

PENGARUH LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN LURUS PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE

H. Syamsul Arifin & Wahyudin Nur

JPOK FKIP Unlam Banjarbaru Kalimantan Selatan

E-mail: nur_wahyudi90@yahoo.com

Abstract: Effect of Exercise Split Squat Jump Kick Against Increased Speed Straight In Athletes Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin. The purpose of this study was to determine whether there is the effect of exercise Split Squat Jump to the increased speed straight kick in martial arts college athletes Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin.

The method used in this study was a quasi-experimental method (Quasi-Experimental Research). Design or design of the study using the one-group pretest- posttest design. Measurements were taken before and after treatment was given. Treatment effect is measured from the difference between the initial measurement / pretest (Y1) and the final measurement / posttest (Y2).

The population in this study is the Athlete Pencak Silat Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin, amounting to 35 people, and that the research samples are athletes who never played and often follow the practice amounted to 10 people with technical considerations purposif sampling or sample.

Based on the conclusion of the study showed that: There was an increase in the speed of a straight kick in martial arts college athletes Brotherhood Terate Setia Hati (PSHT) Banjarmasin.

Keywords: Split squat jump, speed martial arts kick straight

Abstrak: Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin.

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Research*). Desain atau rancangan penelitian menggunakan *The one group pretest-posttest design*. Pengaruh perlakuan diukur dari perbedaan antara pengukuran awal/pretest (Y₁) dan pengukuran akhir/posttest (Y₂).

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin yang berjumlah 35 orang, dan yang menjadi sampel penelitian adalah atlet yang pernah bertanding dan sering mengikuti latihan berjumlah 10 orang dengan teknik *purposif sampling* atau sampel pertimbangan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa: Ada peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin.

Kata Kunci: *Split squat jump*, kecepatan tendangan lurus pencak silat

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan beladiri asli Indonesia yang sudah di akui dunia.

Saat ini, pencak silat sendiri sudah dipertandingkan diberbagai ajang kompetisi olahraga nasional maupun

internasional. Pencak silat sendiri tidak hanya sebagai suatu cabang olahraga, tetapi juga cerminan budaya Indonesia untuk mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia, seperti yang dikemukakan oleh Johansyah Lubis (2004:1) bahwa:

pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak pra sejarah. Karena masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas. Pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan beladiri.

Masyarakat Indonesia sangat mementingkan harmoni keserasian hubungan antar pribadi, ketentraman, keamanan dan kedamaian. Kondisi ini selanjutnya membentuk norma tata nilai dimana pencak silat hanya boleh digunakan bila dalam keadaan terancam atau terdesak, kondisi budaya tersebut mendorong pencak silat menemukan jati dirinya sebagai cara pembelajaran diri bangsa Indonesia yang lebih mendahulukan unsur-unsur pembelaan dari pada unsur-unsur penyerangan. Kini pencak silat telah berkembang di berbagai daerah di Indonesia dengan berbagai wujud dan corak yang beraneka ragam namun tetap memiliki aspek-aspek yang sama. Setiap daerah memiliki ciri khasnya masing-masing. Dimulai dari jurus hingga gaya bertanding. Dengan adanya

perbedaan ini, menyebabkan adanya berbagai macam gerakan.

Untuk menjadi seorang pesilat yang handal, maka terlebih dahulu harus masuk kesuatu perguruan Pencak Silat dan ikut berlatih disana, di Kalimantan Selatan banyak terdapat perguruan Pencak Silat, salah satunya yaitu perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate yang berpusat di Madiun Jawa Timur dengan pendirinya Ki Hadjar Hardjo Oetomo pada tahun 1922. SH Terate termasuk salah satu 10 perguruan silat yang turut mendirikan Ikatan Pencak Silat (IPSI) pada kongres pencak silat tanggal 28 mei 1948 di Surakarta. SH Terate memiliki cabang dan ranting yang tersebar diseluruh dunia salah satunya di Banjarmasin Ranting SMPN 11 Banjarmasin.

Tendangan merupakan gerakan serangan yang paling mudah dan paling efektif. Macamnya sangat beraneka ragam. Adapun beberapa macam teknik tendangan meliputi: tendangan Lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang. Penguasaan teknik-teknik dasar sangat dituntut pada setiap atlet, tidak terkecuali teknik dasar tendangan yang dipandang masih kurang diperagakan oleh setiap atlet pemula. Pada dasarnya teknik tendangan pencak silat merupakan teknik yang lebih mampu dan efisien untuk mendapat poin, sebab sasaran yang diharapkan lebih terfokus. Dalam rangka menciptakan penguasaan teknik tendangan secara sempurna dan berlanjut pada peningkatan prestasi seorang pesilat untuk mencapai prestasi yang maksimal, serta memberlakukan sistem pembinaan dengan konsep ilmiah dalam mengembangkan kemampuan

teknik menendang pada para pesilat perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin maka perlu diadakan suatu penelitian.

Seorang pesilat selain harus memiliki kemampuan fisik yang baik

Karena tendangan lurus merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk memulai ataupun mendahului serangan lawan dan dianggap sangat efisien untuk melakukan serangan jarak dekat dan kurang memiliki resiko untuk ditepis oleh lawan dan memiliki poin yang lebih tinggi dari serangan pukulan yang dimaksud dengan tendangan lurus menurut Johansyah Lubis (2004:12) yaitu:

Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.

Bila kita mampu menendang dalam arti memasukkan tenaga dengan benar yaitu tendangan ke arah tubuh (bagian badan) lawan pastilah harus mengangkat paha. Paha akan terangkat datar baru dilanjutkan dengan tendangan sesuai dengan bentuk dan lintasannya. Dengan sendirinya teknik sangat berkaitan dengan posisi dan sikap kedudukan lawan. Bila kita lancarkan tendangan, kaki akan berdiri / bertumpu pada satu kaki dan memerlukan kekuatan tumpuan, keseimbangan dan kecepatan yang baik pula. Dalam olahraga pencak silat penggunaan variasi bagian kaki terdiri dari: punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan sisi kaki. Untuk mencapai

mestinya juga harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik pula. Objek kajian dalam penelitian ini adalah tendangan lurus, tendangan ini mendapat posisi istimewa dalam pencak silat.

semua itu berbagai bentuk gerakan adalah dengan latihan yang baik, terarah, teratur dan terprogram. Khusus latihan tendangan dalam prosesnya perlu untuk memperhatikan berbagai cara pelaksanaan tendangan termasuk komponen kekuatan tungkai. Kekuatan merupakan salah satu dasar pada setiap manusia yang harus dimiliki. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam menggunakan tenaga semaksimal mungkin, kekuatan di dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang pesilat dalam melakukan pergerakan tungkai menggunakan tenaga semaksimal mungkin. Kekuatan tungkai pada cabang olahraga pencak silat khususnya disaat melakukan gerakan tendangan lurus akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Untuk menggerakkan tungkai dan *extensor* pergelangan kaki adalah otot *quadriceps extensor*, *gastrocnemius* dan *gluteus maximus*. *Quadriceps femoris* terdiri atas tiga macam otot yaitu *rectus femoris*, *vastus lateralis*, dan *vastus medialis*. Otot ini mempunyai peran untuk mendorong ke depan. Imam Suyudi, (dalam <http://imamsuyudihardi76.blogspot.com..> Sedangkan Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988:216).

Dalam penelitian ini dijelaskan

bahwa kecepatan yang dimaksud kecepatan reaksi tungkai melakukan tendangan sebelum lawan terlebih dahulu menyerang, karena tendangan yang tidak memiliki kecepatan berpotensi besar memiliki resiko untuk ditangkap kemudian dibanting oleh lawan. Tendangan lurus lebih mudah mengenai sasaran, karena lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada ujung telapak kaki. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah untuk ditangkap. Kondisi fisik sangat mendukung terhadap kecepatan tendangan lurus, sehingga harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Tujuannya adalah agar diperoleh hasil tendangan yang benar-benar optimal, karena metode latihan tendangan lurus yang selama ini diterapkan belum mengarah pada peningkatan kecepatan tendangan yang lebih baik, sehingga perlu solusi yang tepat sesuai dengan kondisi yang ada. Selain itu juga, terbatasnya jam latihan kurang dimanfaatkan secara maksimal. Beberapa komponen yang sangat mendukung kecepatan tendangan diantaranya dengan latihan berbeban. Karena untuk meningkatkan kecepatan tendangan akan didukung pula dengan terbentuknya *power*. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:200) menyatakan bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* bisa didefinisikan kecepatan dikalikan dengan jarak. Sehingga dengan latihan beban akan menambah *power*, secara otomatis kekuatan (daya ledak) akan terbentuk dengan disertai kecepatan. Salah satu

bentuk latihannya *Split Squat Jumps* yang mengandung unsur kekuatan, kecepatan, *power*, daya ledak dan kelenturan, serta belum pernah ada latihan fisik untuk meningkatkan kecepatan melalui latihan *Split Squat Jumps* pada atlet perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin. Maka dari itu program latihan adalah suatu cara yang bagus untuk menjadi seorang pesilat yang tangguh dan harus mempunyai kemampuan teknik menendang yang baik agar mendapatkan hasil prestasi yang diinginkan. Seorang atlet akan mudah melakukan dan menjalankan teknik tendangan dalam pencak silat. Apabila aspek latihan kekuatan dan kelentukkan otot kaki dijalankan dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dari uraian diatas bahwa teknik pencak silat seperti tendangan pada saat bertanding membutuhkan tendangan yang sangat cepat dan kuat untuk mendapatkan poin menjadi seorang pemenang. Berdasarkan uraian tersebut diatas dapatlah diidentifikasi masalahnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pra eksperimen*. Tujuan *pra eksperimen* semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semu variabel yang relevan (Sugiyono, 2010:110). Adapun rancangan dalam penelitian ini menggunakan *The One Group Pretest-Posttest Design*, yang maksudnya sekelompok subjek dikenai perlakuan untuk jangka waktu tertentu,

sedangkan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan dan pengaruh perlakuan diukur dari perbedaan

antara pengukuran awal (T1) dan pengukuran akhir (T2), dengan skematis sebagai berikut:

Tabel 1. Bentuk Desain Penelitian (Sugiyono, 2010:110)

Y ₁	X	Y ₂
Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir

Keterangan:

Y₁ : Pretest (tes awal Kecepatan Tendangan Lurus)

X : Perlakuan berupa bentuk - bentuk Latihan Split squat Jumps

Y₂ : Posttest (tes akhir Kecepatan Tendangan Lurus)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel menurut Sugiono (2014:118) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin yang berjumlah 35 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin. Berkenan dengan pemilihan sampel teknik yang digunakan untuk

pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive*. Karena dilihat sebagian atlet banyak yang pemula dan banyak yang dibawah usia 12 tahun atau usia dini apalagi ada beberapa atlet yang belum pernah bertanding kemudian juga dilihat sering atau tidaknya mengikuti latihan diperguruan, dengan pertimbangan umur yang harus dipilih berusia minimal 12-19 tahun yang pernah mengalami bertanding, maka dipilihlah beberapa atlet dengan pertimbangan yang sering turun latihan, kemudian pernah mengalami ikut pertandingan dan dipilihlah dengan pertimbangan yang ada usia/umur 12 tahun sampai 19 tahun, sehingga dipilih sampel 10 orang. Menurut Sugiono (2014:124) *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Instrument yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran kecepatan tendangan lurus yang mana untuk mengetahui hasil tendangan lurus atlet pencak silat (Johansyah Lubis, 2004:47).



Gambar 1. Tes Kecepatan Tendangan Keterampilan Atlet (Johansyah, 2004: 49)

Tabel 3. Penilaian Kecepatan Tendangan Lurus Keterampilan Atlet (Johansyah, 2004: 49)

Kategori Penilaian	Putri	Putra
Baik Sekali	>23	>25
Baik	19 – 22	20 – 24
Cukup	14 – 18	15 – 19
Kurang	8 – 13	10 – 14
Kurang Sekali	<7	<9

HASIL PENELITIAN

Perbandingan hasil tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan Lurus pencak silat. Peningkatan kemampuan

kecepatan tendangan lurus setelah diberi latihan *split squat jumps* dan dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 2. Perbandingan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Latihan *Split Squat Jumps* Pada Atlit Pencak Silat PSHT Banjarmasin.

No	Nama	Hasil tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus (kali)	Hasil tes akhir Kecepatan Tendangan Lurus (kali)	Selisih
1	Nur Fitratun	22	36	14
2	Mutia Agustina	23	39	16
3	Indah Lestari	24	40	16
4	Rizka Ayu Ananda	24	42	18
5	Gusti Khairunnisa	26	43	17
6	Ahmad Fendi	28	46	18
7	Faturrahman	29	47	18
8	M. Risky	29	47	18
9	M. Hafiz Ashari	30	50	20
10	M. Syahri	30	53	23
Jumlah		265	442	
Rata-rata		26,5	44,3	
Standar Deviasi		3,06	5,25	

Sebelum mengadakan analisis dengan menggunakan uji hipotesis, penelitian terlebih dahulu mengadakan uji persyaratan analisis. Uji persyaratan analisis yang dilakukan meliputi: uji normalitas dan uji homogenitas menggunakan program *Microsoft Office Excel 2007*.

1. Uji Normalitas

Agar dapat mengetahui data sampel berdistribusi normal atau tidak perlu dilakukan suatu pengujian yaitu uji kenormalan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Uji Lilliefors. Hasil Uji Lilliefors tersebut dapat dilihat pada tabel 5 berikut dibawah ini:

Kriteria Uji: Hipotesis nol ditolak apabila harga mutlak dari perhitungan (L_o) lebih besar atau sama dengan harga mutlak tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dalam hal lain hipotesis diterima.

Tabel 3. Uji normalitas data tes awal dan tes akhir pengaruh kecepatan tendangan lurus latihan *split squat jumps* pada atlet pencak silat PSHT Banjarmasin.

No	Variabel	L_o	$L_{tabel} (\alpha = 0,05) (10)$	Kesimpulan
1	X_1	0,071	0,258	Normal
2	X_2	0,057	0,258	Normal

Keterangan :

X_1 : variabel hasil tes awal kecepatan tendangan lurus

X_2 : variabel hasil tes akhir kecepatan tendangan lurus

L_o : Harga mutlak yang terbesar

Pada tabel di atas hasil uji kenormalan dengan menggunakan uji Lilliefors dapat disimpulkan bahwa data hasil tes awal dan tes akhir berdistribusi normal.

i. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui apakah dua data

sampel itu homogen atau tidak perlu dilakukan uji homogenitas dan sampel dalam penelitian ini. Hasil dari uji homogenitas dalam penelitian dilakukan uji homogenitas data sampel dalam penelitian ini. Hasil dari uji homogenitas ini dapat dilihat pada tabel 4 berikut dibawah ini:

Kriteria pengujian: “tolak hipotesis H_o jika $\chi^2 \geq \chi^2 (1- \alpha) (k-1)$, dimana $\chi^2 (1- \alpha)(k-1)$ didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang $(1- \alpha)$ dan $dk = (k- 1)$, (Sudjana, 2002 : 263)”

Tabel 4. Uji homogenitas gabungan varians populasi tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan lurus dengan latihan *split squat jumps* pada atlet pencak silat PSHT Banjarmasin.

Hipotesis	dk	χ^2_{0}	$\chi^2_{0} (\alpha=0,05)$	Kesimpulan
$H_o : \sigma\chi_1 = \sigma\chi_2$	1	1,04	2,49	Homogen
$H_i : \sigma\chi_1 \neq \sigma\chi_2$				

Keterangan:

H_o : Hipotesis Nol (0)

H_i : Hipotesis Alternatif

σX_1 : varians populasi variable tes awal (X_1)

σX_2 : varians populasi variable tes akhir (X_2)

dk : dearajat kebebasan

χ^2_0 : Chi-kuadrat hasil perhitungan

$\chi^2_{(\alpha = 0,05)(1)}$: Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Pengujian Hipotesis

Untuk mempermudah menarik kesimpulan maka dilakukan perhitungan dengan cara statistik, yaitu dengan melakukan uji rata-rata atau uji t, untuk menerima atau menolak hipotesis nol

akan membandingkan harga t perhitungan dengan harga tabel, dengan taraf $\alpha = 0,05$, kriteria pengujian “Terima H_0 jika $t < t_0 - \alpha$ dan tolak H_0 jika t mempunyai harga-harga lain. Derajat kebebasan untuk daftar distribusi t ialah $(n_1 + n_2 - 2)$ dengan

peluang $(1 - \alpha)$, (Sudjana, 2002 : 143)”.
 Hasil pengujian uji hipotesis dari data pengaruh kecepatan tendangan lurus latihan *split squat jumps* pada atlet pencak silat PSHT Banjarmasin dirangkumkan pada table 5 di bawah ini:

Tabel 5. Uji Hipotesis Dua Rata-rata dengan Uji Satu Pihak Terhadap Pengaruh Kecepatan Tendangan Lurus Melalui Latihan *Split Squat Jumps* Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Hat Iterate (PSHT) Banjarmasin.

Hipotesis	Df	To	< α	Kesimpulan
$H_0 : \sigma x_1 = \sigma x_2$ $H_1 : \sigma x_1 \neq \sigma x_2$	18	0,00000000144	0,05	Ho Ditolak

Keterangan :

Ho : Hipotesis Nol (0)

Hi : Hipotesis Alternatif

μX_1 : rata-rata populasi
Variabel tes awal (X1)

μX_2 : Rata-rata populasi
Variabel tes akhir (X2)

Dk : Derajat kebebasan

To : Uji-t hasil Perhitungan

$\alpha = 0,05$: Uji-t tabel dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$)

Pada tes awal kecepatan tendangan lurus sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Split Squat Jump* pada Atlet

Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin nilai rata-rata tes awal (X_1) = 26,5. Setelah diberikan perlakuan latihan *Split Squat Jump* kemudian dilakukan tes akhir kecepatan Tendangan Lurus (X_2)

mengalami peningkatan sebesar = 44,5.

Dengan hasil tersebut diatas maka dapat dilihat bahwa dengan latihan *Split Squat Jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus dan dapat dikatakan bahwa hasil tersebut mendukung teori, dengan latihan *plyometris* yang salah satunya *split squat jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pencak silat.

Karena latihan *split squat jump* yang gerakannya mengarah kepada proses tendangan lurus pencak silat maka dipilihlah latihan tersebut untuk mengukur apakah ada peningkatan sebelum dan sesudah latihan *split squat*

PEMBAHASAN

Hasil pengujian persyaratan analisis menunjukkan bahwa populasi penelitian berdistribusi normal dan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistic uji T hasilnya signifikan atau latihan *Split Squat Jump* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Banjarmasin. Hal ini dapat diketahui karena T hitung (T_o) = 0,00000000144 > T table ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$).

jump diberikan. Dan hasil yang diperoleh ada peningkatan kecepatan dengan latihan *split squat jump*.

Dengan intensitas tinggi dalam latihan *Split Squat Jump* ini hampir semua atlet dapat melakukan semua bentuk latihan tersebut dengan maksimal dan kondisi fisik yang bagus tidak terlihat kelelahan yang berarti oleh karena faktor kebiasaan dan mendapatkan pengalaman latihan yang banyak serta sudah mengikuti latihan yang panjang sehingga terlihat jelas terjadinya peningkatan yang maksimal, dari 10 atlet yang hampir rata-rata berada dikategori baik.

Teknik kecepatan tendangan yang baik dapat memperbanyak point, dengan kecepatan tendangan yang baik dapat memaksimalkan atlet dalam setiap pertandingan untuk mendapatkan point. Dapat disimpulkan dari 10 atlet yang dilatih, mengalami peningkatan kecepatan tendangan dengan latihan *Split Squat Jump* pada taraf masing-masing kategori diatas rata-rata cukup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa: Latihan *Split Squat Jumps* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kecepatan Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Hati Terate (PSHT) Banjarmasin.

Terkait dengan kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini maka, dapat diberikan saran-saran sebagai berikut;

1. Bagi atlet, menambah wawasan dan pengetahuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus dengan latihan *Split Squat Jump*.

2. Bagi Pelatih Atlet hendaknya menggunakan latihan *Split Squat Jumps* karena dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat

3. Bagi perguruan pencak silat persaudaraan setia hat iterate (PSHT), hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mendapatkan atlet yang berprestasi dan sebagai bahan masukan untuk menyusun program latihan serta pelatihan-pelatihan yang terkait untuk meningkatkan kualitas pelatih.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan acuan bagi penelitiannya agar dapat melakukan dan mengembangkan penelitian – penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini sehingga penelitian yang diperoleh akan lebih baik dan sempurna sehingga dapat membantu peneliti untuk dapat menjadi seorang pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H. 2007. Pelatihan Pelatih Level 1. Jakarta.
- Berry, Norman. 07/10/2014. (http://carapedia.com/pengertian_d_efinisi_pengaruh_info2117.html)
- Chu, Donald A. Jumping Into Plyometrics.
- H.M. Yusuf Hadisasamita, Aip Syarifuddin. 1996. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Depdibud & Direktorat Jendral Perguruan Tinggi Proyek Pendidikan Akademi.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: CV.Tambak Kusuma.

- Jumiyatun. 10/07/2014
(<http://engkoskosasih.wordpress.com/author/engkoskosasih/page/2/>)
- Lubis, Johansyah. 2004. Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Olahraga.
- Lubis, Johansyah. 2013. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Mayasari, Endang. 2012. Skripsi, Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Panca Warna Banjarmasin. JPOK Fkip Unlam
- Pesurney, Paulus. 2006. Latihan Fisik Olahraga. Komisi Pendidikan & Penataran Koni Pusat.
- PB IPSI. 1999. Latihan Kondisi Fisik Bagi Atlit Pencak Silat. Jakarta.
- PB IPSI. 2012. Peraturan Pertandingan Pencak Silat. Jakarta.
- Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. 2014. Banjarbaru. JPOK FKIP UNLAM
- Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Shadiqin, AR. 2001. Pengaruh Latihan Aerobik Intensif Interval Terhadap Respons Imun di Titik Defleksi Denyut Nadi. Program Pascasarjana, Unair-Surabaya.
- Sucipto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep & Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sudjana. 2002. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2003. Metode Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK, UNY.
- W.J.S Poerwadarminta. 1976. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Wikipedia 15/07/2014
(http://id.wikipedia.org/wiki/Ikatan_Pencak_Silat_Indonesia)

