

## **Pengaruh Variasi Latihan *Footwork* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (PPSBD)**

**Yusradinafi<sup>1</sup>, Wahyu Pratiwi<sup>2</sup>, Fitri Diana<sup>3</sup>, Muhammad Ali<sup>4</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Indonesia <sup>1234</sup>

*Correspondence author* : wahyupratiwi397@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *footwork* terhadap kecepatan tendangan sabit. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Berdasarkan hasil analisis data untuk uji normalitas diperoleh nilai  $L_{hitung}$  untuk data tes awal dan post test secara berurutan  $0.1866 < L_{Tab} 0,200$ ;  $0.1532 < L_{Tab} 0,20$ . Berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal diperoleh  $F_{tabel} = 3,59$  maka  $F_{hitung} (1.48) < F_{tabel} (3,59)$  maka varian homogen. Untuk uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} (11,19) > t_{tabel} (1,7396)$  terdapat pengaruh variasi latihan *footwork* terhadap kecepatan tendangan sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (PPSBD) Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan  $t_{hitung} > t_{Tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *footwork* terhadap kecepatan tendangan sabit.

**Kata kunci:** Latihan *Footwork*, Kecepatan, Tendangan Sabit.

## ***The Effect of Footwork Training Variations on the Speed of The Sickle Kick of the Cultivation Martial Arts Association (PPSBD)***

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the effect of variations in footwork training on the speed of sickle kicks. This study used an experimental method, in this study there was an experimental group that was deliberately given treatment. The design of this study uses the design of One Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study was 18 people. Based on the data analysis for the normality test, the calculated L value for the initial and post test test data was sequentially  $0.1866 < L_{Tab} 0.200$ ;  $0.1532 < L_{Tab} 0.20$ . Based on this data analysis, it can be concluded that the initial test data and the normally distributed final test obtained  $F_{table} = 3.59$  then  $F_{count} (1.48) < F_{table} (3.59)$  then homogeneous variant. For the hypothesis test, t count  $(11.19) > t_{table} (1.7396)$  was obtained, there was an influence of variations in footwork training on the speed of the sickle kick of the West Tanjung Jabung Regency Pencak Silat Cultivation Association (PPSBD) with  $t_{Calculate} > t_{Table}$ . It can be concluded that there is an influence of variations in footwork training on the speed of the sickle kick.*

**Keywords:** *Footwork Exercises, Speed, Sickle Kick.*

### **PENDAHULUAN**

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri yang mempunyai akar sejarah dan merupakan warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia yang berkembang secara turun temurun. Sebagai kebudayaan yang mencerminkan kepribadian bangsa, pencak silat

perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan. Menurut Diana (2020: 1) Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak jaman prasejarah, pada jaman prasejarah manusia harus mempertahankan hidupnya dan kerasnya alam pada masa tersebut manusia harus melawan berbagai binatang buas, seperti harimau, ular, buaya dan hewan buas lainnya yang hidup di hutan tropis.

Menurut Sajoto, (1995 : 15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu : 1) Pengembangan fisik, 2) Pengembangan teknik, 3) Pengembangan mental, 4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang tidak dapat terlepas untuk menguasai suatu teknik olahraga termasuk tendangan sabit. Hal ini Sudjarwo (1993: 41) menyatakan “Mempelajari teknik dalam cabang olahraga tertentu tidak mungkin dilakukan sebelum atlet memiliki kemampuan fisik yang menunjang gerakan teknik tersebut”. Adapun komponen kondisi fisik yang memberi dukungan dengan kecepatan tendangan depan yang harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal yang di dukung oleh langkah kaki.

Tendangan sabit menurut Notosoejito (1997:96) adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan perkenaannya pada punggung kaki. Sedangkan menurut Lubis (2014:39) ”tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian punggung kaki atau jari kaki”.

Salah satu penyebab seorang atlet tidak memiliki kecepatan tendangan yaitu *footwork* yang tidak baik. *Footwork* pada atlet PPSBD masih lambat sehingga pada saat akan melakukan tendangan sabit dengan mudah kebaca oleh lawan. Hal ini tentu merugikan oleh pihak atlet PPSBD. *Footwork* adalah gerakan langkah-langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan dalam melakukan gerakan dengan cepat, maka dari itu *footwork* yang baik dapat mempengaruhi langkah kaki saat melakukan tendangan sabit. Untuk dapat melakukan kecepatan tendangan sabit dengan baik maka dibutuhkan latihan kecepatan tendangan yang sesuai. Kecepatan tendangan sabit dapat dilatih dengan memberikan latihan *footwork* yang terdiri dari latihan *Lateral crossover*, *Run through*, *Lateral Running*, *Two foot-ins* yang diberikan beban *ankle weights*. Apabila latihan ini di berikan secara teratur maka dapat melatih kecepatan langkah kaki saat melakukan tendangan sabit dengan baik dari sebelumnya.

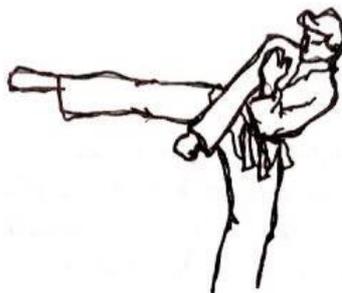
Keterampilan gerak dalam pencak silat diantaranya meliputi tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan jatuhan. Masing-masing teknik gerak tersebut mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri. Pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas lingkungan hidup sekitar untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sucipto, 2001:27).

Pencak silat adalah seni beladiri dan sebagai salah satu alat untuk memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan. Pencak silat merupakan salah satu hasil budaya masyarakat rumpun Melayu yang tumbuh dan berkembang dengan pesat dari jaman ke jaman. Ditinjau dari falsafah dan nilai-nilainya, pencak silat merupakan cermin dari rumpun Melayu. Pada awalnya pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Sering dengan perkembangan zaman kini pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk membela diri namun pencak silat juga digunakan sebagai

sarana olahraga dan sarana untuk mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rokhani (Agung Nugroho,2004:15).

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menggabungkan ilmu beladiri dan seni, yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi.Olahraga ini juga merupakan warisan budaya bangsa yang kini sudah berkembang hingga ke manca negara. Pencak silat ini lahir sebagai cara melindungi diri dari ancaman hal apapun yang berbahaya, terutama pada masa nenek moyang yang sebagian besar hidup dialam bebas (Mikanda Rahmani, 2014:160). Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, *smash*dalam bulutangkis, dan lain-lain (Dwiyogo dan Sulistyorini, 1991:29). Sukadiyanto (2002:108) kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsangan. Menurut Harsono (2001:36), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat.

Tendangan sabit atau sering dikenal juga dengan tendangan busur merupakan jenis tendangan yang paling besar frekuensinya digunakan dalam pertandingan kategori tanding disetiap olahraga bela diri terutama pencak silat. Seperti namanya tendangan sabit/busur adalah tendangan berbentuk busur menggunakan punggung kaki.Tendangan sabit menurut Notosoejitno (1997:96) adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan perkenaanya pada punggung kaki.Sedangkan menurut Lubis (2014:39)” tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian punggung kaki atau jari kaki”.



Gambar 1 Tendangan sabit  
Sumber: (Lubis, 2014:28)

Tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintas gerakanya membentuk garis setengah lingkaran atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit), yaitu diayun dari samping luar ke dalam. Dianalisis dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi arah samping luar menuju arah dalam dengan perkenaannya punggung kaki.Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang melecut pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerak kaki.Karena arah serangan yang datang dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk ditangkap oleh lawan, untuk mengantisipasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah melakukan tendangan.Dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan secara bersamaan diikuti lecutan tungkai bawah yang berpusat pada lutut.

Pada umumnya pengelompokan kecepatan terbagi dalam dua jenis, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan reaksi gerak. Menurut Sukadiyanto (2002:109) kecepatan reaksi dibedakan menjadi kecepatan reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Dalam pencak silat, kecepatan reaksi sebagian besar adalah reaksi majemuk, karena gerakan lawan seringkali sulit diperkirakan sebelumnya oleh pesilat. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dapat dibedakan menjadi kecepatan gerak siklus dan kecepatan gerak non siklus. Kecepatan gerak siklus atau sprint adalah kemampuan system neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak non siklus adalah kemampuan system neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Menurut KBBI (2002:59) variasi latihan adalah bentuk atau rupa yang diperlukan untuk menghilangkan suasana monoton sehingga latihan terasa menyenangkan dan tidak membuat bosan. Menurut Harsono, (2001:120) variasi latihan adalah suatu bentuk atau macam-macam jenis latihan yang di berikan guna memberikan peningkatan dari tujuan latihan tanpa membuat bosan sehingga, apabila latihan sedemikian lebih sering dapat menyebabkan bosan (*boredom*).

Variasi adalah suatu kegiatan dalam konteks proses interaksi latihan yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan, sehingga dalam situasi latihan senantiasa menunjukkan kekuatan, antusiasme serta penuh partisipasi. Latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan akan banyak berpengaruh terhadap organ-organ tubuh seperti jantung, system pernapasan, system peredaran darah dan sebagainya. Hal ini akan membawa hasil yang lebih baik terhadap keterampilan suatu gerakan di dalam olahraga. Harsono (2001: 27) dengan berlatih secara sistematis dan melakukan pengulangan yang konsisten maka organ-organ neuro psikologis kita akan bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sulit dilakukan lama kelamaan akan menjadi gerak yang otomatisasi dan refleksi. Tangkudung (2012:42) menjelaskan tujuan latihan antara lain untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraga memperoleh dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, memperbaiki dan menyempurnakan strategi, menanamkan kualitas kemampuan, menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal, untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, untuk mempertahankan keadaan kesehatan.

Menurut Sukadiyanto (2005:1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan 7 kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak yang dilatih. Menurut Harsono (2001:102) mengatakan bahwa latihan juga bias dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari bertambah jumlah beban latihannya. Pergerakan kaki mempunyai peranan yang sangat penting, karena latihan ini adalah permainan gerak kaki yang cepat dan berusaha tidak. Foot work mempengaruhi posisi gerak tubuh, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektifitas tendangan. Menurut Herman Subarjah (2007:32) *Footwork* adalah gerakan langkah-langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan dalam melakukan gerakan dengan posisinya. Berikut macam-macam latihan *footwork*.

Latihan *ankleweight* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan kinerja otot-otot pada tungkai, yang dilakukan dengan cara memberi beban pada tungkai bagian bawah. Pada latihan *ankleweight* dilakukan dengan memasang alat berupa rompi ankle

pada tungkai bawah agar bereaksi dengan cepat, terutama saat melakukan tendangan” (Fitriani, 2015:7).

Bentuk *latihan ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tungkai. Sehingga dalam penelitian ini penulis memilih bentuk latihan menggunakan *ankle weight*. Saat melakukan gerakan dengan alat berupa *ankle weight*, otot berkontraksi kosentrik dan saat kembali. Berikut adalah beberapa latihan untuk meningkatkan kecepatan tungkai.

1. *Lateral Cross-overs*
2. *Run through*
3. *Lateral Running*
4. *Two foot-ins*

**METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja di berikan perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu kelompok yang di berikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan itu di berikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) dan kemudian diakhir perlakuan di lakukan lagi tes akhir (*post-test*).

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2006:136). Untuk pengambilan data instrument ialah kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan *peaching* dan untuk mengetahui kecepatan tendangan dalam bentuk nilai (skor), dilakukan tes tendangan sebanyak 2 kali dengan waktu 10 detik, setelah atlet mengikuti perlakuan selama 16 kali pertemuan.

Data hasil tes penelitian yang diperoleh berupa data mentah (*row score*) dianalisis menggunakan rumus *t-test* dengan criteria penilaian (Lubis, 2014) pada tabel berikut

Tabel 1. Kriteria penilaian kecepatan tendangan sabit pencak silat

No	Norma	Putra	Putri
1	Baik sekali	>25 kali	>24 kali
2	baik	20-24 kali	19-23 kali
3	cukup	17-19 kali	16-19 kali
4	kurang	15-16 kali	13-15 kali
5	Kurang sekali	<14 kali	<12 kali

Sumber: (Lubis, 2014: 172)

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang di gunakan adalah uji-T (*T-test*). Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariansi homogen. Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok *pretest* dan *posttest* dan mempunyai varians yang homogen atau tidak. Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Pengujian hipotesi tersebut digunakan uji T. Uji hipotesis menggunakan uji T pada taraf kepercayaan 95% atau = 0,05

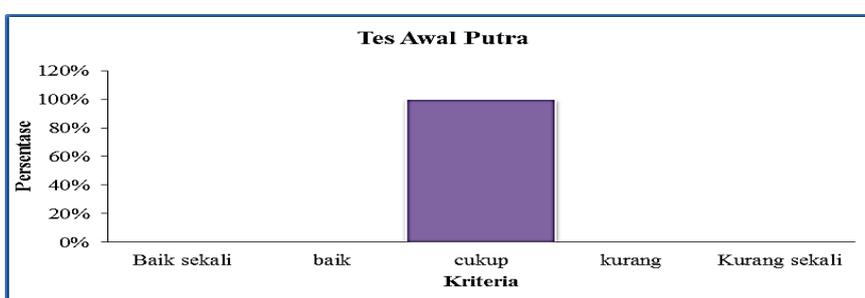
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji

normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian. Setelah dilakukan *tes awal* kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan *post tes* maka diperoleh data kecepatan tendangan sabit. Deskripsi data pada ters awal putra sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya di deskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi data tes awal putra

No	Norma	Kriteria	Fi	Persentase
1	Baik sekali	>25	0	0%
2	baik	20-24	0	0%
3	cukup	17-19	7	100%
4	kurang	15-16	0	0%
5	Kurang sekali	<14	0	0%
Jumlah			7	100%

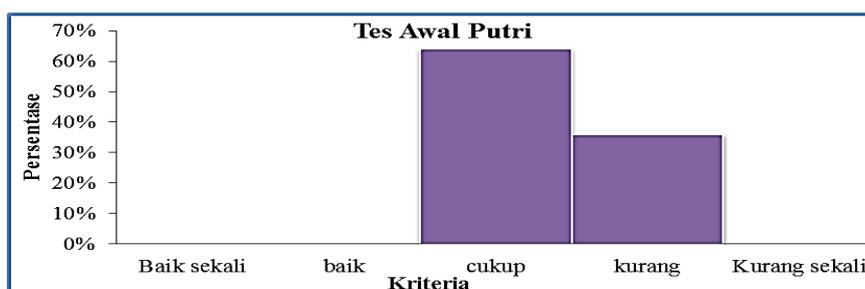


Gambar 2. Diagram Hasil tes awal Putra

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal atlet putra dengan kriteria cukup terdapat 7 orang dengan prosentase 100%. Setelah dilakukan *tes awal* kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan *post tes* maka diperoleh data kecepatan tendangan sabit. Deskripsi data pada ters awal putri sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya di deskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi data tes awal putri

No	Norma	Kriteria	Fi	Persentase
1	Baik sekali	>24	0	0%
2	baik	19-23	0	0%
3	cukup	16-19	7	64%
4	kurang	13-15	4	36%
5	Kurang sekali	<12	0	0%
Jumlah			11	100%



Gambar 3. Diagram Hasil tes awal Putri

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal atlet putri dengan kriteria cukup terdapat 7 orang dengan prosentase 64%. kriteriakurang terdapat 4 orang dengan prosentase 36%. Setelah dilakukan tes akhir maka diperoleh data kecepatan tendangan sabit. Deskripsi data pada ters akhir putra sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya di deskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Deskripsi data tes akhir putra

No	Norma	Kriteria	Fi	Persentase
1	Baik sekali	>25	0	0%
2	baik	20-24	7	100%
3	cukup	17-19	0	0%
4	kurang	15-16	0	0%
5	Kurang sekali	<14	0	0%
Jumlah			7	100%

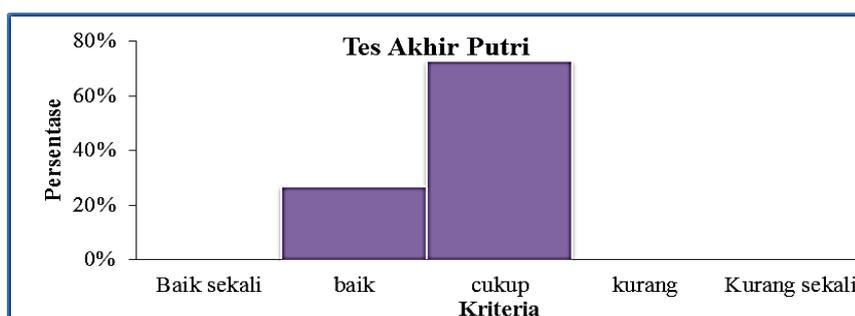


Gambar 4. Diagram Hasil tes akhir Putra

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir atlet putra dengan kriteria baik terdapat 7 orang dengan prosentase 100%. Setelah dilakukan tes akhir maka diperoleh data kecepatan tendangan sabit. Deskripsi data pada ters akhir putri sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya di deskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Deskripsi data tes akhir putri

No	Norma	Kriteria	Fi	Persentase
1	Baik sekali	>24	0	0%
2	baik	19-23	3	27%
3	cukup	16-19	8	73%
4	kurang	13-15	0	0%
5	Kurang sekali	<12	0	0%
Jumlah			11	100%



Gambar 5. Diagram Hasil tes akhir Putri

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir atlet putri dengan kriteria cukup terdapat 8 orang dengan prosentase 73%. kriteriabaik terdapat 3 orang dengan prosentase 27%. Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat minat belajar siswa pada pembelajaran pendidikan kesehatan sekolah akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji – t, sebelum dilakukan uji – t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

Bertujuan untuk mengetahui apakah subjek penelitian berdistribusi normal apa tidak. Uji Normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji *liliefors* dengan criteria  $L_{hit} < L_{Tab}$ . Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai  $L_{hitung}$  untuk data tes awal dan post test secara berurutan  $0.1866 < L_{Tab} 0,200$  ;  $0.1532 < L_{Tab} 0,20$ . Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan post test berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Liliefors

Sumber Variasi	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kriteria
Tes awal	0,1866	0,200	Normal
Post Test	0,1532		Normal

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data tes awal dan post test mempunyai variansi yang homogen apa tidak rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $F_{tabel} = 3,59$ . Maka  $F_{hitung} (1,48) < F_{tabel} (3,59)$  maka varian homogen. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut :

Tabel 7. Hasil analisis uji f

Sumber Variasi	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kriteria
Tes awal dan tes akhir	1.48	3,59	Homogen

Hasil analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistik menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 8. Analisis uji t untuk melihat pengaruh Perlakuan

Sumber variasi	N	Mean	Standar deviasi	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Ket
Tes Awal	18	3	1,14	11,19	1,7396	Signifikan
Tes Akhir						

Dari tabel diatas dapat diketahui dengan jumlah sampel 18, mean 3, Standar Deviasi 1,14 dan  $t_{hitung} 11,19$  untuk melihat apakah hipotesis  $H_0$  atau hipotesis  $H_a$  yang diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga  $t_{hitung}$  dengan harga  $t_{tabel}$ . Perbandingan harga antar  $t_{hitung}$  dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t, untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = (n - 1) = 17$  diperoleh  $t_{hitung} (11,19) > t_{tabel} (1,7396)$ . Ini berarti hipotesis  $H_a$  yang diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan *footwork* terhadap kecepatan tendangan sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (PPSBD) Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan  $t_{hitung} > t_{Tabel}$ .

Pencak silat merupakan suatu bentuk seni bela diri khas bangsa Indonesia. Perkembangannya sangat pesat dengan semakin banyak orang dari berbagai Negara lain mempelajari pencak silat. Begitu pula perkembangannya di dalam negeri. Kejuaaraan-

kejuaraan pencak silat sering digelar untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari proses pembinaan.

Keterampilan gerak dalam pencak silat diantaranya meliputi tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan jatuhnya. Masing-masing teknik gerak tersebut mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri. Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam olahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan. Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Kecepatan dalam cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi keposisi lainnya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap  $t_{tabel}$  dalam taraf signifikansi 5% dari  $(df) = n - 1 = 17$ . apabila  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada test awal dan test akhir diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 11,19 bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  1,7396 maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini menunjukkan terdapatnya pengaruh variasi latihan *footwork* terhadap kecepatan tendangan sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (PPSBD) Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *footwork* terhadap kecepatan tendangan sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (PPSBD) Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan besaran  $t_{hitung}$  (11,19) yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,7396)

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham. 2010. *Survei Pembinaan Prestasi Klub Taekwondo Di Kabupaten Semarang Tahun 2010*. Semarang: UNS.
- Agung Nugroho, 2004. *Pencak Silat Comparasi, Implementasi dan Manajemen*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Brown, Lee dkk. 2000. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States of America: Human Kinetics. *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahanar Prize.
- Dwiyogo dan Sulistyorini, 1991. *Penyusunan Tes Keterampilan Tendangan taekwondo Bagi Mahasiswa Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: UNY.
- Fitri Diana. Sukendro. Alek Oktadinata. 2020. *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*.
- Fitriani, 2015. *Ilmu Faal Olahraga*. Jakarta. Rineka
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2020). Survei Kelayakan Sarana Dan Prasarana pada 31 Cabang Olahraga Anggota Koni Kota Jambi Peserta Pekan Olahraga Provinsi Jambi Ke-23. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 43-48.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mikanda Rahmani, 2014. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang Pres.
- Sajoto.(1995). *Peningkatandan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sucipto, 2001.*Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Sudjarwo.(1993). *Ilmu Kepelatihan*. Surakarta: UNS Pers.
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahraaan. UniversitasNegeri Yogyakarta.
- Tangkudung, 2012. *Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, kecepatan, Keseimbangan, Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik lari (Shuttle run, Zig-zag, Formasi 8) Pada Pesilat*. *Jurnal keterampilan fisik*, 1(2): 82-89.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2020). Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan Sport Injury Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi: Socialization of the Understanding of Handling and Prevention of Sport Injury to Students of SMP Muhammadiyah 1 Jambi City. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 56-63.