

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* DI PASIR DAN *SPRINT* DI TEMPAT
KERAS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT SISWA
PSHT RANTING PALARAN TAHUN 2021**

M. ABDURROCHIM

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan *sprint* di pasir dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *sprint* di tempat keras. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 siswa PSHT ranting Palaran. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan yang memenuhi kriteria berjumlah 30 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 18 dan siswa putri berjumlah 12 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan uji t dan kenaikan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) untuk kelompok putra (a) ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung = $3.743 > t$ tabel = 2.31 dan nilai signifikansi p sebesar $0.006 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83% , (b) Ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung = $4.880 > t$ tabel = 2.31 dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 9.80% , (c) Latihan *sprint* di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata *posttest* sebesar 2.556 kali, (2) untuk kelompok putri (a) Ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai hitung = $6.708 > t$ tabel = 2.57 dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83% , (b) Ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung = $7.268 > t$ tabel = 2.57 dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 9.80% , (c) Latihan *sprint* di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata *posttest* sebesar 2.5 kali.

Kata kunci: *sprint, pasir, tempat keras, kecepatan tendangan sabit.*

A.PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan ilmu beladiri yang berguna untuk mempertahankan diri atau membeladiri serta merupakan salah satu upaya mencapai keselarasan hidup bermasyarakat. Perkembangan pencak silat saat ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi. Pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori, yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu (Munas IPSI, 2007: ii). Kategori tanding yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, kemungkinan terjadi cedera relatif lebih besar. Untuk itu dalam pertandingan diperlukan pesilat yang berkualitas. Kualitas pesilat dipengaruhi oleh kualitas fisik dan kualitas psikis (Awan Hariono, 2006: 41).

Pada pertandingan pencak silat serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya empat jenis serangan, artinya apabila pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari empat jenis akan diberhentikan oleh wasit (MUNAS, 2007: 17).

Sprint training yang biasa diberikan pelatih pencak silat biasanya dilakukan di permukaan rata atau tempat keras. Latihan yang dilakukan di permukaan rata atau tempat keras mempermudah aktifitas kerja menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (<http://penjassmabali.wordpress.com>). Bentuk latihan *sprint* di tempat keras apabila dikombinasikan dengan teknik-teknik yang ada di pencak silat kategori tanding dapat memberikan hasil yang optimal. Teknik serangan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding berupa pukulan, tendangan, dan jatuhan. Teknik tendangan ada tiga macam yaitu: tendangan sabit, tendangan lurus, dan tendangan T. Dari ketiga teknik tendangan tersebut, tendangan sabit merupakan teknik yang dominan dipakai selama pertandingan (Agung Nugroho, 2004: 17). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada pertandingan pencak silat di lingkup PSHT Ranting Palaran, teknik tendangan yang dominan digunakan para siswa saat bertanding adalah tendangan sabit. Hal ini dikarenakan pada saat terjadi *point of contact* suara yang dihasilkan dari tendangan sabit lebih jelas dibandingkan dengan teknik tendangan yang lain. Sehingga dapat mempengaruhi para juri dalam memberikan penilaian.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam kejuaraan di tingkat siswa yang dilaksanakan di lingkup PSHT Cabang Samarinda, banyak siswa yang belum memiliki kecepatan yang cukup saat bertanding dan siswa banyak menggunakan tendangan sabit. Sehingga setiap melakukan tendangan mudah terantisipasi maupun tertangkap lawan. Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman pelatih mengenai metode untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Maka bagi para pelatih dituntut untuk mengerti, memahami cara melatih kecepatan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah latihan menggunakan metode latihan *sprint* di pasir mempengaruhi kecepatan tendangan sabit pesilat kategori tanding?
2. Apakah latihan menggunakan metode latihan *sprint* di tempat keras mempengaruhi kecepatan tendangan sabit pesilat kategori tanding?
3. Dari kedua latihan tersebut, latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pesilat kategori tanding?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap tendangan sabit.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap tendangan sabit.
3. Untuk mengetahui metode mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

E. KAJIAN TEORI**1. Hakikat Pencak Silat****a. Kategori dalam Pertandingan Pencak Silat**

Menurut Munas (2007: 1-2) dalam pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu: kategori tunggal, ganda, regu dan tanding.

b. Penilaian dalam Kategori Tanding

Adapun ketentuan penilaian pertandingan pencak silat kategori tanding berdasarkan hasil musyawarah nasional XII IPSI tahun 2007 adalah sebagai berikut: Nilai 1, Nilai 1+1, Nilai 2, Nilai 1+2, Nilai 3, Nilai 1+3

2. Hakikat Latihan

Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

3. Hakikat Kecepatan

Peran kecepatan sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan pencak silat. Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya empat jenis serangan karena pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 4 jenis akan dihentikan oleh wasit (MUNAS, 2007: 17).

4. Hakikat *Sprint Training*

Menurut Sukadiyanto (2005: 115) *sprint training* (latihan kecepatan) merupakan salah satu bentuk variasi dan cara yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Adapun bentuk aktivitasnya adalah berlari dengan kecepatan maksimal (*sprint*) menempuh jarak yang pendek dan dilakukan secara berulang-ulang. Sebagai contoh dari latihan *sprint training* adalah lari dengan kecepatan maksimal menempuh jarak antara 40 meter sampai 50 meter, repetisinya 16 sampai 20 kali.

5. Tendangan Sabit

Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya menyerupai sabit atau setengah lingkaran dengan arah ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan perkenaan punggung kaki.

F. METODE PENELITIAN

1. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Sprint training* adalah latihan yang berupa lari dengan kecepatan maksimal menempuh jarak yang pendek dan dilakukan secara berulang-ulang. Pada penelitian ini menggunakan jarak 30 meter.

Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya menyerupai sabit atau setengah lingkaran dengan arah ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan perkenaan punggung kaki (Johansyah Lubis, 2004: 98-99).

G. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Uji Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas penelitian ini menggunakan *total item correlation*. Berdasarkan hasil *pretest*, hasil penghitungan menunjukkan bahwa instrumen adalah valid dengan koefisien validitas sebagai berikut.

- 1) Tes tendangan sabit untuk siswa putra menunjukkan bahwa instrumen valid dengan koefisien validitas mencapai 0.977.
- 2) Tes tendangan sabit untuk siswa putri menunjukkan bahwa instrumen valid dengan koefisien validitas mencapai 0.956.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen tes tendangan sabit pada penelitian ini menggunakan teknik *test-retest*. Hasil penghitungan reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebagai berikut.

- 1) Tes tendangan sabit untuk siswa putra menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.945.
- 2) Tes tendangan sabit untuk siswa putri menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.888.

2. Uji Homogenitas

Hasil dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *pretest* dan *posttest* nilai sig. $p > 0.05$, sehingga data bersifat homogen.

3. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 16 IBM*. Hasil dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua variabel berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

a) Siswa Putra

a. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Sprint* di Pasir

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 3.743 dan t -tabel $df = 8$ sebesar 2.31, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.006. Karena t hitung = 3.743 $>$ t tabel = 2.31 dan nilai signifikansi p sebesar 0.006 $<$ 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit”, **diterima**. Artinya latihan *sprint* di pasir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 38.2222, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 41.1111. Besarnya perubahan kecepatan tendangan sabit siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2.8889, dengan kenaikan presentase sebesar 7.56%.

b. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Sprint* di Tempat Keras

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 4.880 dan t -tabel $df = 8$ sebesar 2.31, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.001. Karena t hitung = 4.880 $>$ t tabel = 2.31 dan nilai signifikansi p sebesar 0.001 $<$ 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit”, **diterima**. Artinya, latihan *sprint* di tempat keras memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 37.5556, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 43.6667. Besarnya perubahan kecepatan tendangan sabit siswa tersebut dapat

dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 6.1111, dengan kenaikan presentase sebesar 16.27%.

c. **Perbandingan *Posttest* antara Kelompok Eksperimen *Sprint* di Pasir dan Kelompok Eksperimen *Sprint* di Tempat Keras**

Dari tabel hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1.508 dan t-tabel $df = 16 = 2.12$, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.151. Karena t hitung $1.508 < t \text{ tabel} = 2.12$ dan $\text{sig. } 0.151 < 0.05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok eksperimen *sprint* di pasir sebesar 41.1111 dengan kenaikan persentase sebesar 7.56%, nilai rerata *posttest* kelompok eksperimen *sprint* di tempat keras sebesar 43.6667 dengan kenaikan persentase sebesar 16.27%, dilihat dari selisih nilai *posttest* antara kelompok eksperimen *sprint* di pasir dan kelompok eksperimen *sprint* di tempat keras sebesar 2.5556.

b) **Siswa Putri**

a. **Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Sprint* di Pasir**

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 6.708 dan t-tabel $df = 5$ sebesar 2.57, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.001. Karena t hitung $= 6.708 > t \text{ tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit”, **diterima**. Artinya latihan *sprint* di pasir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 37.3333, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 38.8333. Besarnya perubahan kecepatan tendangan sabit siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.500, dengan kenaikan presentase sebesar 4.02%.

b. **Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen *Sprint* di Tempat Keras**

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 7.268 dan t-tabel $df = 5$ sebesar 2.57, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.001. Karena t hitung $= 7.268 > t \text{ tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit”, **diterima**. Artinya, latihan *sprint* di tempat keras memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 36.8333, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 41.3333. Besarnya perubahan kecepatan tendangan sabit siswa tersebut dapat

dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4.500, dengan kenaikan presentase sebesar 12.22%.

c. Perbandingan *Posttest* antara Kelompok Eksperimen *Sprint* di Pasir dan Kelompok Eksperimen *Sprint* di Tempat Keras

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1.529 dan t-tabel $df = 10 = 2.23$, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.157. Karena t hitung $1.529 < t \text{ tabel} = 2.23$ dan sig. $0.157 < 0.05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok eksperimen *sprint* di pasir sebesar 38.8333 dengan kenaikan persentase sebesar 4.02%, nilai rerata *posttest* kelompok eksperimen *sprint* di tempat keras sebesar 41.3333 dengan kenaikan persentase sebesar 12.22%, dilihat dari selisih nilai *posttest* antara kelompok eksperimen *sprint* di pasir dan kelompok eksperimen *sprint* di tempat keras sebesar 2.500. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “latihan *sprint* di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit”, diterima.

H.SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Siswa Putra
 - a. Ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung $= 3.743 > t \text{ tabel} = 2.31$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.006 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83%.
 - b. Ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung $= 4.880 > t \text{ tabel} = 2.31$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 9.80%.
 - c. Latihan *sprint* di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata *posttest* sebesar 2.556.
2. Siswa Putri
 - a. Ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai hitung $= 6.708 > t \text{ tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83%.
 - b. Ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung $= 7.268 > t \text{ tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 9.80%.

- c. Latihan *sprint* di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata *posttest* sebesar 2.500.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho A.M. (2004). *Dasar-dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- PB IPSI. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil Munas XII IPSI Tahun 2007*. Jakarta: Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.