



Pola Latihan Pencak Silat Untuk Peningkatan Kecepatan Tendangan Dan Pukulan Di SMA Negeri 1 Taebenu

I Nyoman Wahyu Esa Wijaya¹, Elven Antonius Messe²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola latihan pencak silat terhadap peningkatan teknik dasar kecepatan tendangan di SMA Negeri 1 Taebenu, dan untuk menganalisis pengaruh pola latihan pencak silat terhadap teknik dasar kecepatan pukulan depan di SMA Negeri 1 Taebenu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dimana suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel, Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Taebenu dengan jumlah 46 orang, sampel penelitian ini adalah siswa atau atlet perisai diri SMA Negeri 1 Taebenu berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, tes dan pengukuran serta dokumentasi data yang terkumpul diolah dan di analisis lebih lanjut dengan menggunakan teknik analisis uji mann whintney, yang bertujuan untuk menentukan kesimpulan akhir suatu program pelatihan dengan menghitung hasil tes awal dan tes akhir apakah terdapat pengaruh yang signifikan atau tidak, dengan hasil *pre test* tendangan eksperimen 19, *pre test* kontrol 14, *post tes* tendangan eksperimen 27, *post tes* kontrol 15, *pre test* pukulan eksperimen 19, *pre test* kontrol 15, *post tes* pukulan eksperimen 25, *post tes* kontrol 18 dengan hasil data tendangan diperoleh nilai Asymp.sig. (2 tailed) nilainya 0,002 dimana $< 0,05$ dan nilai rata-rata pukulan kelompok eksperimen 14,60% sedangkan kontrol 6,40%.

Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang diberikan perlakuan pola latihan split jump dan push up menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dan kecepatan pukulan.

Kata Kunci: Pola Latihan, Kecepatan Tendangan, Kecepatan Pukulan.

Abstract

This study aims to analyze the effect of the pattern of pencak silat training on the improvement of basic kick speed techniques at SMA Negeri 1 Taebenu, and to analyze the effect of the pattern of pencak silat training on the basic techniques of front blow speed at SMA Negeri 1 Taebenu. The type of research used in this research is experimental research, where a research is conducted strictly to determine the causal relationship between the variables, The population in this study were students of the pencak silat extracurricular event at SMA Negeri 1 Taebenu with a total of 46 people. The samples of this study were students or self-defense athletes of SMA Negeri 1 Taebenu totaling 20 people. The data was collected using observation, test and measurement techniques as well as documentation. The collected data was processed and further analyzed using the Mann Whitney test analysis technique, which aims to determine the final conclusion of a training program by calculating the results of the initial test and final test whether there is an effect. significant or not, with the results of the experimental kick pre test 19, control pre test 14, post experimental kick test 27, post control test 15, experimental punch pre test 19, control pre test 15, post experimental punch test 25, post control test 18 with the results of the kick data, the Asymp. sig. (2 tailed) value is 0.002 which is < 0.05 and the average score for the experimental group was 14.60% while the control was 6.40%. It can be concluded that the group given the split jump and push up exercise pattern showed a significant effect on kick speed and punch speed.

Keywords: Training Pattern, Kick Speed, Punch Speed.

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah seni bela diri yang mengandung unsur ketangkasan melindungi diri dari ancaman maupun menyerang. Pencak silat menurut Kriswanto (2015) adalah suatu ilmu bela diri yang diwujudkan dengan kepercayaan dan ketekunan untuk melindungi diri dari ancaman yang dapat membahayakan ketentraman hidup manusia. Pencak silat bertujuan memperkuat insting untuk melindungi diri dari berbagai macam bahaya dan serangan. Pengertian silat lebih menekankan pada kemampuan penguasaan teknik dalam berkelahi atau bertanding. Pencak silat membentuk satu macam gerak jurus yang dapat diperlombakan, pencak silat juga berkembang dari pemikiran manusia untuk membuat suatu pembelaan terhadap serangan fisik yang mendekatinya. Umumnya serangan yang digunakan yakni serangan menggunakan tangan atau pukulan dan serangan menggunakan tungkai atau kaki yang disebut tendangan (Suwirman 2011). Teknik dasar wajib dikuasai pesilat terlebih dahulu untuk mencapai pengembangan mutu prestasi pencak silat. Kemampuan biomotorik yang baik sangat mendukung pergerakan tungkai atau kaki dan tangan dalam menyerang. Tirtawirya (2005) menyatakan kombinasi komponen biomotorik seperti: kecepatan, ketahanan, dan kekuatan menghasilkan tendangan yang baik. Dari ketiga aspek di atas, kecepatan adalah elemen kondisi fisik yang mendasar dalam olahraga. Kecepatan dalam silat sangat dibutuhkan dalam menyerang maupun mengantisipasi serangan lawan. Contohnya dalam tendangan, kecepatan tungkai saat melakukan tendangan sangat diperlukan dalam melemahkan tekanan serangan lawan. Untuk mendapatkan teknik tendangan yang baik diperlukan latihan secara berulang dengan memperagakan gerakan tendangan yang benar sehingga menjadi kebiasaan. Pada saat peningkatan latihan tendangan erat hubungannya dengan ketrampilan dan kematangan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental seorang pesilat. Latihan juga perlu dilakukan secara bertahap, mulai dari latihan tanpa alat hingga latihan dengan menggunakan alat yang merujuk pada kemampuan motorik seorang pesilat. Dengan demikian untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan dapat dilakukan dengan latihan yang terpola dan lebih diarahkan pada kemampuan tendangan. Pembinaan dan latihan fisik dalam pencak silat mutlak diperlukan. Metode awal permainan unsur fisik dalam pencak silat

sangat rumit, unsur-unsur tersebut terpusat pada kemampuan biomotorik. Hal ini menjadikan latihan rutin dan terpola menjadi suatu aktifitas yang harus dilakukan untuk menyuplai kondisi fisik dengan maksud mengembangkan potensi kemampuan biomotorik seseorang ke tingkat yang lebih tinggi. Memiliki kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan fungsi sistem tubuh dan berperan penting dalam program latihan yang dilakukan secara sistematis, serta mengembangkan kemampuan biomotorik ke level yang lebih tinggi. Dalam olahraga, kemampuan biomotorik yang paling menonjol yakni kekuatan. Kekuatan merupakan perpaduan dari ketepatan dan kecepatan. Komponen kekuatan dibutuhkan dalam bela diri silat. Kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga silat yakni kekuatan pada tangan, kekuatan tangan diperlukan pesilat untuk melakukan pukulan dengan teknik yang baik. Untuk dapat meningkatkan kekuatan lengan dalam melakukan pukulan seorang pesilat harus menjalani latihan yang terpola secara sistematis agar mendapat hasil pukulan yang kuat, cepat, dan tepat sasaran. Penguasaan teknik dasar silat yang tepat dapat dapat diperoleh dengan menguasai keterampilan-keterampilan dalam latihan dasar, khususnya dalam hal ini latihan tendangan dan pukulan. Menurut Madri (2010) aktifitas fisik dengan peragaan secara sadar dan bertujuan merupakan bentuk dari kegiatan latihan. Hal ini harus disertai dengan kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik. Kondisi fisik yang prima menjadi komponen dasar dalam mendukung pesilat untuk dapat berlatih dengan baik. Kondisi fisik yang fit ditambah dengan pola latihan yang terprogram baik dapat menambah penguasaan teknik dan menguatkan mental seorang pesilat. Latihan kecepatan gerakan suatu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain keperluannya berbeda-beda. Oleh karena itu, dibutuhkan model latihan yang benar dan tepat sesuai keperluan masing-masing cabang olahraga. Begitu pula dengan olahraga silat harus menetapkan model latihan secara terpola dengan benar dan tepat sesuai kebutuhan. Latihan yang dijalani sungguh-sungguh dapat meningkatkan kecepatan pukulan dan tendangan maupun meningkatkan kemampuan menghindari serangan dengan baik dalam olahraga silat. Latihan yang mampu mengembangkan tendangan pada pencak silat yaitu latihan menendang pada samsak, yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan anggota gerak bawah khususnya pada kecepatan otot kaki. Dalam teknik tendangan sangat berperan

penting kekuatan dan kecepatan, yang mana dalam pencak silat sangat diperlukan tendangan yang tepat untuk menyerang lawan. Tendangan juga harus dilakukan secara terarah sehingga tepat pada sasaran atau lawan, dalam melakukan tendangan diperlukan kecepatan dan teknik yang baik sehingga tepat pada sasaran. Sedangkan dalam kecepatan pukulan, latihan kecepatan reaksi pada lengan sangat diperlukan sehingga pukulan yang diluncurkan kuat, cepat, dan tepat sasaran. Bentuk latihannya seperti pada latihan tendangan yaitu pukulan pada samsak. Oleh karena itu, para pesilat harus berlatih dengan sungguh-sungguh sehingga dalam pertandingan dapat melakukan pukulan yang kuat, cepat, dan terarah. Untuk mengetahui lebih lanjut pola latihan pencak silat untuk peningkatan kecepatan tendangan dan pukulan. Peneliti melakukan survei pada salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang pada hari senin 09-08-2021 dan dari hasil survei bersama dengan pelatih pencak silat di SMA Negeri 1 Taebenu atas nama ibu Adriana Tahun dan Densi Tabelak, peneliti menemukan bahwa masih banyak kesalahan-kesalahan dalam melakukan tendangan maupun pukulan yang belum sempurna misalnya, posisi kaki dan tangan saat melakukan tendangan dan pukulan tidak sesuai perkenaan pada target, ketika melakukan tendangan atau pukulan tidak adanya kecepatan dalam melakukan serangan. Kaki dan tangan terlalu kaku saat melakukan tendangan dan pukulan, sehingga perlu adanya pola latihan pencak silat untuk peningkatan kecepatan tendangan dan pukulan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan metode penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain *one group pre-test post-test control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 1 Taebenu dengan jumlah 46 orang. Pada penelitian ini, sampel yang dipilih sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik jenuh. Teknik jenuh dipakai karena semua bagian dari populasi merupakan sampel penelitian. Menurut Sugiyono (dalam Lestar 2015), sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih. Sampel penelitian merupakan suatu tujuan yang akan dijadikan bahan penelitian. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik uji

komlogorov-smirnov. Rumus *Kolmogorov-Smirnov* yang digambarkan oleh Sugiyono (dalam Koro 2009) adalah jika signifikansi nilainya lebih tinggi dari 0,05 maka data perputarannya dikategorikan normal. Sebaliknya, jika signifikansi nilainya di bawah atau kurang dari 0,05 maka data distribusi dikategorikan tak normal. Uji homogenitas adalah teknik uji yang dipakai untuk mengukur perbedaan antara dua kelompok atau lebih data sampel dari variasi yang sama dalam sebuah populasi. Untuk mengukur homogenitas dari dua kelompok data, dilakukan homogenitas data terhadap data *post-test* dengan rumus yang dipaparkan oleh Sugiyono (dalam Safina 2013), yaitu: taraf signifikan yang digunakan dalam penelitian adalah $\alpha = 0,05$. Apabila F hitungan lebih kecil dari F tabel maka menguasai ragam yang beragam. Sebaliknya apabila F hitungan lebih besar dari F tabel, maka kedua kelompok tidak memiliki varian yang homogen. Pengujian homogenitas dilakukan terhadap data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Uji statistik ini menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS24)*. Uji *Mann-Whitney U* (mengambil nama Henry Berthold Mann dan Donald Ransom Whitney) (Dickhaus, 2018) digunakan untuk membandingkan rata-rata tingkat kematian dua tabel mortalita. Rumus yang digunakan adalah: Pengujian 2-tailed setiap sisi dibagi 2. Yang pertama H_0 dapat diterima apabila: $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ atau $\text{Sig.} > 0,05$, sedangkan H_a dapat diterima apabila: $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $\text{Sig.} \leq 0,05$.

HASIL

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran adalah jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut; H_0 = data berdistribusi tidak Normal dan H_a =data berdistribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikan $> 0,5$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikan $< 0,5$ maka data tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data *Pre-test* dan *Post Test*

| <i>Tests of Normality</i> | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Kelas | <i>Kolmogorov-Smirnov^a</i> |

| | | <i>Statistic</i> | df | Sig. |
|-------|---|------------------|----|---------------|
| Hasil | <i>Pre-Test</i> Eksperimen (Tendangan) | 0,182 | 10 | 0,200* |
| | <i>Post Test</i> Eksperimen (Tendangan) | 0,248 | 10 | 0,082 |
| | <i>Pre-Test</i> Kontrol (Tendangan) | 0,168 | 10 | 0,200* |
| | <i>Post-Test</i> Kontrol (Tendangan) | 0,214 | 10 | 0,200* |
| | <i>Pre-Test</i> Eksperimen (Pukulan) | 0,151 | 10 | 0,200* |
| | <i>Post-Test</i> Eksperimen (Pukulan) | 0,160 | 10 | 0,200* |
| | <i>Pre-Test</i> Kontrol (Pukulan) | ,188 | 10 | 0,200* |
| | <i>Post Test</i> Kontrol (Pukulan) | ,220 | 10 | 0,188 |

*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction*

Interpretasi: Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogro Simrinocv* melalui SPSS diperoleh nilai signifikansi data pre-test tendangan dan pukulan untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol kisaran 0,082-0,200 > 0,05 maka H_0 ditolak, dan H_a diterima, sehingga data *pre-test* tendangan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Semua data berdistribusi normal sehingga bisa dilanjutkan ke tahap uji selanjutnya, yaitu uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan >0,05) maka data bervariasi homogen dan tidak diterima apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (signifikan <0,05) maka data bervariasi tidak homogen. Uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut; H_0 = data bervariasi tidak homogen, dan H_a =data bervariasi homogen. Kriteria pengambilan keputusan; jika nilai Sig. <0,05 maka H_0 diterima, data bervariasi tidak homogen, sedangkan jika nilai Sig. >0,05 maka H_0 ditolak, dan H_a diterima, data bervariasi homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Data Post Test kelompok eksperimen dan *Post Test* kelompok kontrol

| <i>Test of Homogeneity of Variance</i> | | | | | |
|--|------------------------|-------------------------|-----|-----|-------------|
| | | <i>Levene Statistic</i> | df1 | df2 | Sig. |
| Hasil | <i>Based on Mean</i> | 3,866 | 3 | 36 | ,017 |
| | <i>Based on Median</i> | 2,956 | 3 | 36 | ,045 |

| | | | | |
|---|-------|---|--------|------|
| <i>Based on Median and with adjusted df</i> | 2,956 | 3 | 19,083 | ,058 |
| <i>Based on trimmed mean</i> | 3,828 | 3 | 36 | ,018 |

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan berdasarkan Rata-Rata sebesar $0,017 < 0,05$ maka data bervariasi tidak homogen. Sehingga uji statistik selanjutnya menggunakan statistik non parametrik Uji *Mann-Whitney*.

Tabel 3. Hasil Uji *Mann-Whitney* Tendangan

| <i>Test Statistics^a</i> | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| | Hasil |
| <i>Mann-Whitney U</i> | 8,000 |
| <i>Wilcoxon W</i> | 63,000 |
| <i>Z</i> | -3,220 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,001 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,001^b |

a. *Grouping Variable:* kelas

b. *Not corrected for ties.*

Berdasarkan Tabel 3 diatas diperoleh nilai Asymp Sig sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga Hipotesis diterima. Terdapat perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol karena ada perbedaan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh dari pola latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan.

Tabel 4. Perbedaan Rata-Rata Tendangan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| | | Ranks | | |
|-------|--|-------|-----------|--------------|
| | Kelas | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Hasil | <i>Post Test</i> Eksperimen (Tendangan) | 10 | 14,70 | 147,00 |
| | <i>Post-Test</i> Kontrol (Tendangan) | 10 | 6,30 | 63,00 |
| | Total | 20 | | |

Berdasarkan tabel 4 diatas, rata-rata kelompok Eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang diberikan perlakuan pola latihan *split jump* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dengan nilai rata-rata 14,70 dibanding kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan hanya mencapai nilai sebesar 6,30.

Tabel 5. Hasil Uji *Mann Whitney* Pukulan

| <i>Test Statistics^a</i> | |
|------------------------------------|-------------------|
| | Hasil |
| <i>Mann-Whitney U</i> | 9,000 |
| <i>Wilcoxon W</i> | 64,000 |
| <i>Z</i> | -3,117 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,002 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,001 ^b |
| a. <i>Grouping Variable:</i> kelas | |
| b. <i>Not corrected for ties.</i> | |

Berdasarkan Tabel 5 di atas diperoleh nilai Asymp Sig sebesar $0,002 < 0,05$ sehingga Hipotesis diterima. Terdapat perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol karena ada perbedaan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh dari pola latihan *push up* terhadap kecepatan pukulan.

Tabel 6. Perbedaan Rata-rata Hasil Pukulan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| | | Ranks | | |
|-------|---------------------------------------|--------------|-----------|--------------|
| | Kelas | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| hasil | <i>Post-Test</i> Eksperimen (Pukulan) | 10 | 14,60 | 146,00 |
| | <i>Post Test</i> Kontrol (Pukulan) | 10 | 6,40 | 64,00 |
| | Total | 20 | | |

Berdasarkan tabel 6 di atas, rata-rata kelompok Eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang diberikan perlakuan pola latihan *push up* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan dengan nilai rata-rata 14,60 dibanding kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan hanya mencapai nilai sebesar 6,40.

PEMBAHASAN

Seorang pesilat untuk mendapatkan prestasi diantaranya harus memiliki teknik dasar yang baik, diantaranya teknik tendangan dan pukulan. Pencak silat selalu menampilkan teknik gerakan yang serba cepat dan kuat dalam penyerangan untuk melakukan teknik serangan yang baik. Kecepatan merupakan kemampuan menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Saat melakukan penelitian ini

untuk mendapatkan hasil kecepatan tendangan dan pukulan yang maksimal. Lama latihan yang dilakukan oleh peneliti adalah 1 bulan dan dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan memberikan 1 kali tes awal, 8 kali perlakuan dan 1 kali tes akhir untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kecepatan tendangan dan kecepatan pukulan dalam pencak silat, jadi total pertemuannya adalah 10 kali, lama latihan ini termasuk dalam pengelolaan waktu dan terdapat banyak hal yang dicakup dalam pelatihan mengacu pada alokasi waktu yang telah diberikan sehingga waktu yang ada harus digunakan secara optimal agar latihan-latihan yang sudah diberikan ketika akan di berlakukannya tes akhir hasilnya akan meningkat dari sebelum diberikannya perlakuan. Pemberian program latihan yaitu program latihan split jump dan program latihan push-up dalam peningkatan masing-masing kecepatan tendangan dan pukulan dimana program latihan yang diberikan harus secara sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang, tiap hari menambah jumlah latihan sehingga adanya peningkatan hasil kecepatan tendangan maupun kecepatan pukulan pencak silat. Berdasarkan data hasil pre-tes untuk tendangan kelompok eksperimen nilai terendah yang didapat 19 dan nilai tertinggi yang di dapat 24 dengan rata-rata 22,20, sedangkan untuk kelompok kontrol nilai terendah yang di dapat 14 dan nilai tertinggi yang di dapat 27 dengan nilai rata-rata 21,30. Data hasil pre-tes untuk pukulan kelompok eksperimen nilai terendah 19 dan nilai tertinggi 24 dengan rata-rata 21,80, sedangkan untuk kelompok kontrol nilai terendah yang diperoleh 15 dan nilai tertingginya 28 dengan rata-rata 20,90. Data hasil post-tes untuk tendangan kelompok eksperimen mendapatkan nilai terendah 27 dan tertinggi 29 dengan nilai rata-rata 28,10, untuk tendangan kelompok kontrol mendapatkan nilai terendah 15 dan nilai tertinggi 29 serta nilai rata-rata 22,20. Data hasil post-tes pukulan untuk kelompok eksperimen memperoleh nilai terendah 25 dan tertinggi 29 dengan rata-rata 27,20, untuk kelompok kontrol nilai terendah 18 dan nilai tertinggi 29 dengan nilai rata-rata 22,60. Berdasarkan penelitian bahwa pola latihan pencak silat untuk peningkatan kecepatan tendangan dan pukulan di SMA Negeri 1 Taebenu bisa digunakan untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan dan pukulan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Tabenu. Hal ini dapat dilihat dari latihan split jump dan push up hasil post-tes nya telah adanya peningkatan setelah diberikannya perlakuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa program latihan *split jump* dan *push up* dapat meningkatkan kecepatan tendangan dan pukulan pada siswa pencak silat SMA Negeri 1 Taebenu. Hal ini dilihat dari hasil analisis penelitian dimana pada hasil *pre-test* sebelum melakukan latihan *split jump* dan *push up* meningkat setelah melakukan latihan *split jump* dan *push up*. Kemudian dilakukan uji mann whitney untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama dan diperoleh nilai Asymp maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak karena $\text{sig} < 0,05$ atau nilai $\text{sig} (2\text{-tailed}) < 0,05$ peningkatan ini juga pastinya melewati suatu persiapan dan pelaksanaan latihan yang sistematis sesuai perencanaan, observasi, tes dan pengukuran serta dokumentasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpah rahmat yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan ini dengan baik. Ucapan terimakasih penulis kepada semua pihak yang telah membantu penulis secara materi dan non materi demi kelangsungungan kajian penelitian ini, peneliti doakan semoga Yang Maha Kuasa memberikan berkat serta perlindungan kepada kita semua

REFERENSI

- Koro, L., & Ma, S. H. G, 2018. Pengaruh Partisipasi Anggota Terhadap Keberhasilan Koperasi Tuke Jung. Ekspektasi: Jurnal Pendidikan Ekonomi, 3(2), 61-73.
- Kriswanto, Setyo, Erwin. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Lestar, A. 2021. Pengaruh Latihan Kombinasi Zig-Zag Run Teknik Dan Karet Ban Dalam Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencaksilat Bkmf Fik Unm (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Muflichah, A., & Karnawati, R. A, 2020. Efektivitas Teknik Permainan Scrabble Terhadap Peningkatan Keterampilan Berbicara Bahasa Jepang Pada Kelas X Di Smk Paskita Global Jakarta. Jurnal Bahasa Jepang Taiyou, 1-18.
- Safina, N, 2019. Efektivitas Model Debat Terhadap Kemampuan Memberikan Opini Siswa Kelas X Sma Taman Siswa. Bahastra: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 3(2), 6-11.

- Septanti Putri, 2020. Skill Acquisition Model Latihan Passing Bola Basket Melalui Media Audio Visual Animasi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).
- Sudadi, S., Suhdy, M., & Supriyadi, M. 2022. Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Atlit Porprov Pencak Silat Kabupaten Musi Rawas Tahun 2021. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 13(1).
- Sukadiyanto, Herwin, M. P. Skripsi Yang Berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kempuan Dribling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SBB Angkatan Muda Tridadi KU-12-13” Yang Disusun Oleh Fajar Ismoyo.
- Triansyah, I., Imansyah, F., Fajar, M., & Putri, S. A. R. 2021. Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull-Up Terhadap Kemampuan Pukulan Depan Pada Kegiatan Ektrakurikuler Pencak Silat. In *Seminar Nasional Olahraga (Vol. 3, No. 1)*.
- Wardani, R., Apriyanto, T., & Marani, I. N, 2020. Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dig Pada Atlet Bola Voli Putri Fortius. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), 23-31.
- Wijaya, W. 2020. Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 15 Luwu (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo).