

PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 100 METER DI PASIR UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT UPG 1945 NTT

Leokoy Seky Aser^a, Lenggo Dewi Martina Dewi^b, Billi Dairo Lukas^c

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, leokoyaser@gmail.com,

^bUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, mdewilenggo@gmail.com,

^cUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, lukasbili1973@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 5 Mei 2025

Direvisi: 10 Mei 2025

Disetujui: 20 Mei 2025

Keywords: Latihan, lari Sprint, Tendangan Sabit

Abstrak

Meningkatkan kualitas tendangan sabit, salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah kemampuan fisik, khususnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Pencak Silat merupakan hasil budaya masyarakat. Indonesia dalam hal membela diri, dan mempertahankan diri. tujuan penelitian ini Mengetahui pengaruh latihan lari sprint 100 meter terhadap kecepatan tendangan sabit. Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah eksperimen. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-post test design. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Data observasi dalam penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat Latihan lari sprint di pasir terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat UPG 1945 NTT. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi descriptor dari masing – masing indikator. Kesimpulan : Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa bentuk Latihan lari sprint 100 meter di pasir dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra UKM pencak silat UPG 1945 NTT yang dilakukan satu minggu 3 kali selama 8 minggu sebesar 59 %.

Abstract

Improving the quality of the sickle kick, one aspect that needs to be considered is physical ability, especially the speed and explosive power of the leg muscles. Pencak Silat is a cultural product of Indonesian society in terms of self-defense and self-defense. The purpose of this study was to determine the effect of 100-meter sprint training on the speed of the sickle kick. Research Method: This type of research is experimental. The research method used in this study is experimental. The design used in this study is one group pretest-post test design. The results of this study indicate that the observation data in this study were transformed into quantitative data to make it easier to analyze. Observation data were analyzed using quantitative descriptive. To determine and see the Sprint Training on the sand on the speed of the sickle kick in male athletes of pencak silat UPG 1945 NTT. The researcher's method is to calculate the frequency of descriptors from each indicator. Conclusion: Based on the results of the data analysis, it can be concluded that the form of 100-meter sprint training on the sand can increase the speed of the sickle kick in male athletes of UKM pencak silat UPG 1945 NTT which is carried out 3 times a week for 8 weeks by 59%.

E-mail: Jss45@gmail.com

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang mengandalkan teknik-teknik menyerang dan bertahan, salah satunya adalah tendangan sabit. Tendangan ini memerlukan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan koordinasi yang optimal agar dapat digunakan secara efektif dalam pertandingan. Mukholid.(2018). Untuk meningkatkan kualitas tendangan sabit, salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah kemampuan fisik, khususnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Pencak Silat merupakan hasil budaya masyarakat. Indonesia dalam hal membela diri, dan mempertahankan diri. Menurut Dahlan, M.H. (2011). Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun, namun hingga saat ini belum ada bukti sejarah yang menjelaskan sejak kapan pencak silat itu ada. Banyak sekali perdebatan akan sejarah lahirnya pencak silat tersebut. Meskipun terus terjadi perdebatan dan pertanyaan-pertanyaan mengenai asal muasal pencak silat, beberapa ahli berpendapat bahwa sebetulnya pencak silat memang sudah ada sejak dahulu. Manusia menggunakan pencak silat untuk bertahan hidup, untuk melawan hewan buas bahkan juga digunakan untuk melawan sesama manusia. Dugaan itu diperkuat dengan relief-relief yang terukir secara jelas di dinding-dinding candi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian eksperimen dalam penelitian ini ialah bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan yang dilakukan di atas pasir terhadap kecepatan tendangan sabit, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-post test design. Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian**

Tabel 1
Hasil tes awal

No	Nama	Jumlah menit	Hasil tendangan sabit
1	K	1 menit	70
2	A	1 menit	65
3	A	1 menit	62
4	E	1 menit	67
5	S	1 menit	67
6	A	1 menit	60
7	A	1 menit	64
8	E	1 menit	60
9	N	1 menit	66
10	F	1 menit	72

Tabel 2
Hasil Tes Akhir

No	Nama	Jumlah menit	Hasil tendangan sabit
1	K	1 menit	60
2	A	1 menit	56
3	A	1 menit	52
4	E	1 menit	54
5	S	1 menit	50
6	A	1 menit	55
7	A	1 menit	52
8	E	1 menit	50
9	N	1 menit	56
10	F	1 menit	63

Berdasarkan data tes awal dan data tes akhir yang di peroleh, selanjutnya akan di gunakan rumus analisis T-test dengan rumus:

$$T = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan :

T = test

N = sampel

D = perbedaan setiap pasangan skor awal dan akhir

$\sum$ = Sikma

Tabel. 3
Data hasil tes akhir Latihan lari sprint 100 m pada atlit pencak silat UPG
1945 NTT

No	Nama	Tes awal	Tes akhir	D	D ²
1.	K	3	7	4	16
2.	A	6	9	3	9
3.	A	6	9	3	9
4.	E	5	7	2	4
5.	S	4	7	3	9
6.	A	5	7	2	4
7.	A	5	7	2	4
8.	E	6	9	3	9
9.	N	4	7	3	9
10.	F	5	9	4	16
Σ		49	78	29	89
M		4,9	7,8	2,9	8,9

$$\text{Rumus T-test} = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$T = \frac{29}{\sqrt{\frac{10 \cdot 89 - (29)^2}{10-1}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{890 - 841}{10-1}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{49}{9}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{5,44}}$$

$$t = \frac{29}{2,33}$$
$$t = 12,44$$

Hasil t- hitung selanjutnya dibandingkan dengan df.N-1 (9) dalam table taraf signifikansi 1,833 (0,005%) maka didapat t-hitung = 12,44 > 1,833, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis Alternatif **Diterima** dan Hipotesis Nol **Ditolak** yang artinya ada peningkatan kecepatan lari sprint terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat UPG 1945 NTT.

Maka dari hasil diatas peningkatan dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100 \%$$

$$P = \frac{2,9}{4,9} \times 100 \%$$

$$P = 0,59 \times 100 \%$$
$$P = 59 \%$$

Akhirnya setelah melakukan Latihan lari sprint terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlit pecak silat UPG 1945 NTT terdapat peningkatan signifikan yaitu sebesar 59 %.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa bentuk Latihan lari sprint 100 meter di pasir dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra UKM pencak silat UPG 1945 NTT yang dilakukan satu minggu 3 kali selama 8 minggu sebesar 59 %.

Saran

Bagi atlet pencak silat yang berada Kota Kupang maupun NTT untuk lebih giat dalam melakukan metode Latihan s sprint 100 meter di pasir disetiap pelatihan agar dapat meningkatkan kualitas kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Bagi para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang peningkatan kecepatan tendangan sabit

diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan metode Latihan *lari sprint 100 meter di pasir*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, Nofa. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 11(2).
- Aris Apriansyah, (2013). *Meningkatkan kecepatan lari sprint dengan model latihan panjang langkah dan frekuensi langkah*. Tesis Magister pada SPS UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Dwi S., Iseu. (2007). Prestasi Lari Sprint 100 Meter Ditinjau Dari Waktu Reaksi Dan Power Tungkai. *Skripsi*, PKO, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Akbar, Maliki (2016). Analisis Biomekanika Tendangan Sabit Antara Skill dan Unskill Dalam Olahraga Pencak Silat. (*Skripsi*). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. PT Pusaka Baru. Yogyakarta
- Johansyah Lubis. (2014). *Panduan Praktis Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mukholid.(2018). Pencak Silat Basic Movement Skills of Sport and Health Education Students in the Universities of Central Java and Yogyakarta Regions.*International Journal of Science and Research*. 7(3): 1343-1347
- Mulyana, Dr. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.