



## **Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan Latihan *Split Jump* Terhadap Tendangan Lurus Pada Atlet Remaja Pencak Silat PSHT Sasana Jati Emas Ranting Tanjunganom**

**Ervanda Rio Ferdianzah<sup>1\*</sup>, Nur Ahmad Muharram<sup>2</sup>, Septyaning Lusianti<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nisantara PGRI Kediri

<sup>2</sup>Megister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [ervandarioferdianzah@gmail.com](mailto:ervandarioferdianzah@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa latihan di persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom kurangnya kekuatan power tendangan. akibatnya dalam pertandingan masih kurang maksimal dalam melakukan tendangan. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah cara meningkatkan power tendangan dengan cara latihan *squat jump*? (2) Bagaimanakah cara meningkatkan power tendangan dengan cara latihan *squat jump*? Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek atlet persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom. Penelitian dilaksanakan dalam 16 kali pertemuan, menggunakan instrumen *pre ekseperimantal design*. Penelitian ini teknik yang digunakan yaitu pembagian kelompok secara *ordinal pairing*. Kesimpulan hasil penelitian ini bahwa adanya pengaruh terhadap tendangan lurus pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom saat menggunakan metode latihan *Squat Jump* maupun *Split Jump*. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, Dari uji T dapat dilihat bahwa t hitung kelompok (A) 5,739 dan t tabel 1,761 (df14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena itu t hitung 5,739 > t tabel 1,761 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Sedangkan dari uji T dari kelompok (B) dapat dilihat bahwa t hitung 6,000 dan t tabel 1,761 (df14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena itu t hitung 6,000 > t tabel 1,761 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka dari hasil kelompok A menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dengan menggunakan latihan *Squat Jump* untuk melatih atau mengukur kekuatan tendangan Lurus. Sedangkan untuk hasil dari kelompok B juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam menggunakan latihan *Split Jump* untuk melatih atau mengukur kekuatan tendang Lurus.

**Kata Kunci :** Pengaruh Latihan *Squat jump*, Menggunakan *Box jump*, Latihan *Split jump*.

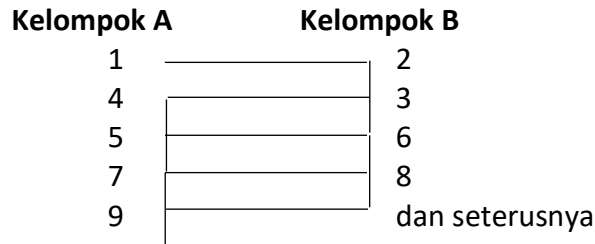
### **PENDAHULUAN**

Pencak silat atau silat merupakan seni bela diri Indonesia yang mengutamakan keindahan pada setiap gerakannya. UNESCO telah mengakui bahwa pencak silat merupakan seni bela diri sebagai warisan nasional. Namun, pencak silat juga dapat ditemukan di beberapa negara Asia, seperti: Malaysia, Brunei, Filipina, Singapura, dan Thailand Selatan. Mengenai pencak silat, menurut ahli Boechori Ahmad, pencak adalah fitrah manusia untuk melindungi diri sendiri, melainkan silat adalah unsur yang memadukan gerak dan pikiran. Beladiri harus mempunyai komponen biomotorik yang baik untuk meningkatkan prestasinya. Menurut Hariono di dalam jurnal (Ozha Putra Cania, 2021) komponen biomotor yang dibutuhkan atlet pencak silat meliputi stamina, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Komponen biomotor seperti kekuatan, daya tahan,

keseimbangan dan kelincahan adalah kombinasi beberapa komponen biomotor (Husein, M Akbar Sabah, 2017). Artinya jika komponen biomotor dilatih secara otomatis menghasilkan kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan keahlian. Dari prestasi beladiri terutama pada pencak silat tidak dapat terpisahkan oleh faktor kekuatan, ketepatan dan kecepatan. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada salah satu persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom yang berada di Nganjuk, maka diperoleh hasil yaitu metode yang digunakan oleh pelatih dalam pelatihan bermacam-macam seperti metode latihan teknik dasar kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, tendangan, pukulan, kelincahan, daya tahan, kekuatan. Pencak silat yang berada di peraudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom termasuk yang menciptakan atlet-atlet bertujuan dalam prestasi. Beberapa atlet dalam mengikuti perlombaan maupun latihan kerap melakukan kesalahan pada saat melakukan tendangan lurus, yakni seperti kurangnya power saat pertandingan serta belum efektif melakukan tendangan. Dalam ikut latihan pencak silat ada beberapa teknik yang harus dipelajari atau wajib dalam latihan. contohnya seperti tendangan, pulukan, guntingan, bantingan, tangkisan dan ada banyak lagi selain contoh diatas. Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di pencak silat sasana jati emas terdapat beberapa kekurangan pada tendangan lurus yang dilakukan atlet pencak silat sasana jati emas. Dalam permasalahan ini atlet remaja pencak silat sasana jati emas ranting tanjunganom kekurangan teknik tendangan yang kita ketahui masih terdapat atlet yang melakukan kesalahan, seperti kurangnya power tendangan dan ketepatan tendangan yang menjadikan problem sampai saat ini. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kurangnya power tendangan seperti kurangnya latihan, ada kesalahan-kesalahan pada waktu latihan. Lebih besar faktor terdapat pada metode latihan yang diberikan oleh pelatih dan pemahaman pelatih kurang dalam mempelajari teknik-teknik dasar tendangan. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui power tendangan atlet pencak silat sasana jati emas ranting tanjunganom dengan metode latihan *squat jump* dan *split jump* agar lebih maksimal dan terbiasa dalam melakukan teknik tendangan lurus pada olahraga pencak silat

## **METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut (Haris, 2010) "Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang memperoleh data berupa angka-angka dan menggunakan analisis statistik." Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filosofi positivisme yang mempelajari populasi atau sampel tertentu yang mengumpulkan informasi serta menggunakan instrumen penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pola M - S (Matched Subject Designs) menggunakan ordinal pairing, yaitu setelah dilakukan tes awal, dan tes akhir kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing, sehingga sampel yang digunakan mempunyai keterampilan yang setara.



Tempat penelitian merupakan faktor penting dalam melakukan penelitian. Memperoleh informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah ini, dalam melakukan penelitian ini dilaksanakan di psht sasana jati emas di desa sambirejo kecamatan tanjunganom. Penelitian ini membutuhkan waktu terhitung sejak diajukainya. Proposal penelitian hingga terselesaikannya penyusunan laporan penelitian. Berikut ini waktu kegiatan penelitian :

**Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Penelitian**

Kegiatan	Pelaksanaan Bulan/Minggu																												
	Judul	agustus				novembe r				desember				Januari				mei				juni							
		S k r i p s i	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
ljin p e n e l i t i a n																													
Bab 1																													
Bab 2																													
Bab 3																													
Pengump u l a n D a t a																													
Bab 4 & 5																													
ujian s k r i p s i																													

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat psht sasana jati emas ranting tanjunganom yang berjumlah 30 siswa. Menurut (Sugiyono, 2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Yang dimaksud dari pernyataan tersebut ialah sampel merupakan bagian dari populasi yang sebelumnya telah ditemukan dengan cara *sampling*. Dalam penentuan sampel ini seharusnya disesuaikan dengan jumlah populasi, karena hasil penelitian nantinya akan menjadi perwakilan dari keseluruhan sampel. Pengambilan sampel pada populasi ini dapat dilakukan dengan berbagai Teknik. Teknik pengambilan sampel dikenal dengan teknik *sampling*, yaitu mencerminkan karakteristik dari populasi.

Penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Sampling Jenuh*. Menurut Sugiyono (2017), *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel Instrumen penelitian adalah yang digunakan untuk mengukur variabel – variabel yang dipertimbangkan (Sugiyono, 2015) selaras dengan hal tersebut, (Arikunto, 2015) menyatakan instrumen peneliti adalah alat atau fasilitas yang di gunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.

Tes adalah instrumen atau alat untuk mengumpulkan data hasil latihan atlet (Fauzi & dkk, 2022). tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan dan power daya ledak yang diukur dalam ranah kekuatan otot yang bertujuan untuk mengetahui hasil latihan atlet pencak silat sebelum dan setelah diberi perlakuan. Bentuk tes yang diberikan berupa melakukan gerakan Tendangan Lurus meminta peserta bersiap berdiri di belakang samsak/target dengan satu kaki penyangga di belakang garis sejauh 60 cm. Pada isyarat “ya”, atlet melakukan tendangan kaki kanannya dan menyentuh tanah di belakang garis untuk kembali ke posisi awal. Selanjutnya lakukan tendangan kanan dengan kecepatan sejauh mungkin selama 10 detik. (Lubis, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan satu tungkai dan kaki, lintasannya ke depan, badan diarahkan ke depan dari jari kaki bagian dalam, sasarannya ulu hati dan dagu. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan langsung adalah tendangan ke depan dan bagian kaki yang dipukul saat melakukan tendangan adalah ibu jari kaki. Tendangan langsung sering digunakan untuk mencetak poin dalam suatu pertandingan, untuk melakukan tendangan langsung yang baik diperlukan kebugaran jasmani untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut, yang mendukung pelaksanaan gerakan yang benar dan benar.

Kelompok A diberikan latihan dengan cara *Squat Jump* sedangkan untuk kelompok B diberikan latihan dengan cara *Split Jump*. Adapun hasil pengambilan data dengan *Pretest* dan *Posttest* dari masing-masing kelompok sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A (Latihan *Squat Jump*)

No	Nama	Tes Awal ( <i>Pretest</i> )	Tes Akhir ( <i>Posttest</i> )
1	Andika	8	10
2	Yogas	9	11
3	Luhfi	11	13
4	Adit	10	11
5	Eka Anggi	8	9
6	Avrilia	10	12
7	Dede	11	11
8	Azril	10	12
9	Gilang	12	13
10	Dedi	14	14
11	Farid	11	12
12	Ivan	9	11
13	Diki	13	14
14	Sholikin	8	11
15	Andri	18	18
<b>Rata-rata</b>		10,80	12,13

Berdasarkan dari tabel di atas maka dapat diketahui hasil dari kelompok A, hasil *pretest* diperoleh tendangan terbanyak sebanyak 18 kali, sedangkan tendangan paling sedikit sebanyak 8 kali, dengan rata-rata 10,80, dengan standar *deviasi* 2,67. Sedangkan untuk *Posttest* diperoleh tendang terbanyak sebanyak 18 kali, sedangkan tendangan paling sedikit sebanyak 9 kali, dengan rata-rata 12,13, dengan standar *deviasi* 2,13. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Statistik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A (Latihan *Squat Jump*)

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	15	15
Tendangan Terbanyak	18	18
Tendangan Tersedikit	8	9
Mean	10,80	12,13
Standar <i>Deviasi</i>	2,67	2,13

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B (Latihan *Split Jump*)

No	Nama	Tes Awal ( <i>Pretest</i> )	Tes Akhir ( <i>Posttest</i> )
1	Ardhal	9	10
2	Farello	12	13
3	Mirza	11	13
4	Ferdika	15	15
5	Dzakwan	12	14
6	Nico	9	10
7	Gabriel	11	12
8	Brilian	9	11
9	Bintang	13	15
10	Ferdi	10	12
11	Adal	13	15
12	Andita	17	17
13	Alvian	16	17
14	Neyian	16	16
15	Zaky	12	13
<b>Rata-rata</b>		12,33	13,53

Berdasarkan dari tabel di atas maka dapat diketahui hasil dari kelompok A, hasil *pretest* diperoleh tendangan terbanyak sebanyak 17 kali, sedangkan tendangan paling sedikit sebanyak 9 kali, dengan rata-rata 12,33, dengan standar *deviasi* 2,66. Sedangkan untuk *Posttest* diperoleh tendang terbanyak sebanyak 17 kali, sedangkan tendangan paling sedikit sebanyak 10 kali, dengan rata-rata 13,53, dengan standar *deviasi* 2,29. Uji Normalitas Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data dari variabel-variabel dalam penelitian ini. Dalam menghitung uji normalitas digunakan rumus *Shapiro-Wilk Test* dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A (Menggunakan Latihan <i>Squat Jump</i> )	0,034	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok	0,045	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B (Menggunakan Latihan <i>Split Jump</i> )	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,478	0,05	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa seluruh data mempunyai p-value (sig.) ? 0,05, maka variabel-variabelnya berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal, analisis data dapat dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik. Lihat lampiran untuk hasil lengkap.

Uji Homogenitas memeriksa kesamaan sampel, yaitu apakah varians sampel diambil dari populasi sama atau tidak. Aturan homogenitas: Jika  $p > 0,05$  maka tes dinyatakan homogen dan sedangkan jika  $p < 0,05$  maka tes disebut tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 2. Uji Homogenitas**

Hasil test	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	28	0,726	Homogen
<i>Posttest</i>	1	28	0.425	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai Pretest dan posttest sig.  $p > 0,05$  maka data bersifat homogen. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Uji hipotesis penelitsn ini diuji dengan uji T sampel berpasangan dan uji T sampel independen menggunakan SPSS. Hasil penelitian diakui signifikasi apabila nilai t hitung  $> t$  tabel dan nilai sig. kurang dari 0,05 (sig.  $< 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh informasi pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

Kelompok	Tes	Rata-rata	<i>T test for Equality Of Means</i>		
			T hitung	T tabel	Sig.
A	<i>Pretest</i>	10,80	5,739	1,761	0,000
	<i>Posttes</i>	12,13			
B	<i>Pretest</i>	12,33	6,000	1,761	0,000
	<i>Posttes</i>	13,53			

Untuk uji T dapat dilihat bahwa t hitung kelompok (A) 5,739 dan t tabel 1,761 (df14) serta nilai signifikansi p sebesar 0,000 . sebab itu t hitung 5,739  $> t$  tabel 1,761 dan nilai signifikansi 0,000  $< 0,05$ . Sedangkan dari uji T dari kelompok (B) dapat dilihat bahwa t hitung 6,000 dan t tabel 1,761 (df14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena itu t hitung 6,000  $> t$  tabel 1,761 dan nilai signifikansi 0,000  $< 0,05$ .

Maka dari hasil kelompok A menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dengan menggunakan latihan Squat Jump untuk melatih atau mengukur kekuatan tendangan Lurus. Sedangkan untuk hasil dari kelompok B juga memiliki perbedaan cukup signifikan dalam menggunakan latihan *Split Jump* untuk melatih atau mengukur kekuatan tendang Lurus. Artinya latihan menggunakan *Squat Jump* dan *Split Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan Lurus.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, uraian, pengujian hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terhadap tendangan lurus pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom saat menggunakan metode latihan *Squat Jump* maupun *Split Jump*.

## DAFTAR RUJUKAN

Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian. Rineka Cipta, Jakarta.*

Fauzi, A., & dkk. (2022). Metodologi Penelitian. In *Suparyanto dan Rosad (2015).*



- Galih Dwi Cahyo Utomo. (2017). PENCAK SILAT SETIA HATI TERATE DI MADIUN DARI AWAL SAMPAI PADA MASA PENDUDUKAN JEPANG. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 5.
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*, 1(1), 307–311.
- Iqla Sabilah Rosid. (2024). *Sejarah Pencak Silat PSHT (Studi Historis Perkembangan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Desa Rabak Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Periode Tahun 2010-2023)*. Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri Purwokerto.
- Lubis, J. & H. W. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Moh. Nur Kholis. (2016). APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA. *Jurnal SPORTIF*, 2.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Ozha Putra Cania, dkk. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2.
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. *Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6.
- Rini Susanti, dkk. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: *A Systematic Review*. *Jurnal Sinta*. 6.
- Santosa, D. W. (2015). PENGARUH PELATIHAN SQUAT JUMP DENGAN METODE INTERVAL PENDEKTERHADAP DAYALEDAK (POWER) OTOT TUNGKAI. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Alfabet.
- Suharja. (2007). Latihan Beban Sebuah Metode Latihan Kekuatan. *Jurnal Medikakora*. 3
- Sutantri, S. C. (2018). DIPLOMASI KEBUDAYAAN INDONESIA DALAM PROSES PENGUSULAN PENCAK SILAT SEBAGAI WARISAN BUDAYA TAKBENDA UNESCO. *Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi*, VIII.