

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* (LOMPAT RINTANGAN) TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PADA SISWA PUTRA SMP
NEGERI 19 PALEMBANG**

Oleh

Hikmah Lestari

Universitas PGRI Palembang

hik2mah@gmail.com

Article History

Received : Januari 2017

Accepted : Februari 2017

Published : Maret 2017

Keywords

Extracurricular, pencak silat, training hurdle jump, speed capability crescent kick.

Abstract

This study entitled "The effects of exercise hurdle jumperhadap increase the speed capabilities of the crescent kick martial arts extracurricular activities male student SMP Negeri 19 Palembang". The problem of this research is the influence of exercise hurdle jumperhadap increase the speed capabilities of the crescent kick martial arts extracurricular activities students of SMP Negeri 19 Palembang? This study aims to determine whether there are effects of exercise hurdle jumperhadap increase the speed capabilities of the crescent kick martial arts extracurricular activities male student SMP Negeri 19 Palembang. Sample of this research is the male student extracurricular martial arts SMP 19 Palembang, amounting to 40 people. This research used experimental research consists of two classes, namely the class of instruments and control and data retrieved through the initial test (pre-test) and final test (post-test). Treatment given instrument group exercise hurdle jump 6 weeks with the number of meetings exercise 18 times. After doing the exercises and do post-test obtained an increase in the mean of the increase in the experimental group and the control group by 2.3 and 0.9. As well as the results of hypothesis testing showed the value of t is greater than t table ie $7.2196 > 1,68$ so H_a H_o accepted and rejected. This shows that there are significant in this study thus H_a H_o accepted and rejected. These results indicate that the hurdle jump training methods to give effect to increase the speed capabilities of the crescent kick martial arts extracurricular activities male student SMP Negeri 19 Palembang.

Abstrak

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan hurdle jumper terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 19 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan hurdle jumper terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa SMP Negeri 19 Palembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan hurdle jumper terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 19 Palembang. . Sample penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 19 Palembang yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas instrumen dan kontrol dan data diambil melalui tes awal (*pre-tes*) dan tes akhir (*post-tes*). Kelompok instrumen diberikan perlakuan latihan hurdle jump selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 2,3 dan kelompok kontrol 0,9. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $7,2196 > 1,68$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan hurdle jump memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 19 Palembang.

A. Pendahuluan

Pencak silat merupakan salah satu budaya tradisional nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Pencak silat merupakan cara membela diri dari segala bentuk ancaman baik dari binatang maupun manusia itu sendiri disesuaikan dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya. Pencak silat adalah seni bela diri Indonesia asli, yang telah berumur berabad-abad dan diwariskan secara turun menurun dari satu generasi ke generasi berikutnya (Tisnowati 1991 : 12) menurut Gunawan (2007:8) Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia. Sedangkan menurut Khamdani (2010:66) Pencak silat atau silat diartikan sebagai kegiatan berkelahi menggunakan teknik pertahanan diri. Menurut Notosoejitno dalam Heriyadi (2003:2) pada awalnya kelahirannya, pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia, dengan demikian tekanan utamanya adalah pada unsur pembelaan diri. Seiring perkembangan peradaban masyarakat rumpun melayu,

fungsi pencak silat semakin meluas. Pencak silat bukan lagi berfungsi sebagai alat bela diri, namun juga sebagai sarana berolahraga, sarana mencurahkan rasa keindahan dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani dan kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, beladiri, seni dan olahraga. Dalam pertandingan pencak silat kategori tarung serangan yang paling sering digunakan adalah serangan tendangan, karena selain nilainya lebih tinggi jangkauan tendangan lebih cepat mengenai sasaran dibandingkan pukulan. Dikategori tarung tendangan yang banyak digunakan para pesilat adalah tendangan sabit, tendangan sabit, tendangan "T" dan tendangan belakang. Lambatnya tendangan adalah salah satu kendala yang sering terlihat pada pemula atau junior. SMP Negeri 19 Palembang merupakan sekolah yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat. Sekolah ini pernah mengikuti pertandingan pencak silat baik ditingkat kota maupun provinsi. Ekstarkurikuler pencak silat di SMP Negeri 19 Palembang cukup banyak peminatnya. Dari hasil pengamatan saya, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 19 Palembang, pada saat

melakukan latihan tendangan sabit ditarget box kebanyakan tendangan siswa kurang cepat. Tendangan sabit adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenanya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu (Lubis, 2004 : 26). Prinsip kerja tendangan sabit memang sederhana melemparkan tungkai kedepan, setelah terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran (Heriyadi, 2003 : 74) Menurut Ismiriyati (2009 : 57) kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

Berdasarkan data yang diperoleh dari SMP Negeri 19 Palembang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 40 siswa putra, Menurut Lubis (2004 : 99) penilaian kecepatan tendangan kategori baik sekali putra >24, kategori baik 20-24, kategori cukup 17-19, kategori kurang 15-16 dan kategori kurang sekali <14. dari seluruh siswa putra hanya 10% siswa yang cukup cepat melakukan tendangan sabit dan 90% siswa masih kurang cepat melakukan tendangan sabit. Lambatnya tendangan

disebabkan oleh kurangnya latihan kecepatan dan kekuatan otot tungkai, kurangnya sarana dan prasarana untuk latihan tendangan sabit dan kurangnya minat siswa dalam latihan kecepatan tendangan sangat mempengaruhi. Otot yang dilatih dalam latihan tendangan sabit ini adalah otot tungkai atas dan otot tungkai bawah, Salah satu latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai adalah latihan melompat rintangan. Hurdle jump merupakan latihan dengan melompati rintangan seperti gawang setinggi 30 sampai 60 cm (Chu, 1992 : 99), pelaksanaan latihan hurdle jump sebaiknya dilakukan ditempat yang bersih dan datar, jarak dalam latihan hurdle jump ini 3 sampai 4 meter. Latihan ini akan dilakukan dengan intensitas dan program latihan yang terencana agar kekuatan, ketahanan dan kecepatan dapat ditingkatkan sehingga menciptakan peningkatan kemampuan kecepatan tendangan. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “pengaruh latihan hurdle jump terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP N 19 Palembang”.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali” (Sugiono, 2012 : 72). Dalam penelitian ini menggunakan 3 variable yaitu variable bebas (X) latihan lompat rintangan, variable terikat (Y) peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit, dan variable kendali 40 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 19 Palembang. Dalam penelitian ini instrumen tesnya yakni dengan menggunakan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada box target selama 10 detik secepat-cepatnya dan menggunakan alat ukur stopwatch. Teknik analisis adalah suatu cara yang di tempuh guna memperoleh atau menganalisis terhadap data-data yang di peroleh. Analisis tersebut bertujuan untuk menghitung kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji “t”.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) kemampuan kecepatan tendangan sabit kelompok eksperimen, kemudian analisis data terhadap kelompok eksperimen didapatkan bahwa kemampuan tendangan tercepat 15 kali tendangan dan terendah 7 kali tendangan, sehingga rata-rata kemampuan kecepatan tendangan sabit yaitu 12,2 modus sebesar 13,634 simpang baku sebesar 2,43 dan kemiringan kurva (km) sebesar $-0,545$. Setelah data *pre test* diambil, kelompok eksperimen menjalankan program latihan selama 6 minggu lalu dilakukan kembali tes yaitu *posttest* (tes akhir). Berdasarkan hasil *posttest* maka didapatkan nilai tendangan tercepat 19 kali tendangan dan nilai tendangan terendah 10 kali tendangan dengan nilai rata-rata 14,5 modus sebesar 14,3 simpangan baku sebesar 2,79 dan kemiringan kurva (km) sebesar 0,067 dari data tersebut adanya peningkatan kemampuan mean sampel sebesar 2,3. Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) kelompok kontrol, kemudian analisis data terhadap kelompok kontrol didapatkan bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit tertinggi 16 kali tendangan dan

terendah 7 kali tendangn, sehingga rata-rata kemampuan kecepatan tendangan sabit yaitu 10,7 modus sebesar 9,43 simpangan baku sebesar 2,56 dan kemiringaan kurva (km) sebesar 0,56. Kemudian setelah 6 minggu tanpa diberikan perlakuan berupa latihan dilakukan tes akhir (post test) maka didapat nilai tertinggi 17 kali tendangan dan nilai terendah 8 kali tendangan dengan rata-rata 11,6 modus sebesar 10,63 simpangan baku sebesar 2,54 dan kemiringan kurva (km) sebesar 0,38. Berdasarkan data tersebut terjadi peningkatan sebesar 0,9. Hasil analisis data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Perbedaan *Mean Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol :

No	Kelompok	Mean		Selisih <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Eksperimen	12,2	14,5	2,3
2	Kontrol	10,7	11,6	0,9

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik uji t dengan rumus. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel (1-\alpha)}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel (1-\alpha)}$ dimana $t_{(1-\alpha)}$ adalah t yang terdapat di

dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Dari data hasil penghitungan statistik uji t didapat hasil 7,2196 dengan kriteria pengujian terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel (1-\alpha)}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel (1-\alpha)}$ dimana $t_{(1-\alpha)}$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. t_{hitung} yang diperoleh adalah 7,2196 sedangkan $t_{(0,95)(38)}$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = 38$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) berdasarkan tabel nilai $t_{(0,95)(38)} = 1,68$

Karena $t_{hitung} (7,2196) > t_{tabel} (1,68)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan Hipotesis H_1 diterima. Pernyataan H_1 yaitu “ Ada pengaruh latihan hurdle jumpterhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat pada siswa putra SMP Negeri 19 Palembang”.

2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa latihan hurdle jumpefektif untuk meningkatkan kemampuan kecepatan

tendangan sabit pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 19 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit yang diperoleh kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan hurdle jump dengan peningkatan sebesar 2,3. Hasil rata-rata kelompok eksperimen peningkatannya lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan hurdle jump selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat peningkatan rata-rata. Dalam latihannya selama 6 minggu tidak hanya diberikan latihan lompat rintangan, tetapi juga diberikan latihan tendangan sabit, yang mendukung keberhasilan kemampuan kecepatan tendangan. Menurut Harsono (1988:101) Latihan (training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan perlakuan atau latihan pada tubuh secara sistematis dan berulang-ulang sehingga dapat meningkatkan kemampuan saat melakukan aktivitas. Menurut E.L.Fox

dalam Sajoto (1988: 150), “bahwa tanpa memperhatikan apakah frekuensi yang dipakai 3 atau 5 kali seminggu, yang penting adalah bahwa latihan hendaknya dilakukan selama 4-8 minggu. Selama 4 minggu ternyata sudah cukup efektif untuk melihat perubahan kondisi fisik seseorang. Dari hasil perhitungan dan analisis seluruh data yang ada, maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan hurdle jump memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit. Kemampuan kecepatan tendangan sabit adalah suatu upaya atau kemampuan menendang lurus kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan kenaannya pada punggung kaki. Secara konsep teknik pelaksanaan tendangan dapat dilakukan oleh salah satu kaki, sedangkan kaki lainnya menjadi kaki tumpuan.

Hurdle jump (*hurdle hop*) merupakan latihan melompati rintangan setinggi 12 sampai 36 inci (30 – 60 cm) (Chu, 1992 : 99). Hurdle jump adalah salah satu bentuk

latihan *plyometric* untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tubuh bagian bawah. Latihan hurdle jump juga bisa divariasikan dengan banyak cara melompat misalkan *hurdle jump* dengan ke dua kaki kedepan, melompat dengan ke dua kaki kesamping, melompat dengan kaki satu kedepan, *hurdle jump* dengan kaki satu kesamping.

Berdasarkan uraian diatas menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan latihan hurdle jump berpengaruh dalam peningkatan kemampuan siswa, khususnya dalam penelitian ini kemampuan kecepatan tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat pada siswa putra SMP Negeri 19 Palembang. Dengan demikian penulis uraikan bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat pada siswa putra SMP Negeri 19 Palembang dapat meningkat dengan menggunakan metode latihan lompat rintangan.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari penelitian ini, maka penulis

menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan hurdle jump terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat pada siswa putra SMP Negeri 19 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari analisis data hasil tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok terdapat peningkatan kelompok eksperimen sebesar 2,3 dan kelompok kontrol 0,9. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai thitung lebih besar dari ttabel yaitu $7,2196 > 1,68$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Dapat memberikan masukan bagi tenaga pengajar, terlebih guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, pelatih dan olahragawan khususnya cabang olahraga beladiri pencak silat dengan metode latihan yang benar-benar sesuai dan dilakukan dengan jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit dengan teknik yang baik. Dan karya ilmiah ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan latihan.

Daftar Pustaka

Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometric*. United States of America: Human Kinetics.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Heriyadi. R.K.S. 2003. "*Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*". PT. Dian Rakyat.

Ismiryati. 2009. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.

Khamdani, Ajun. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Aceh : Maraga Borneo Tarigas.

Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Grafindo Persada.

Notosoejitno. 2010. *Pencak Silat Dalam Upaya Dan Harapan*. Jakarta : Pondok Pustaka Padepokan Pencak Silat.

Tamat, Tisnowati.1991. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta : Miswar.

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabet.