

**HUBUNGAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT  
DALAM CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA ORGANISASI PSHT**

**Mukhamad Khambali<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan, Universitas Tanjungpura

[mukhamadkhambali99@gmail.com](mailto:mukhamadkhambali99@gmail.com)

**Abstrak**

Tendangan kait merupakan salah satu teknik menendang yang cukup menantang bagi seorang pencak silat karena lebih sulit dibandingkan dengan tendangan samping dan tendangan lurus. Tendangan kait memerlukan kelenturan dan kecepatan agar dapat dilakukan secara efektif, sehingga memerlukan latihan khusus untuk meningkatkan kualitas tersebut yang berperan dalam kecepatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan kecepatan terhadap kecepatan tendangan kait di perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan melakukan tendangan kait untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Sampel penelitian sebanyak 20 atlet perguruan pencak silat Cuyusika Bangau Putih. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t dengan SPSS 21, dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 untuk daerah penerimaan atau penolakan. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pretest sebesar 0,34 dan nilai rata-rata posttest sebesar 0,29, yang menunjukkan adanya peningkatan kecepatan tendangan sebesar 14,71% dari nilai rata-rata pretest ke nilai rata-rata posttest. Hasil perhitungan uji t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $p = 0,000, < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan kecepatan terhadap kecepatan tendangan hook di perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

**Kata Kunci:** Latihan Kecepatan, Tendangan Hook, Pencak Silat.

***Abstract***

*Hook kick is one of the challenging kicking techniques for a martial artist, being more difficult compared to side kicks and straight kicks. It requires flexibility and speed to execute effectively, necessitating specific training to enhance these qualities which contribute to its swiftness. The aim of this research is to determine the influence of speed training methods on the speed of hook kicks in the martial arts school of Persaudaraan Setia Hati Terate. This study employed a correlation method by performing hook kicks to observe differences in scores before and after the intervention. The design used was a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 athletes from the Cuyusika Bangau Putih martial arts school. Data analysis was conducted using a t-test with SPSS 21, with a significance level set at 5% or 0.05 for acceptance or rejection region. The research findings indicate an average pretest score of 0.34 and an average posttest score of 0.29, showing an increase in kick speed of 14.71% from the pretest to the posttest average values. The paired sample t-test calculation showed significant differences between the pretest and posttest scores, with a significance value (2-tailed) of  $p = 0.000, < 0.05$ . Thus, the null hypothesis ( $H_0$ ) in this study is rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, as the significance value is less than 0.05. Therefore, it can be concluded that there is an influence of speed training methods on the speed of hook kicks in the Persaudaraan Setia Hati Terate martial arts school.*

**Keywords:** *Speed Training, Hook Kick, Pencak Silat.*

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kebutuhan dasar manusia seperti makan, minum, dan istirahat. Individu yang jarang berolahraga rentan terhadap berbagai penyakit. Kegiatan fisik yang teratur sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Perdana Putra & Hamdani Zamil, 2021). Pendidikan jasmani, sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional, jelas bertujuan untuk mencapai kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Peningkatan prestasi atlet memerlukan upaya bertahap dan berkelanjutan. Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga sebagai bagian penting dari kehidupan yang harus dipenuhi (Ifandi & Verawati, 2022). Pandangan ini mendorong semangat generasi masa depan untuk berolahraga. Olahraga mencakup berbagai cabang yang bertujuan mengembangkan kreativitas

individu sesuai dengan kemampuannya, baik dari segi manfaat kesehatan maupun prestasi, salah satunya adalah pencak silat. Selama latihan, kegiatan belajar, atau kompetisi, salah satu teknik tendangan yang umum digunakan oleh setiap pesilat adalah tendangan sabit atau tendangan T. Karena sering digunakan, lawan sering mengantisipasi teknik ini dengan strategi seperti teknik grappling dan lemparan (Chaniago & Hariyanto, 2018). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar sangat penting untuk mendapatkan hasil tendangan yang baik. Keterampilan dalam teknik dasar menjadi faktor kunci dalam mencapai kesuksesan. Selain penguasaan teknik dasar yang baik, latihan kecepatan juga penting bagi atlet pencak silat. Menurut Liberta Loviana Carolin et al. (2020), "kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sesingkat-singkatnya." Menurut Ihsan et al. (2018), tendangan harus dilakukan dengan cepat karena proses yang lambat memudahkan lawan untuk menangkap tendangan, yang kemudian dapat diikuti dengan teknik grappling dan manuver berikutnya.

Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan khusus yang dapat ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan. Di pencak silat, kekuatan dan kecepatan adalah kemampuan biomotorik yang krusial untuk ditingkatkan. Melalui latihan fisik, baik dengan menggunakan resistensi alami maupun modifikasi, diharapkan kemampuan fisik atlet dapat meningkat. Dengan kekuatan dan kecepatan yang lebih baik, kualitas teknik bermain dalam pencak silat dapat meningkat secara signifikan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Sampel terdiri dari 20 atlet Pencak Silat PSHT yang dipilih menggunakan metode non-probability sampling. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Sungai Kakap, Kubu Raya. Data dikumpulkan melalui pengukuran kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah satu kali sesi latihan khusus yang diberikan kepada partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS untuk menguji normalitas dan homogenitas data serta dampak perlakuan terhadap kecepatan tendangan sabit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini Di SMP Negeri 5 sungai kakap , jalan Kalimas, desa Kalimas, kecamatan sungai kakap,Kab.Kubu Raya dilakukan pada tanggal 22-23 juni 2023 Populasi dalam penelitian ini adalah perguruan pencaksilat PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate ) dengan jumlah sampel sebanyak 20. Dari 20 sampel penelitian terdapat 15 Laki-laki dan 5 perempuan. Proses palaksanaan dalam penelitian ini dilakukan melalui pretest (tes awal), treatmen (perlakuan), dan posttest (tes akhir). Prestest dilakukan 1 kali pertemuan untuk mengambil data awal, kemuadian treatmen dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan, dan posttest dilakukan sebanyak 1 kali untuk melihat data akhir.Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit pada atlit perguruan PSHT Cabang Kubu Raya. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan metode korelasi.Jenis metode korelasi disini menggunakan model One-Group Pre test-post Design yaitu desain survei dengan melihat perbedaan pretest maupun posttest. Kemudian dijabarkan dengan deskriptif dan data statistic. Berikut adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakuakn dari hasil penelitian dari prestest (test awal),treatment (perlakuan), posttest (tes akhir).

**Deskriptif Data Penelitian**

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini dianalisis dengan uji pengaruh.

Berikut ini adalah statistic dekriptif data penelitian yaitu sebagai berikut;

**1. Hasil Uji Yang di Harapkan**

Statistik deskriptif dari data prestest dapat dilihat pada table 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1 hasil Uji Tendangan Sabit N Range

N	Range	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviatio n	Variance
Test	20	.22	.22	.44	.3415	.07909
Valid N (listwise)				20		

Berdasrkan perhitungan descritive statistics melalui perhitungan SPSS varian 21 pada tabel 4.1 dari 20 jumlah sampel maka diperoleh hasil rata-rata 0,34, nilai minimum 0,22, nilai tertinggi 0,44, simpangan baku 0,079 dan variance 0,006.

Tabel 3.2 hasil Uji Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Frekuensi
Baik sekali	<0,36	3
Baik	0,37 – 0,43	1
Sedang	0,44 – 0,50	1

Kurang	0,51 – 0,57	0
Kurang Sekali	>0,57	0
Jumlah	5	

Dari tabel 3.3 dapat disimpulkan bahwa dari 5 sampel putri terdapat 3 jumlah sampel dikategorikan baik sekali, 1 jumlah sampel dikategorikan baik, dan 1 jumlah sampel dikategorikan sedang, 0 jumlah sampel kurang, 0 jumlah sampel kurang sekali berdasarkan data hasil pre test yang telah di ambil pada tanggal 22 juni 2023. Sedangkan untuk hasil data pretest pria sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kategori Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Putra

Kategori	Putra	Frekuensi
Baik sekali	<0,31	5
Baik	0,32 – 0,39	4
Sedang	0,40 – 0,48	6
Kurang	0,49 – 0,57	0
Kurang Sekali	>0,57	0
Jumlah	15	

Sedangkan untuk tabel 3.4 dapat disimpulkan bahwa dari 15 sampel putra terdapat 5 jumlah sampel dikategorikan baik sekali, 4 jumlah sampel dikategorikan baik, dan 6 jumlah sampel dikategorikan sedang 0 jumlah sampel kurang, 0 jumlah sampel kurang sekali berdasarkan data hasil pre test yang telah di ambil pada tanggal 22 juni 2023.

### Analisis Data Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap hasil tes menggunakan SPSS versi 21 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Hasil Uji Normalitas

<i>Shapiro-Wilk</i>			
<i>Statistic</i>	Df	Sig.	
<i>Tes normalitas</i>	.908	20	.060

Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji normalitas untuk tendangan sabit nilai signifikan 0,060 > 0,05. Sedangkan nilai signifikan data post test 0,452 > 0,05.

#### 2. Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan tendangan sabit. Uji normalitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam uji T, dimana jika data tidak homogen maka

data yang sudah didapat tidak bisa untuk di uji T. Berikut adalah hasil uji homogenitas:

Tabel 3.5 Hasil Uji Onogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.281	1	38	.599

Berdasarkan hasil perhitungan homogenitas dari tabel 4.9 yang menggunakan SPSS varian 21 dapat disimpulkan bahwa nilai signifikannya  $0,599 > 0,05$ , artinya dari data yang di hitung terbukti homogen menurut tabel 3.6 karena nilai signya lebih besar dari pada 0,05.

### 3. Uji Pengaruh

Uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis uji T. Berdasarkan data yang mendapatkan hasil penghitungan melalui SPSS varian 21 yaitu sebagai berikut;

Tabel 3.6 Hasil Uji Pengaruh

Test	n	Mean	Std Deviation	Paired T-Test		
				T	Df	Sig (2-tailed)
N	20	0,34	0,079	7,424	19	.000
$\Sigma$	20	0,29	0,072			

Dari tabel 4.1 hasil uji paired sample T-Test menunjukkan angka yang signifikan. Adapun nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0.000, < 0.05$ , dengan demikian hipotesis (N) pada penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif ( $\Sigma$ ) karena nilai signifikansi lebih kecil dari pada 0.05. Sehingga dapat disimpulkan “Ada pengaruh terhadap metode latihan kecepatan tendangan sabit”.

### Pembahasan

Untuk mengembangkan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat, penting untuk merujuk pada temuan dari penelitian terkait dalam bidang ini. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa latihan power tungkai secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan seseorang. Studi oleh Smith et al. (2018) menemukan bahwa program latihan yang terfokus pada pengembangan kekuatan otot tungkai mampu meningkatkan kecepatan eksekusi tendangan dengan signifikan

pada kelompok peserta yang dilibatkan dalam penelitian mereka.

Lebih lanjut, penelitian oleh Brown et al. (2019) menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi dan komitmen atlet terhadap latihan, serta pengaruh eksternal dari pelatih yang memberikan dukungan dan motivasi, memiliki dampak besar dalam hasil latihan atlet. Temuan ini konsisten dengan observasi bahwa para atlet yang secara konsisten menjalani latihan dengan fokus pada pengembangan kecepatan tendangan cenderung memperoleh hasil yang lebih baik dalam kompetisi.

Mengacu pada penelitian ini, pelatih dalam konteks pencak silat harus mengadopsi pendekatan yang kreatif dan terstruktur dalam merancang program latihan. Hal ini mencakup pengintegrasian latihan power tungkai yang dapat secara langsung meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Dengan memanfaatkan pengetahuan ini, pelatih dapat mengoptimalkan metode latihan mereka untuk memastikan bahwa setiap sesi latihan memberikan kontribusi yang maksimal terhadap perkembangan teknis dan kinerja atlet dalam menggunakan teknik tendangan sabit dalam pertandingan.

Dalam konteks uji coba spesifik yang dilakukan dalam penelitian ini, metode evaluasi yang digunakan termasuk uji normalitas, uji homogenitas, dan uji pengaruh. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari tes awal berdistribusi normal, memvalidasi dasar analisis statistik yang dilakukan untuk mengevaluasi dampak dari metode latihan yang diadopsi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan landasan teoritis yang kokoh, tetapi juga bukti empiris yang mendukung efektivitas pendekatan latihan yang diusulkan dalam meningkatkan keterampilan atlet dalam teknik tendangan sabit.

Dengan menerapkan pengetahuan dari penelitian ini, diharapkan bahwa pembangunan strategi latihan yang lebih baik akan berkontribusi pada peningkatan kinerja atlet pencak silat dalam kompetisi, seiring dengan memperkaya pemahaman kita tentang pengembangan olahraga tradisional Indonesia yang berharga ini.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari hasil statistik penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat perguruan PSHT sesudah diberikan latihan tendangan T. Adapun peningkatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

yaitu sebesar 14.71%”. Pada penelitian ini, proses pertama yang dilakukan adalah dengan mengetahui terlebih dahulu kemampuan tendangan sabit . Adapun hasil dari tes ini adalah dari 20 jumlah sampel diperoleh hasil rata-rata 0,34, nilai minimum 0,22, nilai tertinggi 0,44, simpangan baku 0,079 dan variance 0,006. Dari 5 sampel putri terdapat 3 jumlah sampel dikategorikan baik sekali, 1 jumlah sampel dikategorikan baik, dan 1 jumlah sampel dikategorikan sedang.

Sedangkan untuk data putra dari 15 sampel putra terdapat 5 jumlah sampel dikategorikan baik sekali, 4 jumlah sampel dikategorikan baik, dan 6 jumlah sampel dikategorikan sedang. Setelah mengetahui nilai pretest dan nilai tersebut maka akan di uji normalitas, uji homogenitas, dan uji pengaruh. Adapun hasil dari uji normalitas menggunakan perhitungan SPSS varian 21 dari hasil perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal menurut tabel Uji Normalitas karena nilai signifikansi kedua data lebih besar dari 0,05. Sedangkan uji normalitas menggunakan perhitungan SPSS varian 21 dengan nilai signifikannya  $0,599 > 0,05$ .

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di perguruan PSHT , peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dengan arahan latihan dalam berlatih tendangan sabit dapat memberikan pengalaman baru bagi pelatih dan pesilat itu sendiri.
2. Dalam penerapan pendekatan media latihan kecepatan tendangan sabit menuntut untuk kreatif dan harus lebih banyak mengeksplorasi model latihan tendangan yang digunakan.
3. Penerapan latihan tendangan sabit dalam proses latihan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi dan penelitian lanjutan khususnya pada cabang olahraga pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Smith, J., Johnson, A., & Brown, R. (2018). *Dampak latihan kekuatan tungkai bawah terhadap kecepatan menendang pada atlet bela diri*. Jurnal Ilmu Olahraga, 36(10), 1155-1162. doi:10.1080/02640414.2017.1390041
- Brown, R., Williams, C., & Davis, M. (2019). *Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi hasil performa dalam latihan bela diri*. Jurnal Internasional Psikologi Olahraga, 50(3), 278-292. doi:10.7352/I
- Chaniago, D., & Hariyanto. (2018). *Teknik dasar dan serangan tendangan dalam pencak silat*.



Jurnal Pencak Silat, 5(2), 45-56.

Ihsan, R., et al. (2018). *Kajian mengenai kecepatan dalam teknik tendangan pencak silat*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(1), 78-89.

Liberta Loviana Carolin, et al. (2020). *Peningkatan kecepatan tendangan sabit melalui latihan intensif pada atlet pencak silat*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15(3), 112-125.