

PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG HOP TERHADAP HASIL TENDANGAN A UKM PSHT KOMISARIAT UNIPA SURABAYA

Nisa Galuh Tiara¹⁾, Riga Mardhika²⁾

¹ Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana
email: nisagaluhviarapenjase@gmail.com

²Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana
email: riga@unipasby.ac.id

Artikel Info

Koresponden penulis :

Nisa Galuh Tiara

Email: nisagaluhviarapenjase@gmail.com

- Diterima 25 Juni 2022
- Direview 10 November 2022
- Disetujui 20 November 2022
- Dipublikasi 30 November 2022

Kata Kunci: Pelatihan Single Leg Hop, Pencak Silat, Tendangan A,

Keywords: Singel Leg Hop Training, A Kick, Pencak Silat

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Single Leg Hop terhadap hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya dengan jumlah 10 orang peserta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang peserta yang mengikuti UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain kelompok eksperimen dengan pretest-posttest. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan test. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test dengan bantuan SPSS (Statistical Program for Social Science). Hasil analisis menemukan hasil data yang ditunjukkan melalui SPSS sebagai berikut: nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan single leg hop berpengaruh signifikan terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Itu dapat dilihat dari hasil nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0.05 yang artinya ada peningkatan pengaruh hasil dari pretest dan posttest setelah diberikan latihan single leg hop terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat UNIPA surabaya.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the Single Leg Hop Exercise on the results of Kick A in PSHT UKM Students of the Unipa Surabaya Commissariat. The population in this study were all PSHT UKM PSHT Commissariat Unipa Surabaya participants with a total of 10 participants. The researcher planned to take a sample of 10 participants who took part in UKM PSHT Commissariat Unipa Surabaya. This research is an experimental research with the design used in this study is the experimental group with pretest-posttest. Retrieval of data in this study using a test. The data analysis technique used the T-Test analysis with the help of SPSS (Statistical Program for Social Science). The results of the analysis found the results of the data shown through SPSS as follows: sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05, it can be stated that the single leg hop exercise has a significant effect on the results of the A kick in PSHT Commissariat Unipa Surabaya UKM students. It can be seen from the results of the sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05, which means that there is an increase in the effect of the results of the pretest and posttest after being given single leg hop exercises on the results of kick A in UKM PSHT Commissariat Unipa Surabaya students.



1. PENDAHULUAN

Abdus Syukur (Ghufron et al., 2020) pencak merupakan suatu gerakan langkah keindahan dengan menghindar yang didalamnya terdapat gerakan yang mempunyai unsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Silat adalah inti sari dari pencak, yakni kemahiran untuk perkelahiran atau membela diri yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum.

R. Kotot Slamet Hariyadi (2003:2) berpendapat bahwa pencak silat memiliki fungsi usaha untuk mempertahankan diri dari segala ancaman, ancaman yang datang dari sesama individu manusia. Menurut (Lubis et al., 2021) pencak silat adalah budaya asli Indonesia, para pendekar dan para pakar silat meyakini didalam masyarakat melayu membuat dan menggunakan ilmu bela diri ini pada zaman prasejarah. Pencak silat merupakan olahraga asli bangsa Indonesia warisan nenek moyang kita.

Menurut Atok Iskandar dalam Khasanah Pencak Silat (1997:35).Bela diri Indonesia memiliki 3 tingkatan dengan urutan pencak, pencak silat dan silat. Dari teori diatas, dapat disimpulkan bahwa pencak merupakan rangkaian gerak dasar bela diri yang terikat pada aturan tertentu dan digunakan dalam belajar dan latihan atau pertunjukan.

Menurut Lakshmikrishnan, (2013: 152) latihan adalah proses ilmiah berbasis pedagogis terorganisir, terencana, dan

sistematis pada kemampuan dan kesiapan kinerja yang bertujuan untuk kesempurnaan olahraga dan peningkatan kinerja dalam konteks kompetisi olahraga. Ditambahkan oleh Sukadiyanto dan Muluk, (2011: 6) latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Single leg hop adalah metode latihan dalam program latihan dimana dilakukan dengan cara melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki. aktivitasnya dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil yang baik (Fabriadi, 2016). Biasanya latihan ini digunakan dalam bidang olahraga seperti sepak bola, basket, pencak silat.

Single leg hop dapat berfungsi dalam mengembangkan daya ledak pada otot tungkai dan pinggul, khususnya otot gluteals, quadriceps dan gastrocnemius dengan kecepatan yang tinggi dan penuh dengan

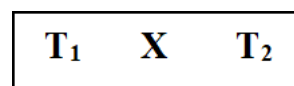
power. Dalam latihan single leg hop daya ledak pada otot tungkai akan semakin maksimal (Fabriadi, 2016).

Berdasarkan informasi dari pengaruh Latihan Single Leg Hop Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya, Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya sering melakukan latihan tendang A, tapi tendangan kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya, penulis melihat kemampuan kekuatan otot tungkai atlet belum baik. Hal ini terlihat gerakan kaki, banyak langkah kaki yang lambat dan kurang mempunyai daya ledak yang kuat. koordinasi gerakan kaki yang kurang baik, dan gerakan kaki yang kurang efektif, menyebabkan atlet tidak dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari lapangan, sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam mengejar dan mengembalikan shuttlecock.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (quasi experimental design). Penelitian eksperimen dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Pada penelitian eksperimen, peneliti memberikan suatu perlakuan (treatment) terhadap sampel atau objek yang diteliti. Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan

Non-Randomize Control Grup Pretest-Posttest (Maksum, 2012: 100). Rancangan penelitian dapat dilihat dibawah pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber: (Maksum, 2012: 100)

Keterangan:

T₁ : pre test (melakukan tendangan samping selama 1 menit)

T₂ : post test (melakukan tendangan samping selama 1 menit)

X : perlakuan (pelatihan speed, agility, and quikness)

Uji yang dilakukan terlebih dahulu setelah data diperoleh adalah uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas. Setelah itu, dilakukan uji kelayakan model dengan uji F. Kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji T. Dimana dalam menganalisis data peneliti menggunakan software IBM SPSS versi 21.0. dalam menganalisisnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dilapangan yang didasarkan pada judul penelitian yakni Pengaruh Latihan Single Leg Hop Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.



Tabel 1. Uji Normalitas Uji Nomalitas Pada Hasil Pretest dan Posstest

Nilai	Statistic	Sig.	$\alpha = 5\%$	Kesimpulan
Pre_test	0,942	0,575	0,05	Berdistribusi Normal
Post_test	0,925	0,401	0,05	Berdistribusi Normal

Tabel 2. Hasil Uji Perbandingan

Paired Differences	T	d	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre Test - Post Test eksperimen	-71.226	.271548	.8793069

Berdasarkan data paa tabel 4.7 diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) dalam kelompok eksperimen dengan nilai sebesar 0.001, jadi nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan single leg hop berpengaruh terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Itu dapat dilihat dari hasil nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0.05 yang artinya ada peningkatan pengaruh hasil dari pretest dan posttest setelah diberikan latihan single leg hop terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.

Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan single leg hop terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya bisa dijadikan refrensi dan pegangan para pelatih khususnya pelatih pencak silat untuk meningkatkan tendangan sabit, karena sudah terbukti

kebenaran hasilnya bisa meningkatkan hasil tendangan A.

Pembahasan

Pengujian Hipotesis

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan Paired sampel T test (Uji Beda). Sebelum dilakukan Uji beda Paired sampel T test, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji T.

a) Analisis deskriptif

Dari data tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 10. Nilai mean pada kelompok *pretest* eksperimen sebesar 19.4000, *posstest* kelompok eksperimen sebesar 22.8000.

b) Uji Normalitas Data

Dari data tabel 4.5 dapat dijelaskan bahwa ,nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 10. Nilai sig pada hasil pretest sebesar 0,575, hasil posstest sebesar 0,401. Nilai angka probabilitas atau signifikan menunjukkan > 0.05 maka distribusi data adalah normal.

c) Uji Homogenitas

Berdasarkan data tabel 4.6 diketahui bahwa nilai sig hasil pretest sebesar 0,058, hasil posstest sebesar 0,157 > 0,05, maka Ho diterima sehingga dapat disimpulkan bawah data tersebut memiliki varians yang sama atau dengan kata lain homogen.

d) Uji Paired Sample T Test (Uji T)



Berdasarkan data tabel 4.7 diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, jadi nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan single leg hop berpengaruh terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Itu dapat dilihat dari hasil nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0.05 yang artinya ada peningkatan pengaruh hasil dari pretest dan posttest setelah diberikan latihan single leg hop terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab IV diperoleh hasil kesimpulan, maka adanya pengaruh latihan single leg hop terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya mempunyai pengaruh yang signifikan pada latihan single leg hop terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.

5. REFERENSI

Ghufron, R., Sucipto, A., & Beki, S. (2020). Differences Influence Of Ladder Drill Scissor Hops And Icky Shuffle Training On Improvements Prosperity And Speed

In Pencak Silat Athletes. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2).
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.798>

Harwanto, Margisal G., Muhyi M., & Rangga B. (2018) Dasar Dasar Belajar Pencak Silat. *Adi Buana University Pers.* Surabaya.

Hariyadi R. Katot Slamet. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: PT Dian Rakyat.

Lubis Johansyah. 2004. Panduan Praktis Pencak Silat. Jakarta : PT. Raja Grafindo.

Lubis, J., Sukur, A., Fitrianto, E. J., Suliyanthini, D., Irawan, A. A., Robianto, A., Haqiyah, A., & Oktafiranda, N. D. (2021). Wearing a fibrous protein (cv-f) cooling vest to reduce fatigue among indonesian pencak silat athletes: Is it effective? *Journal of Engineering Science and Technology*, 16(2).

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta.*

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabete.

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods).* Bandung: Alfabete.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabete, CV.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabete. Bandung.

Lubis Johansyah. 2014. *Pencak Silat Edisi krtiga Depok* : PT RAJA GRAFINDO



Journal STAND: Sports and Development

<http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>

jurnal.stand@unipasby.ac.id

STAND
Journal of Sports Teaching and Development

Nugroho, Agung. 2001. Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY.

Lubis, Johansyah. 2005. Mengenal Latihan Pliometrik. Jakarta: PT. Raja Grafindo.