

Perbedaan Latihan *Jump Split* dan *Two Foot Ankle Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat

Alberto Fernando, Maidarman

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

e-mail : albertofernando2492@gmail.com, maidarman@fik.unp.ac.id

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet pencak silat sakato selayo kabupaten solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *jump split* dan *Two Foot Ankle Hop* terhadap peningkatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Teknik penarikan sampel adalah purposive sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 20 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah dengan mengukur kecepatan tendangan sabit atlet. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hasil penelitian ini adalah: 1) Latihan *jump split* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok 2) Latihan *Two Foot Ankle Hop* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *Jump Split* dengan latihan *Two Foot Ankle Hop* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok.

Kata Kunci : *Jump Split*, *Two Ankle Hop*, Tendangan Sabit, Pencak Silat

A. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, 2018). Dalam olahraga pencak silat disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga, Irawadi (2011). Tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Tendangan sabit pencak silat adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut.

Agar kecepatan tendangan sabit dapat dilakukan semaksimal mungkin perlu kiranya atlet pencak silat melakukan beberapa latihan fisik, karena tendangan sabit ini

sangat membutuhkan peran dari, kecepatan dan kekuatan, bila seorang bila pesilat memiliki kecepatan dan kekuatan dalam melakukan tendangan, pesilat dapat melakukan tendangan sabit dengan mengerahkan tenaga yang eksplosif dan maksimal, Brata dkk (2016). Kecepatan tendangan sabit merupakan salah satu faktor penentu prestasi atlet dalam bertanding. Maka kecepatan tendangan sabit merupakan tendangan melengkung atau melingkar yang dilakukan secara cepat.

Menurut Irawadi (2011) faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah; a) jenis otot, b) panjang otot, c) kekuatan otot, d) bentuk otot, e) suhu otot, f) jenis kelamin, g) kelelahan, h) koordinasi, i) ciri antropometri. Metode latihan sangat tergantung kepada kebutuhan. Kecepatan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang tidak hanya sulit ditingkatkan, akan tetap juga membutuhkan proses latihan yang lama dan selain itu sulit dipertahankan jika telah mencapai prestasi puncak.

Bompa (1990) melalui model latihan, pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengatur atlet sedemikian rupa, sehingga tujuan dari metode latihan konten dengan kompetisi. Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan, dengan pembebanan latihan (*training load*) yang selalu meningkat. *Jump split* sangat berguna untuk atlet pencak silat, khususnya kekuatan otot tungkai atas dan otot tungkai bawah dalam penapilan atlet pencak silat dalam kecepatan tendangan sabit. *Jump split* mensimulasikan gerak langkah ketika melempar pitch. *Jump split* yaitu, (1) Langkahkan sebelah kaki ke depan dengan posisi betis 90° terhadap lantai, (2) Kaki yang sebelah diluruskan ke belakang, (3) Posisi tubuh harus selalu tegak, (4) Lompatlah setinggi tingginya dan pada puncak lompatan tukarkan posisi ke dua kaki yang tadinya di depan ke belakang dan sebaliknya, (5) Ketika mendarat kembali posisi seperti ketika mengawali latihan dengan kedua kaki bertukar posisi (6) Kaki yang mendarat di depan harus dibengkokkan 90° untuk menyerap kejutan pendaratan dan juga melakukan pra regang otot.

Dalam olahraga beladiri sangat diperlukan kecepatan melakukan tendangan secara tepat, cepat disaat pertandingan, untuk dapat memiliki kecepatan tendangan dapat dilakukan latihan Lompat ditempat yang digunakan adalah *two-foot ankle hop*. Yaitu dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu dan posisi badan tegak, digunakan hanya untuk momentum, lompatan *hop* pada satu tempat. Memanjang pergelangan kaki secara maksimal pada satu lompatan *hop* ke atas. Menurut Irawan (2010) Pencak silat

merupakan cabang olahraga bela diri yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara Dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia internasional.

Selain itu pencak silat adalah olahraga beladiri yang mempunyai karakteristik yang berbeda dari beladiri-beladiri lainnya, mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa sehingga unsur "seni" dan "budaya" masih terus dipertahankan sesuai dengan kategorinya. Menurut Lubis (2006) pencak silat mempergerakan suatu gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Pencak silat terdiri atas aspek mental, spiritual, bela diri, olahraga, seni, dan budaya.

Perkembangan olahraga pencak silat di Sumatera Barat sangat baik, dibuktikan adanya beberapa perguruan atau sasaran yang melahirkan atlet-atlet beprestasi. Beberapa perguruan pernah mengikuti kejuaraan tingkat nasional bahkan internasional seperti perguruan Perisai Diri dan perguruan Sakato berpusat di Gor Semen Padang. Tetapi prestasi atlet hanya sampai di kejuaraan *open* turnamen saja, pada saat kejuaraan resmi seperti PON, Sea Games, bahkan Asian Games, pesilat Sumatera Barat tidak berhasil lolos dalam pemanggilan seleksi. Dalam pencak silat ada beberapa elemen dasar yang harus dipahami ketika bertanding silat secara umum. Menurut Kriswanto (2015) Teknik dasar pencak silat, antara lain kuda-kuda pencak silat, teknik pukulan lurus seperti pukulan tinju, teknik tendangan dalam pencak silat

Provinsi Sumatera Barat, setiap tahun mengadakan kejuaraan resmi seperti pekan olahraga provinsi (PORPROV), pekan olahraga mahasiswa daerah (POMDA), pekan olahraga pelajar (POPDA). Kejuaraan resmi tersebut diwakilkan oleh daerah kota/kabupaten yang ada di Sumatera Barat, salah satunya Kabupaten Solok. Pencak silat di kabupaten Solok kurang berkembang, karena banyak perguruan atau sasaran yang tidak aktif. Terdapat 4 perguruan yang aktif yaitu perguruan Sakato Salayo, al-fitrah, Anak nagari, dan Silaturrhami. Dari keempat perguruan tersebut yang sering mengikuti dan mewakili kabupaten Solok yaitu perguruan Sakato Salayo.

Prestasi atlet sakato salayo saat ini menurun drastis. Dibuktikan pada saat pertandingan porprov di Padang Pariaman pada bulan November 2018 kurang nya melakukan tendangan terutama tendangan sabit dan mudah nya ditangkap tendangan sabit sabit hanya mendapatkan 2 medali perunggu dari 19 atlet yang ikut serta. Medali perunggu tersebut dari kagetegori seni beregu putri dan kelas tanding I putra. Hal ini disebabkan kurangnya penguasaan program latihan dan kemampuan kondisi fisik atlet.

Menurut Syafruddin (2012) kondisi fisik (*hysical cpondition*) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping komponen teknik, taktik dan mental. Kemampuan kondisi fisik yang dimaksud antara lain seperti kekuatan, kecepatan, dayatahan, dan kelentukan serta bagian-bagiannya.

Selain itu, untuk memecahkan kosentrasi dalam pertandingan pesilat harus melakukan kecepatan tendangan sabit dengan cepat. Dalam penelitian ini, peneliti memilih latihan *jump split* dan *two-foot ankle hop* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencaksilat Sakato Salayo Kabupaten Solok. Pada prinsipnya latihan adalah memberikan tekanan atau stress fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik di dalam melakukan kerja, Fox (1993). Latihan merupakan aktifitas sistematis dalam menyiapkan atlet untuk mencapai tingkat kinerja tertinggi yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Untuk mencapai hasil yang maksimal, latihan harus dilakukan secara sistematis dalam waktu yang panjang dan dilaksanakan secara berulang-ulang dengan beban yang makin meningkat Kecepatan Tendangan sabit atlet pencaksilat. Disamping itu, latihan yang baik harus pula sesuai dan mengarah kepada ciri-ciri fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Seharusnya prestasi atlet perguruan Sakato Salayo kabupaten Solok meningkat khususnya pesilat putra kategori remaja. Untuk meningkatkan prestasi atlet remaja putra perguruan Sakato Salayo diperlukan fisik. Elemen kondisi fisik yang dibutuhkan atlet pencaksilat yaitu (1) kekuatan digunakan pada saat tendangan, pukulan, dan bantingan saat bertanding, (2) kecepatan digunakan untuk melakukan serangan dan mengelak lawan yang akan menyerang, (3) kelincahan digunakan untuk mengecohkan serangan lawan, (4) koordinasi digunakan untuk melakukan serangan beruntun tendangan dan pukulan.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini Eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Rancangan penelitian ini adalah, *pre-post test group design*. Penelitian ini dilaksanakan, di aula Gor Batubatupang, Kabupaten Solok. Penelitian ini direncanakan pada bulan juni s.d juli 2019, selama 16 kali latihan dengan frekuensi 4 kali seminggu, termasuk *pre-test* dan *post-test*. Populasi dari penelitian ini adalah atlet pencak silat sakato salayo, Kabupaten

Solok berjumlah 47 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. maka sampel dalam penelitian yaitu seluruh atlet putra kategori remaja yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecepatan melakukan tendangan sabit selama 10 detik. Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu normalitas data dan homogenitas, uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan maen dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal dan kelompok yang Homogen (Isparjadi, 1998). Setelah uji normalitas dilakukan, maka dilakukan analisis uji t,

C. HASIL PENELITIAN

1. Tes Awal (pre test) dan tes akhir (post test) Kecepatan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok kelompok *Jump split*

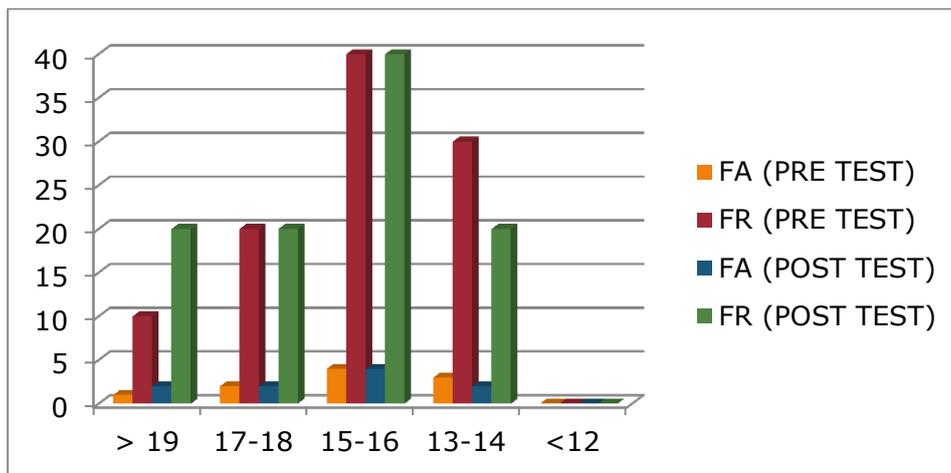
Dari 10 orang, atlet Putra Pencaksilat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *jump split* diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 15,90, standar deviasi adalah 2,18 dan skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah yaitu 13. sedangkan hasil data akhir (post test) tendangan sabit setelah diberikan perlakuna dengan latihan *jump split* diperoleh nilai rata-rata 17,80, standar deviasi 2.10, skor tertinggi adalah 22, dan skor terendah adalah 15. Distribusi hasil data tes awal kecepatan tendangan sabit, dapat dilihat tabel 4 .

Tabel 4 . Distribusi Hasil Data Tes Awal (pre test) dan tes akhir (post test) Kecepatan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok kelompok *Jump split*

NO	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	> 19	1	10	2	20
2	17-18	2	20	2	20
3	15-16	4	40	4	40
4	13-14	3	30	2	20
5	<12	0	0	0	0
	Jumlah	10	100%	10	100%

Dilihat hasil analisis data tes awal (pre test), dari 10 orang atlet, 1 orang (10%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval > 19, 2 orang (20%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 17-18, 4 orang (40%) memiliki kecepatan

tendangan sabit pada kelas interval 15-16, 3 orang (30%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 13-14. Untuk data akhir (post test) dari 10 orang atlet, 2 orang (20%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval >19, 2 orang (20%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 17-18, 4 orang (40%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 15-16, 2 orang (30%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 13-14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Data Tes Awal (pre test) dan tes akhir (post test) Kecepatan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok kelompok *Jump split*

2. Tes Awal (pre test) dan tes akhir (post test) Kecepatan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok kelompok *Two Ankle Hop*

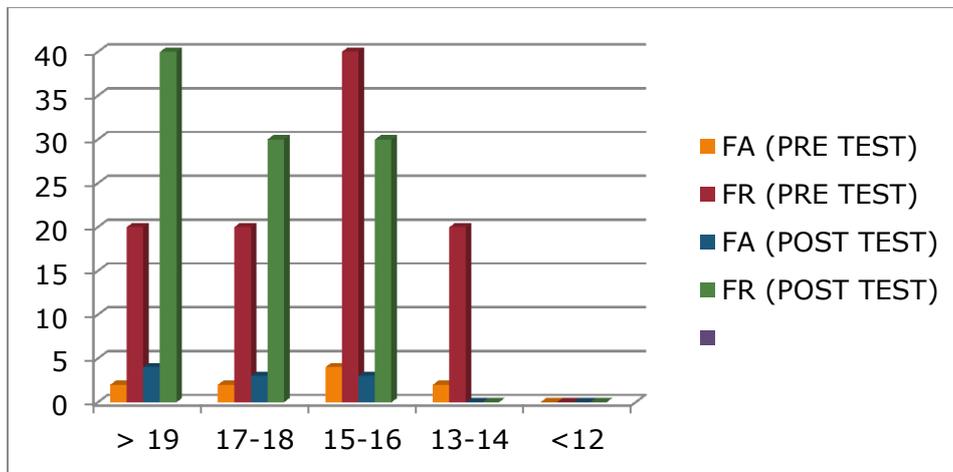
Dari 10 orang, atlet Putra Pencaksilat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *jumpt split* diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 15,90, standar deviasi adalah 2,18 dan skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah yaitu 13. Sedangkan hasil data akhir (post test) tendangan sabit setelah diberikan perlakuan dengan latihan *jump split* diperoleh nilai rata-rata 17,80, standar deviasi 2.10, skor tertinggi adalah 22, dan skor terendah adalah 15. Distribusi hasil data tes awal kecepatan tendangan sabit, dapat dilihat tabel 4 .

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Tes Awal (pre test) dan tes akhir (post test) Kecepatan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok kelompok *Two Ankle Hop*

NO	Kelas Interval	Pre Test	Post Test
----	----------------	----------	-----------

		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	> 19	2	20	4	40
2	17-18	2	20	3	30
3	15-16	4	40	3	30
4	13-14	2	20	0	0
5	<12	0	0	0	0
	Jumlah	10	100%	10	100%

Dapat dilihat hasil analisis data tes awal (pre test), dari 10 orang atlet, 2 orang (10%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval > 19, 2 orang (20%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 17-18, 4 orang (40%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 15-16, 2 orang (30%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 13-14. Untuk data akhir (post test) dari 10 orang atlet, 4 orang (40%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval >19, 3 orang (30%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 17-18, 3 orang (30%) memiliki kecepatan tendangan sabit pada kelas interval 15-16, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Data Tes Awal (pre test) dan tes akhir (post test) Kecepatan Tendangan Sabit atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Salayo Kabupaten Solok kelompok *Two Ankle Hop*

Pengujian Hipotesis

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Jump split* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok

Tabel 3 : Uji-t Pre Test dan Post Test Latihan *Jump split*

Variabel		N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kelompok Latihan <i>Jump</i>	<i>Pre Test</i>	10	6,86	1,83	Signifikan

<i>split</i>	<i>Post Test</i>				
--------------	------------------	--	--	--	--

Tabel di atas menunjukkan adanya pengaruh latihan latihan *jump split* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencaksilat Sakato Selayo Kabupaten Solok sebesar t_{hitung} 6,86 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($6,86 \geq 1,83$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a diterima karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *jump split* yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit Atlet Pencaksilat Sakato Selayo Kabupaten Solok.

2. Terdapat Pengaruh latihan *Two Foot Angkle Hop* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencaksilat Sakato Selayo Kabupaten Solok

Tabel 4 : Uji-t *Pre Test* dan *Post Test* Latihan *Two Foot Angkle Hop*

Variabel		N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Kelompok Latihan <i>Two Foot Angkle Hop</i>	<i>Pre Test</i>	10	9,00	1,83	Signifikan
	<i>Post Test</i>				

Tabel di atas menunjukkan adanya pengaruh *Two Foot Angkle Hop* terhadap Kecepatan Tendangan sabit pada atlet Pencaksilat Sakato Selayo Kabupaten Solok sebesar t_{hitung} 9,00 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($9,00 \geq 1,83$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a diterima karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *Two Foot Angkle Hop* yang signifikan terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan sabit pada atlet Pencaksilat Sakato Selayo Kabupaten Solok

3. Tidak Terdapat Perbedaaan Pengaruh Latihan *Jump split* Dengan *Two Foot Angkle Hop* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan sabit atlet Atlet Pencaksilat Sakato Selayo Kabupaten Solok

Table 8. Hasil Analisis Uji Beda

	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pos Test</i> kemampuan Kecepatan Tendangan sabit dengan latihan <i>jump split</i>	10	0,31	1,83	Tidak Signifikan
<i>Pos Test</i> kemampuan Kecepatan Tendangan sabit dengan <i>Two Foot Angkle Hop</i>				

Tabel di atas menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan pengaruh latihan *jump split* dengan latihan *Two Angkle Hop* terhadap kemampuan Kecepatan Tendangan sabit pada Atlet Pencak silat Sakato Selayo Kabupaten Solok sebesar t_{hitung} 0,31 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,35 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ ($0,31 \leq 2,35$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a ditolak karena $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepak sila individu dengan Sepaksila berpasangan terhadap peningkatan kemampuan Kecepatan Tendangan sabit pada Atlet atlet Pencak silat Sakato Selayo Kabupaten Solok.

D. PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Jump split* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak silat Sakato Selayo Kabupaten Solok

Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan *jump split* memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Atlet Pencak silat Sakato Selayo Kabupaten Solok. Untuk itu dalam meningkat kemampuan tendangan sabit atlet diharapkan untuk melakukan latihan *jump split* secara kontinu untuk peningkata kemampuan tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Tendangan sabit pencak silat adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut.

Jump split sangat berguna untuk atlit pencak silat, khususnya kekuatan otot tungkai atas dan otot tungkai bawah dalam penampilan atlit pencak silat dalam kecepatan tendangan sabit. *Jump split* mensimulasikan gerak langkah ketika melempar pitch. *Jump split* yaitu, (1) Langkahkan sebelah kaki ke depan dengan posisi betis 90^0 terhadap lantai, (2) Kaki yang sebelah diluruskan ke belakang, (3) Posisi tubuh harus selalu tegak, (4) Lompatlah setinggi tingginya dan pada puncak lompatan tukarkan posisi ke dua kaki-yang tadinya di depan ke belakang dan sebaliknya, (5) Ketika mendarat kembali posisi seperti ketika mengawali latihan dengan kedua kaki bertukar posisi (6) Kaki yang mendarat di depan harus dibengkokkan 90^0 untuk menyerap kejut pendaratan dan juga melakukan pra regang otot.

2. Terdapat Pengaruh latihan *Two Foot Angkle Hop* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok

Latihan *Two Foot Angkle Hop* dengan kecepatan tendangan sabit menunjukkan hubungan yang positif, dalam artian kecepatan tendangan sabit dapat ditentukan oleh latihan *Two Foot Angkle Hop*. Oleh sebab itu latihan *Two Foot Angkle Hop* seseorang hendaknya harus dilatih secara kontinui. Untuk itu atlet perlu terus mengasah tendangan sabit dan perlu melakukan latihan *Two Foot Angkle Hop* secara kontinui. Kecepatan tendangan harus dimiliki seorang atlet pencak silat dalam suatu pertandingan atau kejuaraan. Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kecepatan tendangan pada cabang olahraga pencak silat sangat dibutuhkan terutama pada saat melakukan tendangan, dengan diberikan latihan *Two Foot Angkle Hop* atlet mampu untuk melakukan tendangan dengan cepat dan tepat. Menurut Irawadi (2011:62) “kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan melaksanakan suatu gerak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya”.

Dalam olahraga beladiri sangat diperlukan kecepatan melakukan tendangan secara tepat, cepat disaat pertandingan, untuk dapat memiliki kecepatan tendangan dapat dilakukan latihan Lompat ditempat yang digunakan adalah *two-foot ankle hop*. Yaitu dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu dan posisi badan tegak, digunakan hanya untuk momentum, lompatan *hop* pada satu tempat. Memanjang pergelangan kaki secara maksimal pada satu lompatan *hop* ke atas.

3. Tidak Terdapat Perbedaan Latihan *Jump Split* dan *Two Foot Angkle Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok

Hasil penelitian ini adalah tidak terdapatnya perbedaan pengaruh latihan *jump split* dengan latihan *Two Angkle Hop* terhadap kemampuan Kecepatan Tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok sebesar t_{hitung} 0,31 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,35 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua latihan ini tidak terdapat perbedaan yang berarti untuk peningkatan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat sakato selayo kabupaten solok. Kedua Latihan ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet. Untuk itu atlet bisa memvariasikan kedua latihan ini. Karena latihan ini terbukti sangat baik diterapkan oleh pelatih maupun diterapkan oleh atlet. Karena semakin sering kita

melakukan dengan memvariasikan kedua latihan ini, maka peningkatan kecepatan tendangan sabit akan terasa maksimal.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Latihan *jump split* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 6,86 > t_{tabel} = 1,83$, 2) Latihan *Two Foot Angkle Hop* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 9,00 > t_{tabel} = 1,83$, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *Jump Split* dengan latihan *Two Foot Angkle Hop* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 0,11 < t_{tabel} = 1,83$, hipotesis ditolak.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang. Sukabina Press.
- Bompa, Tudor O. *Total Training for Young Champions*. Champaign II, USA: Human Kinetic, 2000.
- Hendri Irawadi, 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.
- Johansyah, Lubis. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Soniawan, V. *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang. UNP Press.