

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi di Indonesia telah berkembang sejak era kemerdekaan, dengan fokus pada pengembangan olahraga nasional dan peningkatan prestasi di tingkat internasional. Namun, meskipun telah ada upaya yang signifikan, Indonesia masih menghadapi tantangan dalam meningkatkan prestasi olahraga di tingkat internasional. Pembinaan olahraga prestasi di Indonesia melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, klub, dan masyarakat. Pemerintah telah membentuk Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) untuk mengkoordinasikan upaya pengembangan olahraga di Indonesia. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Pasal 1 Ayat 3 yang berbunyi

“Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga.”

Kondisi fisik yang optimal memiliki dampak positif selama pelaksanaan aktivitas latihan dan memberikan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Meskipun dua individu memiliki keterampilan dan dedikasi yang sama dalam suatu cabang olahraga, perbedaan dalam keadaan fisik mereka dapat

memengaruhi hasil pencapaian, bahkan dengan program latihan yang serupa. Ekstrakurikuler yang aktif saat ini di sekolah yaitu basket, voli, sepak bola, dan pencak silat. Faktor fisik menjadi elemen kunci dalam komponen gerak olahraga, tanpa kondisi fisik yang baik, hasil gerakan juga cenderung kurang optimal. Sebaliknya, kondisi fisik yang prima dapat memberikan kontribusi positif untuk meraih hasil maksimal dalam bidang olahraga yang dijalani. Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan di sekolah adalah cabang olahraga Pencak Silat. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang pergerakan peserta didik. Melalui pencak silat dapat merangsang perkembangan gerak peserta didik kearah yang lebih baik untuk menguasai gerakan-gerakan dalam cabang olahraga pencak silat. Cabang olahraga pencak silat memiliki empat nomor pertandingan: kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.

Pencak silat adalah sebuah seni bela diri asli nusantara. Seni bela diri tradisional yang satu ini memiliki pamor yang begitu luas, baik secara nasional hingga kancah internasional. Pencak yang merujuk pada gerak dasar bela diri dengan peraturan, dan silat yang menggambarkan gerakan bela diri yang paripurna dan bersumber dari rohani, memberikan dimensi yang mendalam pada seni bela diri ini.

Ditinjau dari segi harfiahnya, pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak berarti: gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat berarti : gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna

keselamatan diri/kesejahteraan dan untuk menghindarkan diri dari bahaya.² Seiring berjalannya waktu, semakin banyak para ahli yang mendefinisikan pencak dan silat hingga akhirnya definisi pencak dan silat tersebut dijadikan satu. Istilah "Pencak Silat" merupakan gabungan antara dua kata, yaitu "Pencak" yang mengacu pada gerakan tubuh dan tarian yang ekspresif, serta "Silat" yang merujuk pada seni bela diri atau teknik bertarung. Pencak Silat tidak hanya melibatkan keterampilan fisik untuk membela diri, tetapi juga mencakup aspek filosofis, budaya, dan spiritual. (Darmawan et al., 2023)

Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus karena dengan kondisi fisik yang baik akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. pada umumnya, atlet pencak silat memiliki tubuh yang bagus dan otot-otot yang kuat. Otot-otot yang kuat sudah sangat mendukung untuk melakukan pukulan dan tendangan dalam pertandingan. Tendangan yang dapat digunakan dalam pertandingan yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T. tendangan yang saat ini sangat populer dalam pertandingan yaitu tendangan T, tendangan ini sangat disukai karena sifat tendangan T mendorong dan cepat yang dapat membuat lawan mundur hingga jatuh. Tetapi untuk memiliki tendangan T yang bagus tidak mudah, karena tidak semua siswi mampu melakukan tendangan T yang baik saat pertandingan.

Ponpes Darul Muttaqin merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler Pencak Silat yang aktif selama 1 tahun ini. Kategori tanding dalam Pencak Silat menjadi perhatian khusus bagi peneliti karena saat ini kategori tanding sangat menjadi perhatian publik dibanding kategori lain dalam dunia Pencak Silat.

Kategori tanding dalam Pencak Silat sering diikuti sertakan dalam event olahraga seperti O2SN dan POPDA. Namun, pada realita perkembangan Pencak Silat di lingkungan pendidikan tergolong lambat. Untuk itu, kajian tentang Pencak Silat di lingkungan sekolah merupakan salah satu solusi yang penting di laksanakan. Karena dengan adanya penelitian, sekolah diberi kesempatan untuk mencari solusi dan menggali potensi yang dimiliki siswa, khususnya cabang Pencak Silat.

Hasil observasi penelitian pada tanggal 24 Januari 2026 di ekstrakurikuler Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin, peneliti mengamati siswa saat melakukan tendangan T adanya kekurangan pada kecepatan dan jarak atlet dengan sasaran terlalu dekat. Saat siswa melakukan sparing partner, ada beberapa siswa yang kakinya mudah ditangkap lawan saat melakukan tendangan T. Dalam hal ini menggambarkan bahwa kecepatan dan kekuatan tendangan T merupakan komponen penting dalam pertandingan. Untuk mencapai sebuah prestasi, maka kecepatan dan kekuatan dalam melakukan tendangan harus dikerahkan dengan teknik yang tepat.

Latihan tendangan T yang diterapkan pelatih saat ini adalah hanya melakukan tendangan T kanan kiri secara bergantian, belum adanya latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan dalam melakukan tendangan T. latihan untuk menguatkan otot kaki agar kecepatan dan kekuatan tendangan T salah satunya dengan latihan Side To Side Jump

Diduga latihan Side To Side Jump dapat meningkatkan kecepatan tendangan T dalam pencapaian prestasi siswa. Namun hal ini belum dibuktikan

kebenarannya, karena selain itu masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan T, seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kemampuan tendangan T yaitu: kurangnya kecepatan dan dorongan kaki, kurangnya penguasaan teknik, kurangnya pengaturan jarak tendangan, kurangnya koordinasi, dan kurangnya motivasi dari diri siswa sendiri.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhinya adalah kurangnya pembinaan dari sekolah, Kurangnya sarana dan prasarana latihan yang disediakan, terlihat dari *pecing* dan *body protector* untuk latihan yang minim.

Karena belum diketahuinya pengaruh latihan Side To Side Jump terhadap kecepatan tendangan T tersebut, maka menarik untuk diteliti. Metode latihan Side To Side Jump ini mudah diterapkan dan hanya membutuhkan waktu untuk melaksanakannya. Sedangkan topik latihan yang diberikanpun hanya materi pokoknya saja dan dilakukan secara berulang-ulang.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan Side To Side Jump terhadap kecepatan tendangan T, maka perlu diadakan penelitian. penelitian dilakukan juga untuk memberikan bukti apakah memang ada pengaruh latihan Side To Side Jump terhadap kecepatan tendangan T Siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurang baiknya siswa dalam melakukan tendangan T terutama pada kecepatan tendangan T pada klub Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin.
2. Kurangnya program latihan khusus untuk melatih tendangan siswa.
3. Kurangnya peningkatan prestasi yang di raih oleh siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin pada event POPDA Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 31 Juli – 04 agustus 2025.
4. Kurangnya sarana dan prasarana latihan.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja, maka perlunya batasan masalah, sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini di batasi pada: Pengaruh Latihan Side To Side Jump Terhadap Kecepatan Tendangan T Siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin. Penulis tertarik mengambil judul ini untuk diteliti karena saat ini tendangan T cukup populer karena sifat tendangannya yang cepat, kuat mendorong dan dijadikan serangan utama oleh atlet pencak silat.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahnya yaitu: Apakah terdapat Pengaruh Latihan Side To Side Jump Terhadap Kecepatan Tendangan T Siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin?.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Side To Side Jump terhadap Kecepatan Tendangan T Siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia olahraga terutama pencak silat yang ada di sekolah dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi bagi penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa yang memiliki tugas akhir yang serupa selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1).
2. Bagi Siswa, sebagai masukan dalam latihan agar dapat meningkatkan kemampuan Siswa dalam melakukan tendangan T dan meningkatkan prestasi pada cabang Pencak Silat.
3. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini dapat memberikan referensi kepada pelatih untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan Atlet di cabang olahraga Pencak Silat.
4. Bagi Perpustakaan, sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Pencak Silat

Pencak silat adalah sebuah seni bela diri asli nusantara. Seni bela diri tradisional yang satu ini memiliki pamor yang begitu luas, baik secara nasional hingga kancah internasional. Pencak silat diketahui menjadi salah satu bela diri yang cukup populer di beberapa negara, misalnya seperti Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa Nusantara di masa lalu. Pencak yang merujuk pada gerak dasar bela diri dengan peraturan, dan silat yang menggambarkan gerakan bela diri yang paripurna dan bersumber dari rohani, memberikan dimensi yang mendalam pada seni bela diri ini. Versi kedua yang disampaikan oleh Thomas A. Green menunjukkan variasi penggunaan kata "Pencak" dan "Silat" di berbagai wilayah di Indonesia. Perbedaan penggunaan ini mungkin mencerminkan keragaman budaya dan tradisi di setiap tempat.

Pencak Silat adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang mengandung unsur olahraga, bela diri, seni, dan mental spiritual. Pencak silat digunakan sebagai sarana untuk melatih kemampuan mempertahankan diri sekaligus membentuk karakter dan disiplin seseorang.

Pencak silat, yang diterjemahkan sebagai "seni bela diri," adalah istilah luas yang umum di Indonesia, Malaysia, dan wilayah Asia Tenggara lainnya. Ini

mencakup berbagai gaya seni bela diri tradisional dan modern, yang dapat dilakukan secara individu, dalam duel, atau dengan iringan musik. Istilah ini terdiri dari dua bagian integral: "pencak," yang mengacu pada seni pertunjukan, dan "silat," yang mewakili seni pertempuran dan bela diri.

Berbagai bentuk pencak silat berkembang di berbagai wilayah Indonesia pada masa pra-kolonial dan masa kolonial Belanda pasca abad keenam belas, sangat sedikit di antaranya yang dibahas dalam literatur . Catatan kaki Banyak orang Indonesia menggunakan istilah gabungan pencak silat untuk menunjukkan pertunjukan yang dimulai dengan tampilan seni bela diri dan diakhiri dengan pertarungan seru antara satu pasangan atau beberapa pasangan protagonis. Setelah tampilan gerakan sparing lambat dengan hiasan bergaya artistik (gerak bunga [M, I], gerak bungo [Minang.]) dalam bagian pencak dari sebuah pertunjukan, mereka mempelajari teknik pertarungan tanpa senjata antara satu pasangan, atau beberapa pasangan, protagonis di bagian kedua dan terakhir, yang disebut silat. (Ilham et al., 2023)

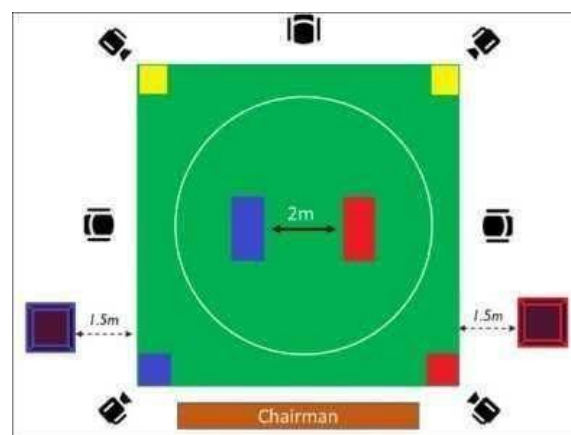
Istilah "Pencak Silat" merupakan gabungan antara dua kata, yaitu "Pencak" yang mengacu pada gerakan tubuh dan tarian yang ekspresif, serta "Silat" yang merujuk pada seni bela diri atau teknik bertarung. Pencak Silat tidak hanya melibatkan keterampilan fisik untuk membela diri, tetapi juga mencakup aspek filosofis, budaya, dan spiritual. Setiap aliran Pencak Silat memiliki gaya yang unik, gerakan khas, serta nilai-nilai etika yang diajarkan kepada para praktisi. Praktik Pencak Silat melibatkan teknik-teknik bertarung, penggunaan senjata tradisional, serta gerakan-gerakan yang sering diiringi dengan musik

tradisional atau nyanyian. Selain sebagai keterampilan bela diri, Pencak Silat juga dianggap sebagai bagian dari identitas budaya suatu komunitas atau daerah. Pencak Silat tidak hanya terbatas pada warisan budaya Indonesia, melainkan juga telah dikenal secara internasional sebagai bentuk seni bela diri yang kaya akan nilai-nilai sejarah, budaya, dan filosofi. (Darmawan et al., 2023)

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo , pencak silat merupakan hasil budaya bangsa Indonesia yang berkembang sesuai dengan sejarah, adat istiadat, dan karakter masyarakat Indonesia. Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang di prakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan Kedu. Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar-benar dihayati dan berkembang di masyarakat, maka mulai PON I sampai dengan PON VII Pencak Silat dipertandingkan secara ekhsibisi dan pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pada kepemimpinan Bpk. Cokropranolo Pencak Silat resmi dipertandingkan. Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingkan di berbagai multi event regional dan internasionalak memeberi konsekuensi bahwa olaharag tersebut sudah diterima menjadi olahraga dunia, sehingga semua Negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha seoptimal mungkin untuk mendapatkan/meraih medali, dengan berbagai cara yaitu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK Olahraga sebagai pendukung. Pencak silat memiliki keterampilan dasar seperti kuda-kuda, sikap

pasang, pola langkah, belaan, hindaran, serangan, dan tangkapan. Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik yang digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.

Gelanggang yang digunakan adalah matras tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral. (Aryati, Kurnia Tahki, Aan Wasan, 2023)



Gambar 2. 1 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat

(Sumber: (Aryati, Kurnia Tahki, Aan Wasan, 2023))

2.1.2 Pengertian Tendangan T

Keberhasilan seorang pesilat dapat dilihat dari kemampuan tekniknya. Tendangan adalah suatu usaha atau proses untuk menyerang dan membela diri. Tiga jenis tendangan dalam pencak silat yang sering digunakan yaitu ; depan,

sabit, Dan tendangan T (Syaifullah & Maghribi, 2023) salah satu teknik tendangan yang sering dilakukan adalah tendangan T. Tendangan T umumnya dipakai ketika melakukan teknik serang samping yang dapat ditujukan pada seluruh tubuh lawan. Tendangan dilaksanakan dengan memposisikan badan menyamping sejajar dengan lintasan tendangan yang lurus ke samping (menciptakan bentuk huruf “T”). alat serang tendangan T menggunakan pisau kaki. Dalam pelaksanaannya, tendangan T memiliki kelebihan dan kelemahan. Menurut (muhammad dailami, 2018) tendangan T memiliki kelebihan; jangkauan terhadap sasaran lebih leluasa, jarak antara kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, eksplorasi tenaga dapat lebih maksimal. Tendangan T juga cukup banyak dijadikan ciri khas dalam gaya bertarung oleh beberapa pesilat tetapi jika dibandingkan teknik tendangan lain, tendangan T lebih sedikit total pelaksanaannya untuk jumlah keseluruhan pertandingan karena tendangan T sulit dilaksanakan untuk pertarungan jarak pendek, lebih mudah dijatuhkan dengan serangan bawah, posisi menendang kurang menghadap lawan sehingga dapat kehilangan pandangan. Tendangan merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Tendangan T merupakan salah satu teknik dalam pencak silat, umumnya dilakukan pada kategori tanding.

Tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaan pada tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan T juga dikenal sebagai

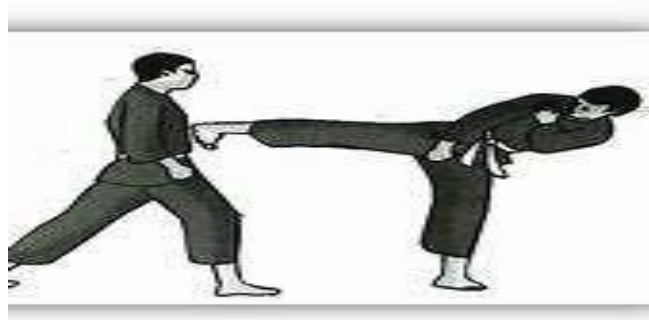
tendangan samping karena gerakan dasarnya dilakukan dari samping. Terdapat variasi tendangan samping yang beragam, masing-masing menggunakan awalan yang berbeda namun memiliki ujung yang menyerupai huruf T. Pada dasarnya, tendangan T mengandalkan tumit sebagai alat untuk menyerang atau menggunakan bagian luar bola kaki, sering disebut sebagai pisau kaki oleh beberapa orang. Tendangan T saat ini menjadi favorit banyak atlet pencak silat saat bertanding dan menjadi tendangan utama atau keahlian bagi beberapa atlet. Variasi tendangan T juga beragam yakni T gantung, T jepret, T lompat yang digunakan sesuai kondisi lawan yang dihadapi. Tendangan T memiliki sejumlah kelebihan dan kekurangan yang perlu diperhatikan. (Riris Nurkholidah Rambe, Ade Alawiyah Lubis, Nur Suaimah, 2023)

Beberapa keuntungan dari tendangan samping (T) antara lain:

- a) jangkauan yang lebih jauh,
- b) jarak yang lebih jauh antara kepala dengan lawan maka lebih aman,
- c) kemampuan mendalami kekuatan lebih disaat menendang akan optimal.

Tendangan samping juga mempunyai titik lemah. Kelemahan tendangan samping (T), yaitu:

- a) sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek,
- b) lebih mudah dibanting dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan (semakin rebah sikap badan semakin mudah dijatuhkan dengan tangkapan), dan
- c) kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandangan.



Gambar 2. 2 Tendangan T

(Sumber: Lubis & Wardoyo: 2016)

2.1.3 Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Menurut (Permadi, 2021), Pentingnya latihan pemain berdasarkan posisinya juga berkaitan dengan implementasi ilmu psikologi olahraga didasari oleh fakta yang menyatakan bahwa ada empat unsur yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam pertandingan di lapangan yaitu fisik, teknik, taktik, dan Psikologi (mental). Sedangkan kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Kecepatan reaksi yang dikemukakan oleh (Harsono, 2015), bahwa kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai

suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsangan. Sedangkan Performance adalah seberapa baik seseorang dalam melakukan sebuah aktivitas. Menurut (Permadi, 2021), “Kinerja (performance) dalam olahraga apapun ditentukan oleh kombinasi tiga elemen utama: pengkondisian fisik untuk kompetisi, tingkat keterampilan, dan kesiapan psikologis (mental) untuk bersaing”(Hidayat et al., 2022).

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan dengan menambah beban (Bui, Hussain, & Kim, 2019; Gopinath, Kumar, Joshua, & Srinivas, 2020). Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet dalam memaksimalkan kemampuan dan keberhasilan mereka (Obaideen et al., 2022; Sumarno & Imawati, 2023; Varghese, Ruparell, & LaBella, 2022). Atlet harus fokus dan berlatih di empat bidang pelatihan yang berbeda untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Berdasarkan uraian di atas, latihan dapat diartikan sebagai suatu cara untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga yang sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan, menggabungkan praktik dan teori, serta dilakukan secara teratur, terukur, dan berkesinambungan. Kemudian latihan merupakan suatu proses sistematis yang berkelanjutan tidak terputus-putus serta kian lama menambah beban latihan sehingga dapat meningkatkan keterampilan serta latihan harus memiliki tujuan yang tertentu dari proses latihan tersebut. (S. Putra et al., 2023)

2.1.4 Prinsip Latihan

Olahraga prestasi menuntut setiap pelatih untuk memperhatikan dan memahami berbagai aspek yang berkaitan dengan proses latihan. Hal ini tentunya terkait dengan tugas dan fungsi seorang pelatih. Kita mengetahui bahwa fungsi seorang pelatih antara lain: (1) sebagai sahabat atau teman atlet; (2) sebagai peletak dasar disiplin atlet; (3) sebagai idola/figur/panutan; (4) sebagai orang tua; (5) sebagai siswa yang harus terus belajar; (6) sebagai manajer; (7) sebagai instruktur; sebagai ilmuwan; (8) sebagai analis; (9) sebagai administrator; (10) sebagai agen promosi; (11) sebagai guru dan juga; (11) sebagai psikolog. Bagaimanapun seorang pelatih dalam menerapkan program latihan untuk atletnya harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Untuk memahami prinsip latihan ini maka dapat dicermati berdasarkan pada kajian Ilmu Faal (Fisiologik).

Semua sistem latihan dipengaruhi oleh tiga hukum fisiologik, yaitu: hukum overload; hukum kekhususan (specificity); dan hukum reversibilitas (reversibility). Prinsip-prinsip lainnya disebutkan oleh para pelatih sebagai aspek-aspek yang terkandung dalam tiga prinsip tersebut.

a. Hukum Overload (Law of Overload)

Hukum ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet. Bahwa beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban latihan lebih berat daripada beban normal pada tubuh maka tubuh akan mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran akan menjadi lebih rendah dari tingkat

kebugaran normal. Hal ini akan membutuhkan masa pemulihan yang lebih lama. Artinya pembebanan akan menyebabkan kelelahan dan ketika pembebanan berakhir, maka pemulihan berlangsung. Jika pembebanan optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi daripada tingkat sebelumnya.

b. Prinsip Individualisasi

Rekasi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (abilities), kebutuhan (needs), dan potensi (potential). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan (skill), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan (training load) dan pemulihan, tipe antropometrik dan sistem syaraf, dan perbedaan seksual (terutama saat pubertas).

c. Prinsip Pengembangan Multilateral

Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum (general motor ability) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan. Prinsip ini harus menjadi fokus utama dalam melatih anak-anak dan atlet junior. Hal ini adalah merupakan langkah pertama dari rangkaian pendekatan untuk latihan olahraga

prestasi.

d. Hukum Kekhususan (Law of Specificity)

Hukum kekhususan adalah bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika itu memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat. Intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan beban latihan.

e. Prinsip Spesialisasi

Prinsip ini melatih kapasitas dan teknik yang dibutuhkan untuk aktivitas khusus atau nomor khusus. Contoh, dalam atletik seorang pelempar membutuhkan latihan kekuatan khusus dan juga teknik khusus pada masing-masing nomor lempar. Seorang perenang membutuhkan kecepatan dan daya tahan kecepatan serta daya tahan kekuatan sesuai dengan nomornya, bergitu pula teknik yang dibutuhkannya. Semua itu harus dilakukan secara khusus setelah melewati fase latihan yang menyeluruh (multilateral).

f. Prinsip Model Proses Latihan

Model ini dimanfaatkan untuk mengembangkan pola-pola latihan yang erat dengan kaitannya dengan kebutuhan kompetisi. Pola yang paling sulit membutuhkan waktu yang cukup lama (tahunan) agar menjadi sempurna. Hal ini tentunya harus diawali dengan kemampuan pelatih dalam menganalisa setiap kompetisi. Contoh dalam olahraga permainan, bagaiman pola-pola permainan itu harus berjalan sesuai dengan kebutuhan setiap kompetisi (saat menghadapi lawan

berat atau lawan yang lebih ringan), bagaimana pola pertahanan dan penyerangan yang baik dan harmonis.

g. Hukum Reversibilitas (Law of Reversibility)

Hukum ini adalah bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan, terdapat istilah bahwa “if you don’t use it, you lose it”.

h. Prinsip Meningkatkan Tuntutan

Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah bahwa beban latihan harus berkelanjutan jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, beban latihan harus ditingkatkan secara regular (progressive overload). Rasio latihan adalah kritis, seseorang pelatih harus menentukan berapa lama pemulihan dibutuhkan dalam suatu sesi dan antar sesi.

i. Prinsip Melanjutkan Tuntutan Beban

Prinsip ini mengungkapkan bahwa atlet jangan terlalu lama berhenti berlatih. Ketika pemuncakan sedang berlangsung dan beban latihan dikurangi maka hasilnya akan menurunkan kondisi. Oleh karena itu, hati-hati pada fase “tapering” dan “tapering off”. Kapan dan bagaimana fase itu harus berlangsung?

j. Prinsip Kemungkinan dapat terjadi dengan Mudah atau Kelayakan (Feasibility)

Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang telah direncanakan haruslah realistis. Tujuan latihan tidak boleh mengakibatkan rusaknya atau hancurnya prestasi atlet yang disebabkan oleh tujuan yang tidak realistis. Hal ini bukan saja merusak secara fisik, akan tetapi juga akan berakibat pada kondisi psikologik. Tujuan latihan haruslah sesuai dengan kemampuan seorang atlet yang tentunya berdasar pada hasil tes parameter yang direncanakan dan dilaksanakan

secara periodik sesuai kebutuhan setiap tahapan sehingga prestasi menjadi berkembang, tidak mengecilkan hati atau gagal.

k. Pemulihan (Restoration)

Restorasi adalah pemulihan dari suatu pembebanan dalam latihan. Masa istirahat (interval) sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat. Setiap atlet akan memiliki kemampuan pemulihan yang berbeda. Pemulihan sangat tergantung pada kemampuan kebugaran (fitness) seseorang. Semakin tinggi kemampuan fitness, kemampuan daya tahan jantung, dan daya tahan otot maka akan memiliki kemampuan pemulihan yang relatif lebih singkat atau pendek (cepat pulih).

l. Istirahat Aktif (Active Rest)

Istirahat Aktif adalah bentuk istirahat (juga digunakan dalam fase transisi) yang berupa aktifitas fisik secara ringan, seperti jogging atau aktivitas olahraga yang lain selain spesialisasi kecabangannya. Hal ini akan membantu pemulihan dan menjaga atau memelihara kebugaran fisik atlet. (Sidik Didik Zafar, 2022)

2.1.5 Komponen latihan

Komponen latihan adalah unsur-unsur yang harus diperhatikan agar program latihan berjalan efektif dan tujuan latihan tercapai. Menurut teori (Firdaus Ridwan Sutarta¹, Asri Widiatsih², 2021), komponen latihan meliputi:

1. Intensitas (Intensity)

- a. Tingkat berat atau ringan suatu latihan.
- b. Contoh: latihan dilakukan dengan beban 70–90% dari kemampuan maksimal atau lompatan dilakukan secepat mungkin.

5. Volume (Volume)

- a. Jumlah keseluruhan latihan yang diberikan.
- b. Diukur dari jumlah repetisi, set, jarak, durasi, atau total beban latihan.
- c. Contoh: 4 set × 10 repetisi.

6. Frekuensi (Frequency)

- a. Banyaknya sesi latihan dalam satu minggu.
- b. Contoh: 4 kali latihan per minggu.

7. Durasi (Duration)

- a. Lama waktu setiap sesi latihan berlangsung.
- b. Contoh: 60–90 menit per sesi.

8. Densitas (Density)

- a. Perbandingan antara waktu kerja dan waktu istirahat.
- b. Contoh: latihan 30 detik, istirahat 60 detik.

9. Interval (Interval)

- a. Waktu istirahat di antara set atau pengulangan latihan.
- b. Contoh: istirahat 2 menit setelah menyelesaikan satu set.

10. Recovery

- a. Pemulihan singkat yang dilakukan selama latihan agar tubuh siap melakukan set berikutnya.

11. Progressive Overload (Peningkatan Beban Bertahap)

- a. Beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap sesuai kemampuan atlet agar terjadi peningkatan performa.

12. Spesifisitas (Specificity)

- a. Latihan harus sesuai dengan tujuan dan cabang olahraga.
- b. Contoh: untuk meningkatkan kemampuan tendangan T pencak silat, latihan **side to side jump** dipilih karena dapat meningkatkan power dan kelincahan tungkai yang mendukung gerakan tendangan.

2.1.6 Tujuan latihan

Tujuan latihan adalah berusaha untuk meningkatkan kemampuan atau kinerja seseorang sesuai dengan tuntutan aktivitas yang digelutinya, serta kebugaran jasmani dan kesehatannya secara keseluruhan. Latihan berulang dapat meningkatkan kemampuan, kemampuan teknik, dan penampilan individu, sehingga menghasilkan tampilan kinerja yang maksimal. Selain itu, dapat memperkuat sistem kardiorespirasi dan kapasitas otot untuk daya tahan (Sidik Didik Zafar, 2022).

Adapun sasaran dan tujuan secara umum latihan ini adalah untuk meningkatkan:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara keseluruhan;
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi kualitas fisik khusus;
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik.
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain;
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan saat bertanding.

Berdasarkan tujuan-tujuan yang diatas, dapat disimpulkan bahwa perencanaan latihan yang telah dilakukan secara terprogram untuk mencegah penurunan prestasi atlet saat bertanding.

2.1.7 Pengertian Latihan *Plyometric*

Latihan plyometric telah menjadi salah satu metode yang populer dalam program pelatihan fisik untuk meningkatkan daya ledak, terutama pada atlet muda. Daya ledak, atau kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu yang singkat, sangat penting dalam berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, basket, voli, pencak silat dan atletik. Atlet yang memiliki daya ledak tinggi cenderung lebih unggul dalam melakukan gerakan eksplosif, seperti melompat, berlari cepat, dan melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Metode latihan pliometrik pada prinsipnya merupakan latihan yang dirancang untuk mengembangkan power eksplosif, kecepatan reaksi dan ketangkasan pada atlet. Putra & Manurizal (2020: 97) power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Metode latihan tersebut penerapannya terpusat pada kecepatan sesuai dengan anggota tubuh yang dominan

dipakai dalam tendangan T pada cabang olahraga pencak silat.

Plyometrik merupakan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat melalui kontraksi eksentrik dan konsentrik secara cepat. Latihan pliometrik melibatkan gerakangerakan yang digunakan untuk menguatkan jaringan otot dan melatih sel syaraf melakukan stimulus berupa kontraksi otot dengan pola tertentu sehingga otot-otot dapat menghasilkan kontraksi yang sekuat mungkin dalam waktu yang singkat. Latihan pliometrik sangat membantu dalam mengembangkan keseluruhan sistem neuromuscular dalam rangka menunjang pergerakan yang lebih besar. Bentuk-bentuk latihan pliometrik dibutuhkan oleh pelatih pencak silat untuk menghindari kebosanan yang dirasakan oleh atlet. (Muhammad Prawibowo et., al 2025)

Latihan plyometric dirancang untuk mengoptimalkan refleks peregangan otot dan kekuatan kontraksi otot dengan melibatkan serangkaian gerakan seperti lompatan, tolakan, dan lari cepat. Metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan respons neuromuskular, sehingga memungkinkan otot untuk bekerja lebih efisien dan cepat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik adalah bentuk latihan explosive power dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (eccentric) maupun saat memendek (concentric) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.(M. R. Putra, 2025)

2.1.8 Pengertian Latihan Side To Side Jump

Salah satu variasi latihan pliometrik yang banyak digunakan adalah Side To Side Jump, yaitu latihan lompatan lateral yang menekankan gerakan menyamping secara eksplosif sehingga mampu meningkatkan kekuatan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan dinamis (Baechle et al., 2018). Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Latihan Side To Side Jump memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan vertical jump dan daya ledak otot tungkai atlet (Widodo, 2019; Kasandrawali, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa latihan tersebut memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam pembinaan kondisi fisik atlet bela diri. Latihan Side To Side Jump dipandang sebagai alternatif metode latihan yang relevan karena sederhana, mudah diterapkan, serta memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat dalam pengembangan power otot tungkai.(Prayoga et al., 2026). Latihan ini merupakan latihan kekuatan otot tungkai. Latihan side to side jump merupakan bentuk latihan sederhana yang dapat dilakukan dimana saja. Pelaksanaan latihan hanya perlu tempat yang datar dan memiliki sirkulasi udara yang baik. Lingkup yang dilatih dalam latihan tersebut adalah otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan daya ledak otot tungkai.

Sasaran : Power otot tungkai dengan otot terpengaruh hamstring, kuadrisep, gastrocnemius, otot tibialis anterior, abdominal.

Prosedur : (1) Atlet dapat menggunakan satu baris, (2) Berdiri dengan kaki dengan selebar pinggul dan lutut sedikit di tekuk, (3) Mulailah melompat dengan kaki

kesamping kanan,kiri,kanan,kiri, dan seterusnya dengan menggunakan kedua kaki. Latihan dapat dilakukan dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.3 Side To Side Jump

(Sumber : Corephysio.com.au : 2019)

2.2 Penelitian Yang Relevan

- a. Latihan pliometrik bekerja berdasarkan prinsip stretch-shortening cycle, yaitu siklus regangan dan pemendekan otot yang memungkinkan kontraksi lebih kuat dalam waktu singkat (Chu & Myer, 2013). Salah satu variasi latihan pliometrik yang banyak digunakan adalah side jump, yaitu latihan lompatan lateral yang menekankan gerakan menyamping secara eksplosif sehingga mampu meningkatkan kekuatan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan dinamis (Baechle et al., 2018). Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan side jump memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan vertical jump dan daya ledak otot tungkai atlet.(Prayoga et al., 2026)
- b. Latihan *side to side box shuffle box shuffle* ini juga merupakan bentuk

latihan sederhana yang dapat dilakukan dimana saja dan tanpa alat (pelaksanaan latihan hanya perlu tempat yang datar dan memiliki sirkulasi udara yang baik). Sedangkan *Squat jump* merupakan bentuk latihan dengan merendahkan posisi tubuh sampai setengah jongkok, kedua tangan saling berkait dibelakang kepala, bergerak keatas dengan kuat, dan menjaga kepala tetap tegak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (pre-experimental design) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan side jump terhadap peningkatan power otot tungkai atlet putri pencak silat. Metode eksperimen digunakan untuk melihat pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2017). Rancangan penelitian yang diterapkan adalah one group pretest–posttest design, yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan, di mana sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal dan setelah perlakuan dilakukan tes akhir sehingga perubahan hasil dapat diketahui secara jelas (Budi Arsana et al., 2026)

- c. Bentuk latihan plyometric meliputi jump squat, box jump, tuck jump, dan lateral jump yang sering diterapkan dalam program latihan olahraga (Broto, 2015). Latihan plyometric dinilai efektif untuk meningkatkan performa fisik, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak dan kecepatan gerak tinggi. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan daya tahan fisik atlet. (R. Putra et al., 2026)

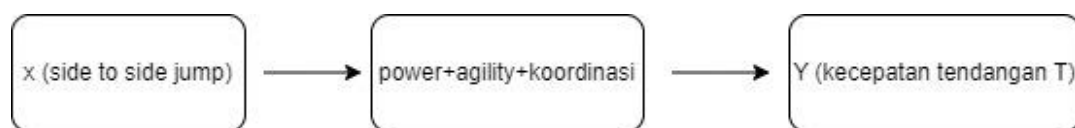
- d. Salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak adalah latihan plyometrik. Plyometrik merupakan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat melalui kontraksi eksentrik dan konsentrik secara cepat. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan plyometrik mampu meningkatkan kemampuan sprint, lompat, dan kekuatan eksplosif pada berbagai kelompok usia atlet (Bompa, 2008; Riberio et al., 2013). Dengan demikian, latihan ini relevan diterapkan dalam pembinaan atlet sepak bola di tingkat sekolah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain pretest-posttest one group design. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik terhadap peningkatan kecepatan dan daya ledak atlet sepak bola SMA Negeri 5. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan perlakuan berupa program latihan plyometrik, kemudian dilakukan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi. (Muhammad Prawibowo et al., 2025)

2.3 Kerangka Konseptual

Pada dasarnya, metode Latihan Side To Side Jump dirancang untuk meningkatkan kekuatan eksplosif, kecepatan reaksi, dan ketangkasan atlet. Penerapannya fokus pada pengembangan kecepatan, terutama pada anggota tubuh yang dominan digunakan dalam tendangan T pada cabang olahraga pencak silat.

Setiap latihan tentu akan memberikan dampak baik dan buruk tergantung

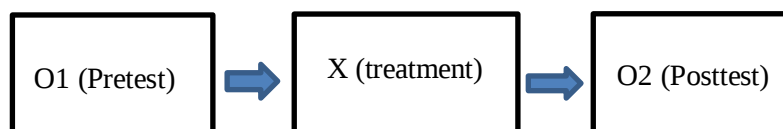
bagaimana proses pelaksanaan latihan. Latihan Side To Side Jump juga mempunyai tujuan baik yaitu meningkatkan power otot tungkai dan meningkatkan kemampuan tendangan T. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan proses latihan yang disiplin dan pemilihan program latihan yang tepat tentu akan meningkatkan kemampuan tendangan T siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin. Hal ini tentu membuat siswi merasa lebih percaya diri saat berada pada suatu pertandingan, sehigga dapat meraih prestasi setinggi-tingginya sesuai dengan harapan.



Gambar 2.4 Kerangka Berfikir

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.

Desain Penelitian



Gambar 2. 5 Rancangan Penelitian

Keterangan:

O1 = Tes awal sebelum siswa diberikan perlakuan (nilai pretest)

X = Perlakuan dimana kelas tersebut diberikan (treatment)

O2 = Tes akhir sesudah siswa diberikan perlakuan (nilai posttest)

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen*. Menurut Sugiyono (2015: 135) metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *independent* (*treatment*/perlakuan/tindakan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Desain dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, Menurut Sugiyono (2015: 138) menjelaskan bahwa dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest–Posttest Design* yang hanya melibatkan satu kelompok sampel. Oleh karena itu, uji homogenitas tidak dilakukan karena uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kesamaan varians antara dua atau lebih kelompok. Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji normalitas sebagai uji prasyarat, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji *t* berpasangan.

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Latihan Side To Side Jump, sedangkan variabel terikatnya yaitu Kecepatan Tendangan T. Dalam metode eksperimen harus adanya latihan (*treatment*), dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah Latihan Side To Side Jump.

3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei sampai dengan 10 Juni 2026 di Ponpes Darul Muttaqin

3.3 Populasi Dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2015 : 61). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas Objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin yang berjumlah 24 orang.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti. Menurut Maksun (2012: 53) *sampling* adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan menacatat sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada. Dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, Menurut Sugiyono (2016:85) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik Purposive Sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai

dengan fenomena yang diteliti. Sampel yang di teliti dalam penelitian ini merupakan peserta didik perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Siswa laki-laki tidak di teliti karena perbedaan fisik antara siswa laki-laki dengan perempuan yang tidak bisa dibandingkan. Oleh karena itu, penulis memilih teknik Purposive Sampling yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu siswi yang berjumlah 11 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

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

a. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui Kecepatan tendangan T Siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin yang nantinya akan digunakan sebagai Kecepatan awal sebelum diberi perlakuan. Tes yang digunakan adalah tes Tendangan T sebanyak banyaknya ke target dengan Reliabilitas 0,87. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan tahapan dalam olahraga yang sangat penting, sebelum melakukan gerakan inti pada cabang olahraga, pemanasan dilakukan harus dengan cara yang berurutan dan menuju pada gerakan-gerakan cabang

olahraga yang akan dilakukan. *Warming up* bertujuan untuk menghindari cedera otot, urat, dan sendi. Pemanasan pada penelitian ini dengan peregangan (*streaching*) statis dan dinamis.

2. Pelaksanaan Test (Pengambilan Data)

Sebelum melakukan tes atau pengambilan data peneliti harus mempersiapkan semua perlengkapan, pelaksanaan, dan sistem penilaian dari instrumen tes tendangan T sebagai berikut:

- Peralatan : *peching* (target (*Hand Box*), meteran, *Stopwatch*
- Petugas : Pengukuran ketinggian *peching*/target (Bayu Putra Utama)
pencatat waktu (Frans Santyago), penjaga pecing (Fadil Ramadhani)
- Pelaksanaan : Siswi bersiap-siap berdiri dibelakang *peching*/target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra), pada saat aba-aba ya', atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali keposisi awal degan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya selama 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri selama 10 detik. Pelaksanaan dilakukan tiga kali dan diambil nilai yang terbaik dengan ketinggian *peching*/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

3. *Cooling Down* (Pendinginan)

Dalam pendinginan ini mengarah pada pengambilan kondisi fisik ke

kondisi semula (keadaan sebelum tes). Tes awal diakhiri dengan evaluasi dan berdoa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

b. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 8 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 8 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan. Latihan ini direncanakan dimulai pada pukul 15:30 Wib sampai selesai, latihan ini dilakukan 4 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, Sabtu dan Minggu. Ketika pemberian *treatment*, peneliti menggunakan program Latihan *Side To Side Jump*. Adapun tahapan dalam melakukan latihan *Side To Side Jump* adalah sebagai berikut:

1. *Warming up* (pemanasan)

Latihan pemanasan (*warming up*) diberikan kepada siswa selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari risiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada siswa. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: *stretching*, *jogging*, dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga pencak silat.

2. Latihan inti

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang ulang dan yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah. Latihan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah latihan berupa *Side To Side Jump*.

Dimana 11 siswa tersebut akan melakukan Latihan *Side To Side Jump* yang dikombinasikan dengan tendangan T.

3. *Colling down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

c. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan yang dilaksanakan selama 2 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 4 kali pertemuan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir dalam penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan instrumen tes dengan cara siswa melakukan tendangan T sebanyak-banyaknya dalam waktu 10 detik. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari warming up (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan colling down (pendinginan). Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan T pencak silat. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*,. Untuk mengukur hasil kecepatan tendangan T dalam pencak silat . Berikut adalah tes kecepatan tendangan T dalam Pencak Silat. (Lubis & Wardoyo 2016:198).

Tujuan:	Untuk mengetahui kecepatan tendangan T
Peralatan	: <i>peching</i> (target (<i>Hand Box</i>), meteran, <i>Stopwatch</i>
Petugas	: pengukuran ketinggian <i>peching</i> (Bayu Putra Utama), pencatat waktu (Frans Santyago) penjaga <i>peching</i> (Fadil Ramadhan).
Pelaksanaan	: Atlet bersiap-siap berdiri dibelakang <i>peching</i> /target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 50 cm (putri), pada saat aba-aba ya', atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali keposisi awal dengan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya dalam 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri selama 10 detik. Pelaksanaan dilakukan tiga kali dan diambil nilai terbaik dengan ketinggian <i>peching</i> /target 75 cm (putri).
Penilaian	: skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Kategori	Putri
Baik Sekali	>24
Baik	19-23
Cukup	16-18
Kurang	13-15
Kurang Sekali	<12

Tabel 3. 1 Penilaian Kecepatan Tendangan T Atlet

(Sumber: Lubis & Wardoyo 2016:199)

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Side To Side Jump terhadap kecepatan tendangan T siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas. Apabila data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus Liliefors sebagai berikut:

- a. Urutkan data sampel dari yang kecil sampai yang terbesar.
- b. Menghitung nilai rata rata (X) dan simpangan baku (S)

c. Menentukan nilai baku (Z) dengan rumus:

$$Z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

d. Menentukan nilai peluang F (Z_i) berdasarkan tabel distribusi normal

e. Menentukan proporsi kumulatif S (Z_i).

f. Menghitung selisih terbesar antar F (Z_i) dan S (Z_i) dengan rumus:

$$L_o = \max | F(Z_i) - S(Z_i) |$$

Keterangan:

- L_o = nilai uji normalitas
- F (Z_i) = peluang angka baku
- S (Z_i) = proporsi angka baku

Kriteria pengujian:

- Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data berdistribusi normal.
- Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$, maka data tidak berdistribusi normal.

g. Kriteria kenormalan: jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ maka H₀ diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, (Gunawan, 2015: 70).

2. Uji Hipotesis

Setelah data dinyatakan normal, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh Latihan *Side To Side Jump* terhadap kemampuan tendangan T Siswi pencak silat walet puti ponpes darul muttaqin.

Rumus uji-t yang digunakan menurut Maksum (2012:177) adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Dimana :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N = Jumlah sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95%.

Dengan demikian hasil analisa yang dapat disimpulkan:

- a. Apabila $t\text{-hitung} \geq t\text{-tabel}$, hipotesis nihil ditolak.
- b. Apabila $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, hipotesis nihil diterima