan kaki, betis, paha, dan otot punggung (Jayadi, 2010; Permadi, 2016). Latihan *split squat jump* juga merupakan salah satu bentuk latihan yang di

buat untuk meningkatkan dan melatih otot tungkai terutama dalam melakukan tendangan sabit dalam pencak silat secara maksimal. Menurut Nasaru (2012) dalam Permadi (2016), latihan *split squat jump* bertujuan untuk mengembangkan serta melatih tungkai secara maksimal.

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik Bafirman & Wahyuri (2018). Menurut Sukadiyanto, (2010) kecepatan memiliki dua jenis kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan yang dilakukan oleh seseorang merespon suatu gerak dalam waktu yang cepat. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan suatu bentuk gerak dalam waktu cepat dan menghasilkan hasil yang memuaskan. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh miring ke kiri maupun ke kanan dan lintasannya dari samping kemudian melengkung ke arah depan seperti sabit, sedangkan sebagian perkenaannya adalah pada punggung kaki (Mukholid, 2007). Lebih lanjut, Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014) tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Dalam pencak silat tendangan sabit merupakan salah bentuk serangan yang sangat kerap sekali di gunakan dan mampu menghasilkan poin karena arah dan lintasan sangat praktis dan lebih memudahkan wasit untuk melakukan penilaian.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah belum memiliki kemampuan kecepatan tendangan sabit yang kurang baik sehingga tendangan sabit yang dihasilkan mudah terbaca oleh lawan. Kemudian siswa juga memiliki kondisi fisik yang kurang baik sehingga tendangan sangat lemah. Siswa belum memiliki program latihan dan Pemberian bentuk latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar siswa dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas makapeneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh latihan *half squat jump* dan *splits quat jump* terhadap

peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah”.

## **METODE**

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini eksperimen. eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu Arikunto, (2010). Populasi dan sampel penelitian ini siswa ekstrakurikuler IPSI SMAN 1 Tulang Bawang Tengah yang berjumlah 32 siswa.

Teknik pengumpulan data penelitian dan prosedur penelitian menggunakan rencana atau rancangan yang dibuat peneliti sebagai ancar-ancar atau pegangan kegiatan yang akan dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The two group pretest posttest design*” yang terdiri dari dua kelompok intervensi (perlakuan). Satu kelompok diberi perlakuan *half squat jump* dan satu kelompok diberi perlakuan *split squat jump*. Dalam penelitian ini dilakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Data hasil *pre test* dan *post test* di peroleh dari tes kemampuan kecepatan tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini subjek penelitiannya yaitu siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah yang berjumlah 32 siswa putra dan putri. Penelitian yang dilakukan adalah Untuk dapat mengetahui bagaimana tingkat pengaruh *half squat jump* dan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. Tes yang di gunakan sebagai data ialah hasil *pre test* dan *post test* kecepatan tendangan sabit. Kecepatan tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Adapun rangkuman hasil analisis data dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis**

<b>Uji</b>	<b>Data</b>	<b>t hitung</b>	<b>t tabel</b>	<b>Kesimpulan</b>
	<i>Half squat jump</i> kelompok putra terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit	5,884	2,145	signifikan
	<i>Split squat jump</i> kelompok putra terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit	11,248	2,145	signifikan
	<i>Half squat jump</i> kelompok putri terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit	7,959	2,145	signifikan
	<i>Split squat jump</i> kelompok putri terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit	8,192	2,145	signifikan

Dari hasil hipotesis yang telah di ketahui terdapat empat kelompok analisis yaitu: 1). Ada pengaruh yang signifikan *half squat jump* kelompok putra terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit. 2). Ada pengaruh yang signifikan *split squat jump* kelompok putra terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit. 3). Ada pengaruh yang signifikan *half squat jump* kelompok putri terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit. 4). Ada pengaruh yang signifikan *split squat jump* kelompok putri terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit.

Dari data hasil analisis penelitian, terdapat hasil yang signifikan pada kelompok variabel yang telah di teliti. Pada pelaksanaan perlakuan latihan *half squat jump* dan *split squat jump* yang di lakukan selama 16 kali pertemuan memberikan tingkatan pengaruh pada kemapuan kecepatan tendangan dalam hal ini tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah putra dan putri. Hal ini dapat di lihat pada saat melakukan tendangan sabit, tendangan terlihat tidak kuat atau tidak memiliki daya ledak yang kuat sehingga tendangan mampu di hindari dan di tangkap oleh lawan. Setelah pelaksanaan perlakuan latihan *half squat jump* dan *split squat jump*, dapat di lihat adanya peningkatan dari tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) pada kecepatan tendangan sabit yang meningkat secara

signifikan.

Untuk kelompok latihan *half squat jump* setelah di berikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah putra dan putri. Hal ini di pengaruhi oleh otot punggung, paha, kekuatan kaki dan betis. Pencapaian suatu hasil tendangan yang baik sangat di pegaruhi oleh kuatnya otot tungkai. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *half squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. Maka dapat di simpulkan latihan *half squat jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah dapat diterima kebenarannya.

Untuk kelompok latihan *split squat jump* setelah di berikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah putra dan putri. Hal ini di pengaruhi oleh kekuatan tungkai yang melibatkan lutut dan tumit. Semakin baik kekuatan otot pada tungkai maka semakin baik kecepatan tendangan sabit. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa latihan *split squat jump* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan Sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.dapat diterima kebenarannya.

## **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan hasil analisis datadi atas, mengenai pengaruh latihan *half squat jump* dan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: (1). Ada pengaruh yang signifikan dari *Half Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit Putra dan Putri, analisis data Putra  $t$  hitung = 5,884 >  $t$  tabel = 2.145 dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 16$  dan

analisis data Putri  $t_{hitung} = 7,959 > t_{tabel} = 2.145$  dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 16$ . (2) Ada pengaruh yang signifikan dari *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit Putra dan Putri, analisis data Putra  $t_{hitung} = 11,248 > t_{tabel} = 2.145$  dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 15$  dan analisis data Putri  $t_{hitung} = 8,192 > t_{tabel} = 2.145$  dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $N = 16$ . (3). Ada perbedaan yang signifikan antara *Half Squat Jump* dan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa Putra dan Putri dengan analisis data presentase peningkatan *Half Squat Jump* Putra dan Putri yaitu =17,24%, 13,88% sedangkan persentase peningkatan *Split Squat Jump* Putra dan Putri yaitu =17,48%, 13,97% sehingga dapat disimpulkan bahwa *Split Squat Jump* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa Putra dan Putri pencak silat SMAN 1 Tulang Bawang Tengah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di laksanakan, terdapat beberapa yang saran yang peneliti yang sampaikan yaitu, Latihan *half squat jump* dan latihan *split squat jump* dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit. .

## REFERENSI

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bafirman dan Asep Sujana Wahyuri. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Raja Grafindo Persada, Depok.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak silat*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Maryono, O'ong. (2000). *Pencak Silat, Merentang Waktu*. Yayasan Galang, Yogyakarta.
- Mukholid. (2007). *Rahasia Ilmu Silat*. CV Aneka Ilmu, Semarang.
- Permadi, Topan. (2016). *Pengaruh half squat jump dan split squat jump terhadap kecepatan tendangan mae geri chudan atlet senior*. FIK Yogyakarta, Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. CV Lubuk Agung, Bandung.