

PENGARUH LATIHAN MELOMPAT DENGAN 1 KAKI DAN *LEQ SQUAT* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SAMPING PENCAK SILAT SISWA SMP NEGERI 3 WAY PENGUBUAN

¹Andika Windi Nur Sodikin

²Suranto

³Lungit Wicaksono

Correspondence: Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

E-mail: andikawindi19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan melompat dengan 1 kaki, *leq squat* terhadap hasil Tendangan Samping Pencak Silat pada Siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Populasi yang diambil sekaligus sampel (sampel total) adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Way Pengubuan dengan jumlah 30 orang. Berdasarkan hasil analisis uji pengaruh dan uji t, maka hasil penelitian ini adalah: 1) ada pengaruh yang signifikan dari latihan melompat dengan 1 kaki terhadap kemampuan tendangan samping pencak silat dengan analisis data diperoleh t hitung = 11,961 > t tabel = 2,1603. 2) ada pengaruh yang signifikan dari latihan *leq squat* terhadap kemampuan tendangan samping pencak silat dengan analisis data t hitung = 17,0447 > t tabel = 2,1603. 3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara melompat dengan 1 kaki dan *leq squat* terhadap kemampuan tendangan samping pencak silat dengan analisis data t hitung = 7,1669 > t tabel = 2,160 maka H_a diterima H_0 ditolak. Dari perhitungan uji pengaruh latihan melompat dengan 1 kaki adalah 11,961 sedangkan latihan *leq squat* adalah 17,0447. Dengan demikian latihan *leq squat* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan tendangan samping pencak silat pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

***Kata Kunci:* Melompat 1 Kaki, Leq Squat**

Journal Physical Education and Health and Recreation Abstract

This study aims to find out how much influence 1-foot jumping exercise is done, which is *squat* on the results of Pencak Silat Side Kick on Students of 3 Way Pengubuan Middle School. The research method used is an experimental method. The population taken at the same time as a sample (total sample) are pencak silat extracurricular students of 3 Way Pengubuan State Middle School with a total of 30 people. Based on the results of the analysis of the influence test and t test, the results of this study are: 1) there is a significant effect of 1-foot jumping exercise on the ability of the side kick of pencak silat with data analysis obtained t count = 11,961 > t table = 2,1603. 2) there is a significant influence from the practice of *leq squat* on the ability of the side kick of pencak silat with data analysis t count = 17.0447 > t table = 2.1603. 3) There is a significant difference between jumping with 1 foot and *leq squat* on the ability of side kick of pencak silat with data analysis t count = 7.1669 > t table = 2.160 then H_a is accepted H_0 is rejected. From the calculation of the test of the effect of jumping exercises with 1 foot is 11,961 while the practice of *leq squat* is 17,0447. Thus the practice of *squat* is better in increasing the ability of the side kick of pencak silat in students of State Junior High School 3 Way Pengubuan.

***Keywords:* Jump 1 Foot, Leq Squat**

Pendahuluan

Pencak silat atau silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Olahraga pencak silat dapat dikatakan sebagai seni sebab dalam olahraga ini adalah unsur-unsur bela diri, budi pekerti, pembentukan sikap. Nusardi Ahmad (2018) Pencak silat salah satu olahraga beladiri yang sangat dituntut kondisi fisiknya terutama pada kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan. Johansyah Lubis, Wardoyo (2014) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

Teknik dalam pencak silat dibagi menjadi dua yaitu serangan dan pembelaan. Teknik serangan dalam pencak silat adalah salah satu upaya pembelaan diri dengan menggunakan lengan, tangan dan tungkai yang diarahkan pada sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan. Teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu serangan dengan lengan atau yang disebut pukulan dan serangan dengan menggunakan tungkai yang disebut tendangan. Teknik pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, dasar dari teknik pembelaan yaitu hindaran, elakan dan tangkisan yang harus dilatih untuk memperkuat pembelaan aktif dan serangan balasan serta teknik-teknik lainnya. Irianto (2002) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga.

Kemampuan dalam melakukan tendangan samping sangat penting khususnya untuk para atlet pelajar latihan ini harus ditingkatkan, karena dalam masa ini atlet pelajar mengalami perkembangan secara cepat dari psikologis maupun fisik. Banyak sekali metode latihan yang digunakan para pelatih dalam meningkatkan kemampuan tendangan samping, salah satunya adalah melompat dengan 1 kaki dengan jarak tertentu dan *leq squat*. Kelebihan metode latihan ini selain dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai namun dapat meningkatkan kelincahan, keseimbangan serta kecepatan dalam melakukan tendangan samping dan juga metode latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan pun. Hariyadi (2003) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai 2.

Latihan melompat dengan 1 kaki dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan ketepatan. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai karena proses penyerapan beban oleh tubuh melalui pergerakan tangan dan kaki ketika mendarat setelah melakukan lompatan, dan dilanjutkan lagi dengan melakukan kontraksi di otot-otot tersebut. Mendarat setelah melakukan lompatan, bebannya diserap oleh tubuh melalui pergerakan tangan dan kaki, dan dalam *split seconds* dilanjutkan dengan melakukan kontraksi di otot-otot tersebut.

Leq Squat adalah cara terbaik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan untuk hasil yang lebih cepat. *Leq Squat* sangat mudah dilakukan dan tidak

memerlukan peralatan khusus. Selain itu latihan ini dapat meningkatkan kelincahan serta keseimbangan.

Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Way Pengubuan saat ini sudah memiliki beberapa prestasi diantaranya mengikuti O2SN tingkat nasional dan mendapatkan medali perak, prestasi ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 belum sangat memuaskan karena program latihan yang masih kurang terencana masih lemahnya atlet dalam melakukan teknik-teknik serangan salah satunya tendangan samping pada saat sedang latihan maupun bertanding. Mulai dari lambatnya melontarkan dan menarik kembali kaki pada saat melakukan tendangan samping, aspek kekuatan tungkai sehingga pada saat melakukan tendangan samping sangat mudah untuk ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan penyebabnya adalah aspek kekuatan otot tungkai yang masih lemah dan kecepatan dalam melakukan tendangan samping masih sangat lambat, sedangkan dalam pertandingan pencak silat para atlet dituntut harus bisa menguasai teknik-teknik yang berhubungan dengan otot tungkai salah satunya yaitu tendangan samping, karena itu salah satu cara agar menambah poin dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap hasil tendangan samping melalui, "Pengaruh Latihan Melompat dengan 1 Kaki dan *Leq Squat* Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Pencak Silat Siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan melompat dengan 1 kaki dan *leq squat* serta untuk mengetahui perbedaan latihan melompat dengan 1 kaki dan *leq squat* terhadap kemampuan tendangan samping pencak silat terhadap siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Arikunto (2014) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Arikunto (2014) menggambarkan di dalam desain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*.

Pada metode eksperimen yang dipakai *pre-test and post-test design*, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Penggunaan sampel menggunakan teknik populasi sampel. Dari total keseluruhan jumlah adalah sebanyak 30 siswa. Penelitian dilakukan oleh peneliti di lapangan SMP Negeri 3 Way Pengubuan pada bulan agustus dan september 2018 dengan objek penelitian adalah pengaruh latihan melompat dengan 1 kaki dan *leq squat* terhadap kemampuan tendangan samping dan subjek siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

Arikunto (2014) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur

kemampuan tendangan samping sebelum dan setelah menggunakan latihan melompat dengan 1 kaki dan latihan *leq squat*, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini instrumen bertingkat. Tes ini dipakai untuk pesilat pelajar sampai dewasa. Langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Way penguiban, sebagai berikut:

1. Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain, alat dan fasilitas:
 - a. Sandsack
 - b. Meteran
 - c. Stopwatch
2. Petugas Tes:
 - a. Pengukur ketinggian
 - b. Pencatat waktu
 - c. Penjaga sandsack

3. Pelaksanaan test:

Siswa bersiap-siap berdiri dibelakang sandsack dengan kedua kaki berada di tengah – tengah garis. Pada saat aba – aba “ya” atlet melakukan tendangan samping kanan, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada disebelah garis kanan, kemudian melakukan samping kiri dengan kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak – banyaknya selama 15 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200 – 210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

Journal Physical Education, Health and Recreation
4. Penilaian:

Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Samping atlet.

Kategori	Putri	Putra
Baik sekali	>24	>25
Baik	19 – 23	20 – 24
Cukup	16 – 18	17 – 19
Kurang	13 – 15	15 – 16
Kurang sekali	<12	<14

Sumber: Lubis (2014)

5. Prosedur:

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Test Awal (*Pre Test*), tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan dilapangan SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan Tendangan samping pencak silat. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan tendangan samping pencak silat sebanyak mungkin selama 15 detik. Cara pengukuran tes kemampuan tendangan samping pencak silat yaitu berdiri dibelakang sandsack dengan kedua kaki berada di tengah – tengah garis. Pada saat aba – aba “ya” atlet melakukan tendangan samping kanan, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada disebelah garis kanan, kemudian melakukan samping kiri dengan kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak – banyaknya selama 15 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.
- 2) Pemberian Perlakuan, sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen 1 melakukan latihan melompat dengan 1 kaki dan kelompok 2 melakukan latihan *leq squat*. Pembagian kelompok dilakukan sesuai dari hasil perankingan datates awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukan dalam rumus *ordinal pairing* dan dimasukan dalam kelompok pertama dan kedua, latihan melompat dngan 1 kaki dan latihan *leq squat*. *Treatment* yang dilakukan adalah *treatment* untuk bersama dalam masing-masing kelompok eksperimen karena sampel terdiri dari siswa yang memiliki kemampuan hampir sama.
- 3) Test Akhir (*Post Test*), tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan tendangan samping pencak silat. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil kemampuan tendangan samping pencak silat pada sampel setelah melakukan latihan melompat dengan 1 kaki dan *leq squat*. Sampel melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan tendangan samping pencak silat. Sebelum menendang sampel melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes tendangan samping pencak silat sebanyak-banyaknya selama 15 dengan 3 kali pengulangan dan di ambil waktu terbaik. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak latihan melompat dengan 1 kaki dan *leq squat* terhadap kemampuan tendangan samping pencak silat.

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Sugiyono (2017) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi

normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis datayang berbentuk nominal dan *ordinal*, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Pembahasan

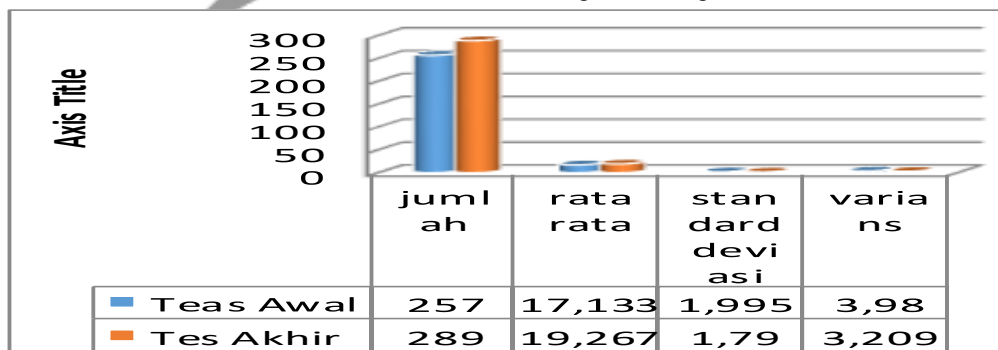
Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel 1 deskripsi data hasil penelitian kelompok eksperimen.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Keterangan	Kelompok eksperimen 1		Kelompok eksperimen 2	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
Jumlah	257	289	257	312
Rata-rata	17,133	19,267	17,133	20,8
Standar Deviasi	1,995	1,79	1,807	2,677
Varians	3,98	3,209	3,267	7,17

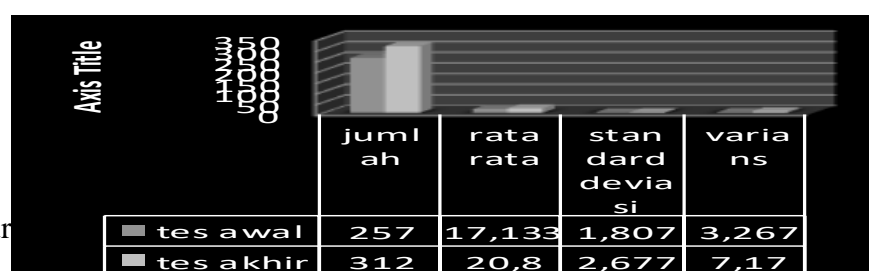
Dari data di atas diperoleh hasil tendangan samping kelompok eksperimen 1 yaitu melompat satu kaki dengan nilai rata-rata 17,133 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 19,267 sedangkan data tes awal kelompok eksperimen 2 yaitu *leg squat* dengan nilai rata-rata 17,133 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 20,8.

Gambar 1. Diagram batang



Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok ekeperimen 1 yaitu latihan melompat satu kaki diperoleh jumlah 257, rata-rata 17,133, standar deviasi 1,995 dan varians 3,98, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 289, rata-rata 19.267, standar deviasi 1.79, dan varians 3.209. Selanjutnya untuk melihat peningkatan hasil tes awal dan tes akhir

Gambar 2. Kelompok eksperimen 2 latihan *leg squat*



Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok Eksperimen 2 *leg squat* diperoleh jumlah 257, rata-rata 17,133, standar deviasi 1,807 dan varians 3,267 kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 312, rata-rata 20,8, standar deviasi 2,67 dan varians 7,17.

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes tendangan samping pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu melompat kaki satu dan kelompok eksperimen 2 adalah *leg squat* yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen 1	0,214	0,319	Normal
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen 2	0,09	0,319	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen 1	0,1668	0,300	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen 2	0,1522	0,258	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen 1 L_{hitung} 0,214 < L_{tabel} 0,319 yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen 1 L_{hitung} 0,09 < L_{tabel} 0,319 yang berarti berdistribusi normal, data tes awal kelompok eksperimen 2 L_{hitung} 0,1668 < L_{tabel} 0,300 yang berarti berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen 2, L_{hitung} 0,1522 < L_{tabel} 0,258 yang berarti berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen. Berikut hasil uji homogenitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu latihan melompat satu kaki dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan *leg squat* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
kelompok eksperimen 1	1,240 3	3,89	Homogen

kelompok eksperimen 2	2,195 3	3,89	Homogen
-----------------------	------------	------	---------

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil uji homogenitas Kelompok ekspeimen 1 yaitu didapatkan $F_{hitung} 1,2403 < F_{tabel} 3,89$ yang berarti data tersebut homogen, kemudian untuk Kelompok Eksperimen 2 yaitu didapatkan $F_{hitung} 2,1953 < F_{tabel} 3,89$ yang berarti data tersebut homogen.

Pengujian Hipotesis, berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil tendangan samping pencak silat antara kelompok eksperimen 1 yaitu latihan melompat satu kaki dan Kelompok eksperimen 2 yaitu latihan *leg squat* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji t Perbedaan

Data	T _{hitung}	T _{tabel}	kesimpulan
Kelompok eksperimen 1	11,96	2,160	Ada perbedaan
Kelompok eksperimen 2	17,04	2,160	Ada perbedaan
Kelompok eksperimen 1 dan 2	7,166	2,160	Ada perbedaan

Analisis perbedaan data *pre test* dan data *post test* kelompok eksperimen 1, berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen 1 diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,961 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,160. Jika $t_{tabel} \leq t_{hitung}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 11,961 > t_{tabel} = 2,160$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan melompat satu kaki.

Analisis perbedaan data *pre test* dan data *post test* kelompok eksperimen 2, berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 17,0447 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,160. Jika $t_{tabel} \leq t_{hitung}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 17,0447 > t_{tabel} = 2,160$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *leg squat*.

Uji t hasil data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2, Uji t data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 dan

eksperimen 2 Uji t data hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dimaksudkan untuk mengetahui terdapat perbedaan antara latihan melompat dengan 1 kaki dan *leg squat* terhadap kemampuan tendangan samping pencak silat siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Hasil uji t data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji t Data *Pre Test* dan *Post Test* Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Keterangan	Kelompok eksperimen 1			Kelompok eksperimen 2		
	Tes awal	Tes akhir	Beda	Tes awal	Tes akhir	Beda
Jumlah	257	289	32	257	312	55
Rata-rata	17,13	19,27	2,13	17,13	20,8	3,67
Standar Deviasi	1,99	1,79	0,203	1,807	2,67	0,87
Varians	3,98	3,20	0,77	3,267	7,17	3,90
t hitung		11,961			17,0447	
t tabel		2,1603			2,1603	
Kesimpulan	Tidak perbedaan			Ada perbedaan		

Dari data tabel diatas dapat di gambarkan bahwa jumlah beda kelompok eksperimen 1 sebelum dan setelah diberikan latihan melompat satu kaki adalah sebesar 32, dan rata-rata beda adalah 2,13 dengan $t_{hitung} 11,961 > t_{tabel}$ sebesar 2,1603 yang artinya ada perbedaan yang signifikan. Kemudian kelompok eksperimen 2 sebelum dan sesudah diberikan latihan leg squat mempunyai jumlah beda sebesar 55, dan rata-rata beda adalah 3,67 dengan t_{hitung} sebesar 17,0447 $> t_{tabel}$ sebesar 2,1603 yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan melompat satu kaki terhadap hasil tendangan samping. (2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan leg squat terhadap hasil tendangan samping. (3) ada perbedaan yang signifikan antara latihan melompat satu kaki dan latihan *leg squat* terhadap hasil tendangan samping.

Dilihat dari karakteristiknya tendangan samping merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena tendangan samping sering digunakan oleh para pemain pencak silat dalam mencetak poin. Tendangan samping berfungsi untuk menendang lawan dan mencetak poin sebanyak mungkin ke tubuh lawan supaya dapat memimpin dan memenangkan pertandingan. Kemampuan seseorang dalam melakukan serangan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Melakukan tendangan dalam pencak silat memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, tepat atau tidaknya sasaran dipengaruhi oleh posisi pesilat kekuatan tungkai

serta sikap pasang dan jarak tendangan terhadap lawan, sehingga apabila jarak tendangan semakin jauh akan sulit melakukan tendangan secara tepat sasaran.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang membahas tentang Pengaruh latihan melompat satu kaki dan *leg squat* terhadap hasil tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan dengan jumlah sampel sebanyak 30. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan melompat satu kaki dan *leg squat* terhadap hasil tendangan samping. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan melompat satu kaki terhadap hasil tendangan samping. pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan melompat satu kaki memberikan pengaruh terhadap hasil tendangan samping, karena dengan latihan melompat satu kaki atlet akan memiliki tumpuan kaki yang kokoh dan gerak yang lebih leluasa dengan melakukan lompatan satu kaki mampu membuat tendangan samping akan dapat dilakukan dengan efisien dan hasil yang maksimal. Berdasarkan uraian di atas melompat satu kaki dapat difungsikan sebagai tumpuan pada saat melakukan tendangan samping. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam melakukan tendangan samping untuk hasil yang maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan *leg squat* terhadap hasil tendangan samping, pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *leg squat* memberikan pengaruh terhadap hasil tendangan samping, karena dengan latihan *leg squat* atlet akan mampu menjaga keseimbangan, memberi kekuatan maksimal terhadap tendangan, ketenangan dan tidak terburu - buru sehingga akan memiliki posisi tumpuan, badan, kekuatan maksimal dan daya ledak untuk melakukan tendangan samping dengan maksimal. Berdasarkan uraian di atas *leg squat* dapat difungsikan sebagai sumber kekuatan tendangan samping dan keseimbangan supaya tidak terburu - buru pada saat melakukan tendangan samping. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam melakukan tendangan samping untuk hasil yang maksimal.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh hasil tendangan samping lebih baik dikarenakan pada saat melakukan *leg squat* atlet memiliki kekuatan tendangan, keseimbangan, tidak terburu - buru sehingga posisi tumpuan, badan, lengan serta pandangan ideal untuk melakukan tendangan samping. Gerakan *leg squat* yang baik akan berguna untuk menambah daya ledak, kekuatan, konsentrasi pemain pada saat melakukan tendangan samping dan lebih tenang dalam melakukan tendangan samping. Pemain yang melakukan *leg squat* akan mampu melakukan serangan yang maksimal khususnya melakukan tendangan samping lebih maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata ada perbedaan yang signifikan antara latihan melompat satu kaki dan latihan *leg squat* terhadap hasil tendangan samping. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet pencak silat harus mampu menyikapi secara positif bahwa latihan melompat satu kaki dan *leg squat* sangat penting sebagai awalan dalam melakukan tendangan samping, serta kemampuan dalam menjaga posisi tubuh yang seimbang, akurasi yang tepat, dan

tidak terburu-buru sehingga memiliki posisi tumpuan yang kokoh, daya ledak maksimal badan, tungkai serta pandangan yang ideal untuk melakukan tendangan samping.

Berdasarkan uraian di atas, latihan melompat satu kaki dan *leg squat* merupakan latihan yang dapat mempengaruhi hasil tendangan samping karena dalam pertandingan pencak silat diperlukan variasi gerakan untuk mengamankan tubuh dari serangan, mengecoh lawan, mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti melompat satu kaki dan *leg squat* di atas ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan melompat satu kaki dan *leg squat* terhadap peningkatan hasil tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Latihan keduanya memiliki perbedaan yang signifikan, latihan *leg squat* memiliki pengaruh yang besar dari pada latihan melompat dengan 1 kaki.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Latihan Melompat Satu kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.
2. Latihan *Leg Squat* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.
3. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen melompat satu kaki dengan *leg squat* terhadap tendangan samping pada siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan.

Rujukan

- Arikunto, Suharsimi, 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hariyadi, Kotot Slamet, 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Irianto, Djoko Pekik, 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Johansyah lubis, Wardoyo Hendro, 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nusardi Ahmad, 2018. "Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong". *Journal Physical Education, Health and Recreation*, Volume: 2, Edisi: 2: 181-185.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.