

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN TENDANGAN SABIT PADA  
ATLET PENCAK SILAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas  
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*



**OLEH:**

**SRI REZEKI AMELIANA**

NPM: 1766101885

Dosen Pembimbing

**Dr. Raffly Henjilito.M.Pd**

NIDN: 1006128801

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2021**

## ABSTRACT

**Sri Rezeki Ameliana. 2021. The Effect Of Modification of the Pencak Silat Sickle Kick training.**

*This study aims to improve the quality of the sickle kick exercise that is suitable, effective, and practical to improve the quality of the sickle kick of Pencak silat athletes. This research is experimental. The research was conducted to modify the exercise in the form of modification of the Pencak silat sickle kick exercise. Based on the final results of the research and discussion, it can be concluded that based on the needs analysis and the results of the trials that have been carried out, the sickle kick in Pencak silat is very necessary as a variation of exercise modification used by Pencak silat athletes and is suitable for use by Pencak silat athletes. And based on the results of the significance of the paired sample t-test, it can be concluded that there was a significant increase in kicks after being treated with the sickle kick. This can be seen from the significant result value obtained at  $0.025 < 0.05$ .*

**Keywords: The Effect, Modification, Training, Sickle Kick**

## ABSTRAK

### **Sri Rezeki Ameliana. 2021. Pengaruh Modifikasi Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas latihan tendangan sabit yang cocok, efektif dan praktis untuk meningkatkan kualitas tendangan sabit atlet pencak silat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian dilakukan untuk memodifikasi latihan berupa modifikasi latihan tendangan sabit pencak silat. Berdasarkan hasil akhir penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan analisis kebutuhan dan hasil uji coba yang telah dilakukan, tendangan sabit pada pencak silat sangat diperlukan sebagai variasi modifikasi latihan yang digunakan para atlit pencak silat dan layak untuk digunakan oleh para atlit pencak silat. Dan berdasarkan hasil signifikansi yang dilakukan pada pengujian paired sample t-test, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan tendangan setelah diberi perlakuan pada tendangan sabit. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil signifikan yang di peroleh sebesar  $0,025 < 0,05$ .

**Keywords :Pengaruh, Modifikasi, Latihan, Tendangan Sabit**



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GANJIL TA 2021/2022**

NPM : 176610185  
 Nama Mahasiswa : SRI REZEKI AMELIANA  
 Dosen Pembimbing : 1. Dr RAFFLY HENJILITO S.Pd., M.Pd 2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : DEVELOPMENT OF PENCAK SILAT SICKLE KICK TRAINING MODEL  
 Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	12 oktober 2020	Pengajuan judul, PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT	Di ACC	
2.	10 november 2020	Bimbingan proposal, perbaikan cover, penulisan, rata kiri kanan. Spasi 2, masukan daftar pustaka, dan daftar isi	Di Perbaiki Sesuai Saran	
3.	13 January 2021	Bab 1 tidak usah dimasukan teori menurut para ahli, bab II kutipan menurut ahli yang ditambahkan di proposal, dan tahun diatas tahun 2000.	Di Perbaiki Sesuai Saran	
4.	8 Februari 2021	Perbaiki analisis penelitian, sasaran penelitian kategori usia nya dihilangkan.	Di Perbaiki Sesuai Saran	
5.	23 Februari 2021	Ujian SEMINAR PROPOSAL		
6.	09 Maret 2021	Perbaiki bahasa asing, teori harus ada tahun dan halaman, perbaikan cover dan latar belakang.	Perbaiki sesuai saran	
7.	12 Agustus 2021	Penelitian		
8.	07 September 2021	Perbaiki tabel gambar, masukan abstrak, masukan daftar tabel.	Diperbaiki sesuai saran	
9.	22 November 2021	Acc Skripsi	Di ACC	

Pekanbaru,.....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTC2NJEWMTG1



Dr. Miranti Eka Putri, M.Pd.  
 NIDN. 1005068201.

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## KATA PENGANTAR

### **Bismillahirrahmannirrohim**

Puji syukur sedalam-dalamnya, penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah serta nikmat Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul : **“PENGARUH Modifikasi Latihan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat ”** sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada seseorang revolusioner sejati peradaban manusia , seorang pemimpin terbaik dari yang terbaik , junjungan alam Nabi Muhammad SAW yang telah berjuang keras demi tegaknya izzul islam Wal Muslimin di jagat raya ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat melengkapi tugas dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Penulis menyadari dalam penulisan proposal ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca dan demi kesempurnaan ini. Dalam penulisan ini penulis banyak dapat dukungan dari berbagai pihak ,baik secara moral maupun material , sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

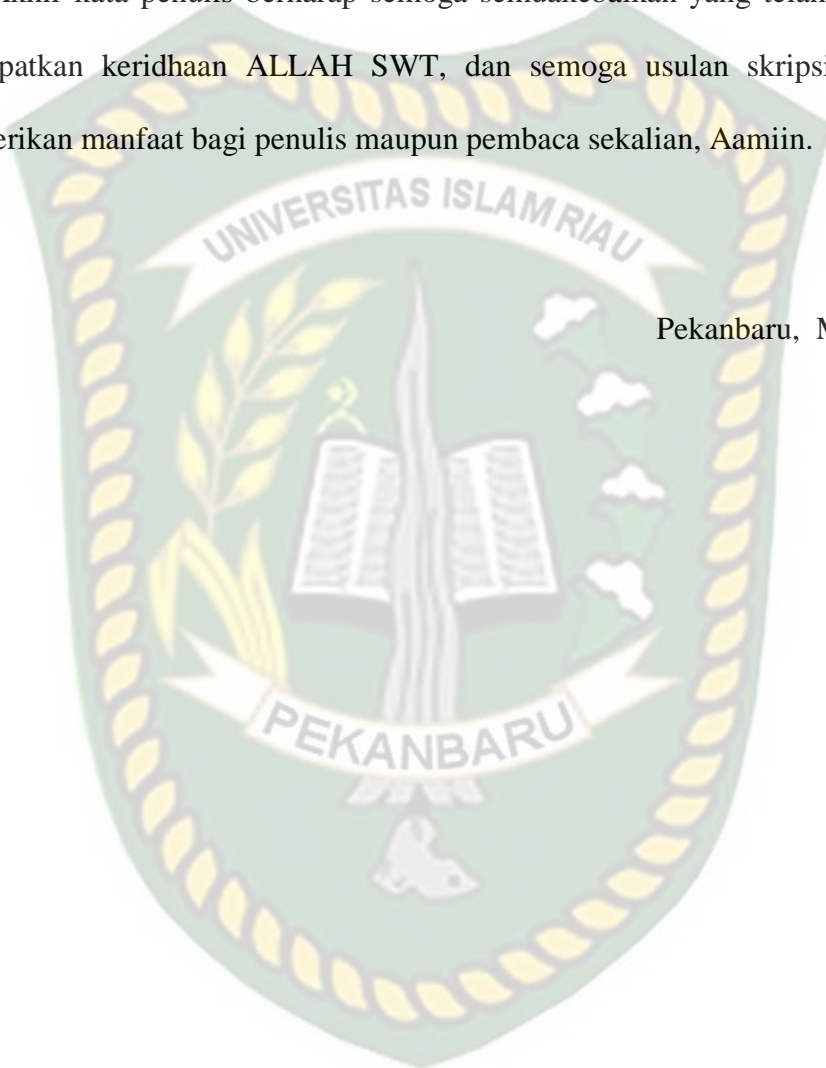
Sebagai tanda terhormat penulis pada kesempatan ini ingin mengucapkan terimakasih kepada: Bapak Dr. Raffly Henjilito,S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing penulis nmengarahkan dan mendukung penulis. Kepada Ibuk Leni Apriani, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univesitas Islam Riau. Kepada Orang tua dan keluarga yang selalu

memberi semangat dan perhatian kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir kuliah ini.

Akhir kata penulis berharap semoga semua kebaikan yang telah di berikan mendapatkan keridhaan ALLAH SWT, dan semoga usulan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca sekalian, Aamiin.

Pekanbaru, Maret 2021

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>viii</b>
<b>Daftar isi</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakekat Modifikasi .....	6
1. Latihan .....	6
2. Pencak Silat.....	8
3. Tendangan Sabit.....	9
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>13</b>
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian .....	13
B. Populasi dan Sampel .....	14
C. Instrumen Penelitian.....	15
a. Teknik Pengambilan Sampel.....	15
b. Alat ukur Pengumpulan Data .....	16

1. Instrumen tes .....	16
2. Analisis Data .....	16
3. Uji independent sampel T-Test (Uji T-test) .....	17
<b>BAB IV HASIL DPENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>19</b>
A. Hasil Modifikasi .....	19
a. Uji Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) .....	19
b. Uji Post Test .....	26
B. Hasil Pembahasan .....	28
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>30</b>
A. Kesimpulan .....	30
B. Saran .....	30
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang menggerakkan anggota tubuh yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan oranglain serta konfrontasi (sesuatu permusuhan atau pertentangan) dengan unsur- unsur alam. Tujuan melakukan kegiatan olahraga diantaranya sebagai latihan, perkondisian diri, rekreasi, pendidikan, mata pencaharian dan kebudayaan. Namun tujuan utama olahraga adalah sebagai latihan meningkatkan kemampuan atau keterampilan dan mendapatkan prestasi yang maksimal. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia karna olahraga dapat membantu manusia dalam menjaga kesehatan dan kondisi fisik tubuh dan menunjang prestasi bagi diri dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga dapat dilakukan di semua kalangan baik laki – laki atau perempuan, tua atau muda.

Banyak olahraga yang sudah berkembang di Indonesia mulai dari bola kecil, bola besar , dan bela diri. Salah satu olahraga beladiri yang sudah berkembang di Indonesia dan berasal dari Indonesia adalah Pencak Silat. Olahraga pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional diIndonesia. Olahraga bela diri ini juga telah di awali dengan beladiri tradisional dan sekrang telah dikenal hingga internasional. Pencak silat merupaka cabang olahraga yang mengembangkan beberapa unsur gerakan yang saling mendukung yaitu, unsur keolahraagaan, kesenian, beladiri, dan kerohanian mental dan spiritual.

Pencak silat berarti permainan keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri dengan baik atau tanpa senjata . Adapun teknik dasar menyerang dan bertahan yang harus di kuasai oleh atlet pencak silat seperti tendangan, pukulan, tangkisan ,membutuhkan komponen-komponen fisik yang sangat baik guna peningkatan prestasi atlet sangat di perlukan atlet. Teknik serangan dapat dilakukan dengan tangan/lengan biasa disebut “pukulan”,dapat dilakukan dengan berbagai kuda-kuda dan bentuk tanan seperti mengepal,setengah mengepalatau siku-siku terbuka memperhatikan lintasan serangan dengan benar dan bertenaga. Teknik serangan dengan tungkai biasa di sebut dengan “tendangan”, dapat dilakukan dengan berbagai cara dan bentuk sikap kaki seperti:

1. Tendangan depan atau lebih sering di kenal dengan tendangan lurus.
2. Tendangan samping atau lebih sering disebut dengan tendangan T.
3. Tendangan busur/melintang lebih di kenal dengan tendangan“sabit”.
4. Tendangan jejak dapat dilakukan dengan tendangan lurus dan mend orong kaki ke depan.

Latiahn seluruh beladiri pada umumnya akan sama yaitu memukul,menangkis,men angkap,membnting dan memakaisenjata khasnya. Pencak silat sudah berkembang, tidak lagi menjadi suatu olahraga tradisional, dan pencak silat merupakan olahraga yang dapat membanggakan Negara di tingkat Internasional. Sampai saat ini cabang olahraga pencak silat mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pencak silat tidak hanya meramba event-event nasional bahkan internasional. Di tingkat nasional seperti PON,POMNAS,dan ASIAN INDOOR GAMES,Indonesia telah banyak melahirkan n atlet-atlet pencak silat yang mampu bersaing dilevel dunia dan menncapai presta

si yang setinggi-tingginya di internasional. Pencak silat diminati dari anak usia dini, remaja, hingga dewasa yang telah dikenal masyarakat di Indonesia.

Tendangan merupakan salah satu teknik gerak dalam pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Penggunaan teknik tendangan dalam pertandingan cenderung lebih efektif menumpulkan poin, tetapi dalam pengamatan berbagai pertandingan sering sekali didapati para atlet dalam melakukan serangan kurang memiliki kemampuan tendangan sabit yang baik.

Peneliti menemukan teknik tendangan sabit yang kurang maksimal mulai dari bentuk tendangan, kurasi tendangan serta kekuatan otot tungkai yang kurang maksimal, maka dari itu sangat penting diajarkan kepada setiap atlet pencak silat Remaja untuk melatih lagi tendangan sabit yang baik dan benar. Oleh karena itu peneliti akan meneliti tentang modifikasi latihan yang cocok untuk memecahkan masalah tersebut.

Berdasarkan observasi di atas, peneliti menilai bahwasannya pengembangan model latihan tendangan sabit pencak silat yang selama ini diterapkan kurang maksimal dan masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik tendangannya. Mencermati hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “**Modifikasi Latihan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat**”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka tergambarlah identifikasi masalah, sebagai berikut:

1. Masih banyaknya pesilat yang kurang menguasai teknik dasar tendangan sabit.
2. Tidak adanya variasi model latihan yang digunakan Atlet PSHT rokan hulu.
3. dikarenakan variasi yang digunakan oleh karena itu, menyebabkan kurang efektifnya tingkat tendangan sabit pada atlet.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan masih banyaknya masalah selain itu juga keterbatasan kemampuan dan waktu yang tersedia ,maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah **“Modifikasi Latihan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat”**

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokus pada Permasalahan yang akan di teliti,maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Modifikasi Latihan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk: Memodifikasi Latihan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat

## F. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Ketua Ranting perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate kec. Ujungbatu Rokan Hulu, sebagai landasan mengambil kebijakan dalam hal menerapkan modifikasi latihan tendangan sabit yang tepat untuk atlet pencak silat pada perguruan PSHT.
2. Pelatih perguruan pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sebagai khazanah dalam menerapkan Modifikasi Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat.
3. Atlet perguruan pencak silat PSHT, sebagai sosialisasi dan informasi tentang Modifikasi Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat.
4. Penulis , sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Landasan Teori

#### 1. Hakekat Modifikasi

Menurut Ferdiantono (2015) Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut, untuk melakukan perubahan tersebut maka dilakukan permodifikasian permainan untuk penunjang pembelajaran agar teraksana dengan baik. Modifikasi latihan yang di terapkan yaitu melakukan 10 macam gerakan yang di tambahkan kedalam latihan tendangan sabit, untuk melihat pengaruh terhadap atlet sebagai objek.

#### 2. Latihan

Peningkatan hasil latihan atlet bias dilihat dari hasil prestasinya. Tetapi perkembangan speed endurance atau daya tahan kecepatan atlet dapat terlihat dari kemampuan atlet melahap seluruh program latihan yang telah di lalui nya, yang mana kemampuannya dalam menjaga keterampilan nya secara konsisten saat latihan maupun saat pertandingan. Program latihan yang baik untuk meningkatkan speed endurance disesuaikan dengan model latihan yang benar, yang berfokus kepada teknik – teknik dasar komponen olahraga yang bias meningkatkan kebugaran atlet.

Olahraga pencak silat dalam program latihan harus terencana dengan baik terutama latihan kondisi fisik umum dan spesialisasi pencak silat terutama untuk anak usia remaja. Menjaga prestasi olahraga dalam latihan sangat perlu diperhatikan speed endurance atau daya tahan kecepatan.

Pelatihan yang diawali penjelasan dari kata *Training* adalah kegiatan untuk meningkatkan keterampilan dengan menggunakan peralatan olahraga berbagai sesuai dengan arah dan olah raga nya kebutuhan cabang. Artinya, dalam aktivitas kegiatan berlatih agar dapat menguasai keterampilan olahraga gerak cabang . latihan merupakan suatu jalan yang tersusun dari fisik kerja yang dilakukan menerapkan berulang ulang.

Adapun yang sistematis dimaksud bahwa latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, berpola, serta berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan gerakan bahwa yang dipelajari dilakukan sehingga beberapa kali itu otomatis serta refleksif dalam koordinasi gerakan mulus yang lebih dan efisien.

Untuk mengoptimalkan pencapaian tujuan latihan perlu didukung oleh pemahaman prinsip-prinsip latihan dan pemahaman tentang kompetisi dalam suatu proses pembinaan prestasi. Yang dimaksud dengan tujuan latihan disini ialah semua aspek yang diperlukan untuk semua prestasi yang diinginkan baik dalam perorangan maupun tim. Penerapan program – program latihan haruslah sesuai prinsip latihan hasilnya adalah *top performance* atlet yang harus terjaga. Program latihan merupakan rangkaian kegiatan dalam program olahraga yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh pelajar atau atlet baik mengenai jumlah volume latihan intensitas latihannya.

### 3. Pencak Silat

#### a. Pengertian Pencak Silat

Menurut Amjad dan Silvia dalam buku Teori dan Praktek Pencak Silat (2016:1) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak dimasa prasejarah. Karena pda masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (survive) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Menurut Edhiyono (2019-300) pencak silat merupakan baian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dengan berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia,pencak silat hadir sebagai budaya dan metode membela diri dan menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya tersebut.

Menurut Suhartono (2011:2) Pencak silat adalah gerakan beladiri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan,sehingga merupakan penguasaan gerak yang efektif dan terkendali. Namun demikian pengertian pencak silat dapat diartikan sebagai suatu ilmu beladiri hasil daya, cipta dan karsa nenek moyang bangsa Indonesia yang mencakup seni budaya,beladiri dan olahraga.

Pencak silat dikenal sebagai warisan serumpun melayu leluhur budaya yang mengandung utama tempat aspek yaitu aspek pembinaan spiritual serta mental,aspek ilmu kemahiran bela diri,aspek seni dan budaya dan aspek olahraga.



Keseluruhan terpadu aspek tersebut dan tidak dipisahkan dapat satu dengan yang lain nya, menjadi satu dalam diri seorang pesilat. System bela diri pencak silat yang diwarisi oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dikembangkan dan dibina.

Pertandingan pencak silat dimainkan sesuai dengan kategori yang sudah diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana pertandingan yang teknisnya sah. Oleh karena itu penerapan taktik merupakan keberhasilan dalam kunci memenangkan pertandingan. Seluruh pukulan tangan penggunaannya berbeda terutama untuk pertandingan laga dan perkelahian bebas diluar pertandingan yang nantinya telah diatur dalam peraturan PB IPSI. Selain pukulan menggunakan tangan ,kaki juga dapat digunakan untuk melakukan sebuah serangan dan serangan menggunakan kaki lebih efektif untuk seorang atlet menjangkau lawan nya dan memperoleh angka atau point dalam pertandingan olahraga pencak silat pada event-event resmi .

#### **4. Tendangan Sabit**

Tendangan merupakan teknik dan taktik yang dilakukan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen penyerang. Menurut Haryadi di dalam Nusufi (2015:40) mengemukakan bahwa tendangan menepati posisi yang istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai 2( Dua) pada setiap pertandingan melihat pesilat menggunakan taktik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan.

Ditinjau dari komponen penyerang yang dapat digunakan, lintasan dan perkenaannya, tendangan dapat dilakukan dengan berbagai teknik, menurut

Lubis didalam Amrullah (2015:91) tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung kaki.

Menurut Hariadi dalam Lestari (2017:60) berpendapat bahwa gerakan tendangan sabit dimulai dengan mengangkat lutut setinggi sasaran dan melemparkan telapak kaki dari samping kedepan dengan punggung kaki mengenai sasaran. Dalam melakukan tendangan meskipun Nampak sederhana namun tetap memiliki teknik melakukan yang benar, karena jika teknik yang dilakukan dalam menendang tidak benar maka tendangan yang dihasilkan tidak akan efektif. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari kaki.

Menurut kutipan diatas bahwa tendangan sabit merujuk pada namanya tendangan sabit ( arit/celurit) dikarenakan gerakan tendangan sabit mirip dengan sabit setengah lingkaran atau bias disebut busur yang juga berbentuk setengah lingkaran, gerakan tendangan yang dimulai dari mengangkat lutut setinggi sasaran dann mengayunkan dari samping kearah depan.

Dianalisis dari tehnik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam dengan perkenaan pada 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 datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk di tangkap oleh lawan. Untuk mengantisipasi ini, tariklah dengan

segera tungkai bawah setelah melakukan tendangan dilakukan. Dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah yang berpusat pada lutut.

Dengan demikian seorang pesilat harus bias menempatkan posisi telapak kaki dengan teapt untuk mengenai sasaran sehingga tetap mengenai bagian dari bodi lawan untuk mendapatkan point. Menurut PB IPSI didalam buku peraturan pertandingan memiliki beberapa kategori dalam pertandingan salah satu dari beberapa kategori yang telah di tetapkan ialah Kategori Usia. Dalam pasal 2 *Tentang Penggolongan Pertandingan Dan Ketentuan Tentang Umur Dan Berat Badan* bahwa penggolongan pertandingan Pencak Silat menurut umur dan jenis kelamin untuk semua kategori terdiri dari :

- a. Pertandingan Golongan **USIA DINI/ ANAK-ANAK/TUNAS HARAPAN** untuk **Putra** dan **Putri** berumur 10 tahun s/d 12 tahun.
- b. Pertandingan Goongan **PRA REMAJA** untuk **Putra** dan **Putri** berumur 12 tahun s/d 14 tahun.
- c. Pertandingan Golongan **REMAJA** untuk **Putra dan Putri** berumur 14 tahun s/d 17 tahun.
- d. Pertandingan Golongan **DEWASA** untuk **Putra** dan **Putri** berumur 17 tahun s/d 35 tahun.
- e. Pertandingan Golongan **MASTER PENDEKAR** untuk **Putra** dan **Putri** berumur diatas 35 tahun ( Single Event )

Kebenaran tentang umut pesilat yang mengikuti pertandingan dibuktikan dengan Akte Kelahiran / Ijazah / Paspor yang asli atau dengan fotocopy yang

sudah dilegalisir. Umur pesilat harus sesuai dengan penggolongan umur peserta (Usia dini, pra remaja, remaja, dewasa atau master pendekar ) dengan berpedoman kepada umur yang bersangkutan pada bulan pertandingan dimulai, kecuali ada ketentuan sepanjang tidak melanggar penggolongan umur peserta.

## 5. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu sebagai referensi pada penelitian ini. Pertama, penelitian Amrullah(2015) Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Training Resistense Xander (TRX) terhadap kemampuan tendangan sabit raga pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment dengan desain rancangan blok lengkap One group pretest-post test design. Instrumen penelitian ini adalah tes tendangan pencak silat, dengan teknik analisis data yang digunakan Uji-t. Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode Latihan TRX Terhadap kemampuan tendangan sabit, terbukti bahwa nilai thitung  $25,44 > t_{tabel} 2,13$ .

Penelitian kedua adalah penelitian yang diteliti oleh, Nabila, Malinda, dkk (2021) Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pencak silat. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk pre eksperimental design. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat putri

pra-remaja Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 28 orang dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan tendangan sabit selama 1 menit. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu (1) Hasil penelitian pengaruh latihan tendangan dengan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kiri dengan nilai R-Square sebesar 0,718. Nilai tersebut mengandung arti bahwa latihan berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kiri sebesar 71,8%, sedangkan sebesar 28,2% merupakan hasil keterampilan tendangan sabit kaki kiri yang dipengaruhi oleh variabel lain. (2) Hasil penelitian pengaruh latihan tendangan dengan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kanan dengan nilai R-Square sebesar 0,771. Nilai tersebut mengandung arti bahwa latihan berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kanan sebesar 77,1%, sedangkan sebesar 22,9% merupakan hasil keterampilan tendangan sabit kaki kanan yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dari hasil tersebut dapat artikan bahwa latihan tendangan dengan ban karet berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pencak silat.

Penelitian Ketiga adalah penelitian yang di teliti oleh. Cholifa (2018) Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pencak silat. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk pre eksperimental design. Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat putri

pra-remaja Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 28 orang dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan tendangan sabit selama 1 menit. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu (1) Hasil penelitian pengaruh latihan tendangan dengan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kiri dengan nilai R-Square sebesar 0,718. Nilai tersebut mengandung arti bahwa latihan berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kiri sebesar 71,8%, sedangkan sebesar 28,2% merupakan hasil keterampilan tendangan sabit kaki kiri yang dipengaruhi oleh variabel lain. (2) Hasil penelitian pengaruh latihan tendangan dengan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kanan dengan nilai R-Square sebesar 0,771. Nilai tersebut mengandung arti bahwa latihan berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kanan sebesar 77,1%, sedangkan sebesar 22,9% merupakan hasil keterampilan tendangan sabit kaki kanan yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dari hasil tersebut dapat artikan bahwa latihan tendangan dengan ban karet berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pencak silat.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, penelitian yang dilakukan peneliti saat ini memiliki perbedaan dan persamaan. Perbedaan nya terletak pada variable penelitian ,pada penelitian terdahulu peneliti menggunakan beberapa metode untuk meningkatkan tendangan sabit ,sedangkan pada penelitian yang dilakukan saat ini memodifikasi tendangan sabit sehingga dapat terlihat pengaruh dari model latihan dari sebelum dan sesudah terhadap tendangan sabit. Sedngkan persamaannya yaitu, sama-sama menggunakan model latihan dengan sabit, dengan jenis penelitian yang sama yaitu *experimental*

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian *experiment*, dalam kategori *pretest* dan *post test design*. Menurut Arikunto (2006) menyatakan bahwa eksperimen semu *pretest* dan *posttest group design* merupakan sebuah eksperimen yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding karena hanya satu perlakuan pada kelas eksperimen dan *test* sebanyak dua kali yaitu *pre test* dan *post test*.

Menurut Hadari Nawawi (2012: 88) Metode Eksperimen adalah prosedur penelitian yang dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih, dengan mengendalikan pengaruh variabel yang lain. Bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diteliti. Perlakuan tersebut berbentuk modifikasi latihan tendangan sabit pencak silat. Penelitian ini dilakukan di tempat latihan perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Tehnik pengumpulan data sesuai dengan rancangan penelitian, maka terdapat dua data yang harus dikumpulkan yaitu data tentang kemampuan kecepatan tendangan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk memperoleh data kemampuan kecepatan tendangan sabit yang digunakan digunakan pada penelitian ini adalah tes pengukuran kemampuan tendangan sabit dan dicatat dalam satuan detik. Untuk pengambilan

data instrumen ialah kemampuan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan peching dan untuk mengetahui kemampuan tendangan hasil latihan.

## **B. POPULASI DAN SAMPEL**

### **a. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa PSHT cabang Ujungbatu sebanyak 12 orang. Pengertian populasi menurut Sugiyono (2018:130) adalah sebagai berikut : “Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Sudaryono (2015:108), pengertian populasi adalah : “Wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

### **b. Sampel**

Adapun Menurut Umi Narimawati (2010:38) pengertian sampel adalah berikut : “Sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih untuk menjadi unit pengamatan dalam penelitian”. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Nonprobability sampling, dengan jenis sensus/ sampling total. Nonprobability sampling menurut Sugiyono (2018:136) adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama baik setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Adapun pengertian sensus/ sampling total menurut Sugiyono (2018:140): “Sensus atau sampling total adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada



populasi dibawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subyek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi”.

Dengan demikiran sampel pada penelitian ini adalah 12 orang pesilat pada perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate kecamatan Ujungbatu, kabupaten Rokan Hulu.

### C. INSTRUMEN PENELITIAN

Dalam sebuah penelitian diperlukan *instrument test* penelitian yang tepat, karena *instrument* merupakan suatu alat pengumpulan data dalam suatu penelitian, dan *instrument* tersebut harus dapat mengukur apa yang hendak diukur. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurhasan ( 2007:1) bahwa tes merupakan suatu hal yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur. Jadi yang perlu diperhatikan dalam menyusun instrument penelitian adalah sebagai berikut:

#### a. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini merupaka penelitian total sampling, Menurut Sugiyono (2014:124) mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, total sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Maka dari uraian di atas, teknik penarikan sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 12 orang.

## b. Alat Ukur Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan penelitian ini adalah instrumen tes.

### 1. Instrumen Tes

Instrumen tes berupa pretest dan posttest yang digunakan untuk mengetahui ketercapaian pesilat dalam melakukan tendangan sabit. Pretest dilaksanakan pada kelompok sebelum diberikan perlakuan. *Posttest* dilaksanakan pada kelompok setelah diberikan perlakuan. Instrumen tes berbentuk 10 modifikasi latihan tendangan sabit. Ketercapaian prestasi belajar melalui instrumen tes dapat dilihat dari tercapainya maksimal tendangan sabit dalam waktu 30 detik..

Berikut tes yang

1. Lakukan tes awal ( *pre-test*) terlebih dahulu, untuk mengetahui kemampuan awal pesilat sebelum diberikan perlakuan terhadap tendangan sabit.
2. Setelah dilakukan *pre-test*, peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) berupa program latihan sebanyak 6 kali tendangan sabit pencak silat.
3. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) peneliti melakukan *post-test* untuk mengetahui hasil tendangan sabit pesilat setelah diberikan perlakuan.

### 2. Analisis Data

Data yang diperoleh dari latihan tendangan sabit pada *pre-test* dan *post test*.

Akan diolah dengan perhitungan statistika, dengan menggunakan *Software SPSS*

20 Windows. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan beberapa tahap sebagai berikut:

### 3. Uji independent sampel T-Test (Uji T-test)

Untuk menjawab rumusan masalah terakhir penulis menggunakan uji *t test* dimana uji *t test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara perbedaan dua rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Pengujian hipotesis dengan menggunakan *Software SPSS 20 Windows*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji t-test (independent sampels t- test), adapun langkah pengujianya sebagai berikut:

1) Menentukan Hipotesis.

Ha : terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan melakuakn tendangan sabit dengan menggunakan metode latihan tendangan sabit menggunakan peching dengan kemampuan pesilat melakukan tendangan menggunakan metode latihan tendangan sabit pencak silat tanpa menggunakan peching.

Ho :Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan melakukan servis dengan metodel latihan tendangan sabit menggunakan peching dengan kemampuan pesilat melakuakn metodel latihan tendangan sabit tanpa menggunakan peching

2) Menggunakan taraf signifikansi

Pengujian menggunakan uji dua sis dengan tingkat signiikasi  $\alpha= 5\%$ . Signifikasi 5% Tu 0,05 adalah ukuran standar yang sering digunakan dalam penelitian.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Modifikasi Latihan

##### a. Uji Tes Awal (*Pree-Test*)

Setelah dilakukannya revisi model latihan tendangan sabit pencak silat, peneliti melanjutkan ke langkah selanjutnya yaitu memperkenalkan dan mempraktekkan model latihan tendangan sabit dan dengan melakukan uji *pre-test* yang dilakukan oleh 6 orang atlet remaja perguruan pencak silat PSHT Rokan Hulu. Adapun Hasil uji coba pada model latihan tendangan sabit ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

**Tabel 1 : Model 1  
Dasar Tendangan Sabit Depan**

No	Responden	Model 1	
		Kanan	Kiri
1	1	18	16
2	2	15	17
3	3	18	17
4	4	19	16
5	5	20	18
6	6	20	18
Jumlah		110	102
Rata - Rata		18,3333	17
Keterangan		Cukup	Cukup

Berdasarkan tabel pada model 1 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit depan. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan kanan sebanyak 18 x dengan kategori cukup. Selanjutnya pada tendangan kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 17 x dengan

ketegori cukup. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit depan berada pada kategori cukup.

**Tabel 2 : Model 2**  
**Dasar Tendangan Sabit Samping**

No	Responden	Model 2	
		Kanan	Kiri
1	1	18	16
2	2	15	17
3	3	20	17
4	4	19	16
5	5	20	18
6	6	20	18
Jumlah		112	102
Rata - Rata		19	17
Keterangan		Baik	Cukup

Berdasarkan tabel pada model 2 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit samping. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 19 x dengan kategori baik. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 17 x dengan ketegori cukup. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori baik.

**Tabel 3 : Model 3**  
**Kuda - kuda Tendangan Sabit**

No	Responden	Model 3	
		Kanan	Kiri
1	1	18	16
2	2	19	20
3	3	18	20
4	4	19	21

5	5	<b>20</b>	<b>21</b>
6	6	<b>20</b>	<b>18</b>
Jumlah		114	116
Rata - Rata		19	19,33333
Keterangan		Baik	Baik

Berdasarkan tabel pada model 3 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar Kuda - kuda Tendangan Sabit. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 19 x dengan kategori baik. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 19 x dengan ketegori Baik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori baik.

**Tabel 4 : Model 4  
Squad Tendangan Sabit**

No	Responden	Model 4	
		Kanan	Kiri
1	1	<b>18</b>	<b>18</b>
2	2	<b>19</b>	<b>19</b>
3	3	<b>21</b>	<b>19</b>
4	4	<b>19</b>	<b>20</b>
5	5	<b>20</b>	<b>19</b>
6	6	<b>20</b>	<b>19</b>
Jumlah		<b>117</b>	<b>114</b>
Rata - Rata		<b>19,5</b>	<b>19</b>
Keterangan		<b>Baik</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan tabel pada model 4 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar Squat Tendangan Sabit. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 19 x dengan kategori baik. Sedangkan

pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 19 x dengan kategori Baik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori baik.

**Tabel 5 : Model 5**  
**Jumping Jack Tendangan Sabit**

No	Responden	Model 5	
		Kanan	Kiri
1	1	18	16
2	2	15	17
3	3	18	17
4	4	19	16
5	5	17	18
6	6	17	18
Jumlah		104	102
Rata - Rata		17,3333	17
Keterangan			

Berdasarkan tabel pada model 5 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit samping. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 17 x dengan kategori cukup. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 17 x dengan kategori cukup. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori cukup.

**Tabel 6 : Model 6**  
**Dasar Tendangan Sabit Depan Peching**

No	Responden	Model 6	
		Kanan	Kiri
1	1	18	16



2	2	<b>19</b>	<b>19</b>
3	3	<b>18</b>	<b>19</b>
4	4	<b>19</b>	<b>20</b>
5	5	<b>20</b>	<b>20</b>
6	6	<b>20</b>	<b>18</b>
Jumlah		114	112
Rata - Rata		19	18,66667
Keterangan		Baik	Cukup

Berdasarkan tabel pada model 6 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit samping. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 20 x dengan kategori baik. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 18 x dengan ketegori cukup. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori baik

**Tabel 7 : Model 7  
Dasar Tendangan Sabit Samping Peaching**

No	Responden	Model 7	
		Kanan	Kiri
1	1	<b>18</b>	<b>16</b>
2	2	<b>17</b>	<b>17</b>
3	3	<b>18</b>	<b>17</b>
4	4	<b>19</b>	<b>18</b>
5	5	<b>20</b>	<b>18</b>
6	6	<b>20</b>	<b>18</b>
Jumlah		<b>112</b>	<b>104</b>
Rata - Rata		<b>18,66667</b>	<b>17,33333</b>
Keterangan		<b>Cukup</b>	<b>Cukup</b>

Berdasarkan tabel pada model 7 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit samping. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 18 x dengan kategori cukup. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 17 x dengan ketegori cukup. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori cukup.

**Tabel 8 : Model 8  
Kuda - Kuda Tendangan Sabit Peching**

No	Responden	Model 8	
		Kanan	Kiri
1	1	18	16
2	2	15	17
3	3	18	17
4	4	19	16
5	5	16	18
6	6	16	17
Jumlah		102	101
Rata - Rata		17	16,8333
Keterangan		Cukup	Cukup

Berdasarkan tabel pada model 8 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit samping. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 17 x dengan kategori baik. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 17x dengan ketegori cukup. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan

tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori baik.

**Tabel 9 : Model 9  
Squat Tendangan Sabit Peaching**

No	Responden	Model 9	
		Kanan	Kiri
1	1	19	20
2	2	19	20
3	3	18	18
4	4	19	18
5	5	20	19
6	6	20	19
Jumlah		115	114
Rata - Rata		19,1667	19
Keterangan		baik	baik

Berdasarkan tabel pada model 9 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit samping. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 19 x dengan kategori baik. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 19 x dengan ketegori baik Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori baik.

**Tabel 10 : Model 10  
Jumping Jack Tendangan Peaching**

No	Responden	Model 10	
		Kanan	Kiri
1	1	18	20
2	2	20	17
3	3	18	20
4	4	21	21

5	5	<b>18</b>	<b>18</b>
6	6	<b>20</b>	<b>21</b>
Jumlah		<b>115</b>	<b>117</b>
Rata - Rata		<b>19,1667</b>	<b>19,5</b>
Keterangan		<b>Baik</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan tabel pada model 10 diatas diperoleh hasil kecepatan pada model dasar tendangan sabit samping. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata - rata tendangan samping kanan sebanyak 19 x dengan kategori baik. Sedangkan pada tendangan samping kiri diperoleh rata - rata banyaknya tendangan sebesar 19 x dengan ketegori baik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada model latihan dasar tendangan sabit samping berada pada kategori baik

#### **b. Uji Post Test**

Setelah revisi pengembangan produk model latihan tendangan sabit pada usia remaja ini diuji cobakan dalam skala kecil dan telah direvisi. Berdasarkan hasil uji pr-test yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh seluruh modifikasi latihan tendangan sabit olahraga pencak silat yang akan digunakan dalam uji *post-test*.

Langkah selanjutnya setelah model diuji *post test* yaitu dengan subyek penelitian 12 atlet kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimental yang melibatkan nilai pre-test dan post-test yaitu nilai *pre-test* yang diperoleh sebelum melakukan tendangan sabit dan nilai post-test

yang dilakukan setelah melakukan tendangan sabit. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 11. Rata - Rata Skor Pre - Test dan Post Test  
Kelompok Eksperimental**

Model Tendangan Sabit	Rata - Rata Pre - Test		Rata - Rata Post Test	
	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
Model 1	18	18,3	20	19,91
Model 2	17,75	17,75	18,75	19,16
Model 3	16,91	17,25	16,6	18
Model 4	18,16	18,58	17,91	19,58
Model 5	17,75	18,91	18,5	19,25
Model 6	17,58	18,66	18,41	18,33
Model 7	17,08	17,91	18,08	18,75
Model 8	17,08	17,5	18,75	18,75
Model 9	17,41	16,33	17,83	19
Model 10	17,53	18,16	17,25	18,83
Rata rata	14,60416667	14,9458333	15,173333	14,2

Tabel diatas merupakan tabel perolehan skor tendangan sabit pre - test dan post test. Berdasarkan perolehan pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa rata rata tendangan sabit pada pre test yaitu sebelum diberi perlakuan tendangan sabit yaitu sebesar 14,64 (15 x ) pada kaki kanan dan 14,94 (15 x ) pada kaki kiri. Sementara, pada hasil post test yaitu setelah diberi perlakuan diperoleh hasil sebesar 15,17 (15 x) pada kaki kiri dan 14,2 (14 x) pada kaki kanan. Dari perolehan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat putri pada hasil post test lebih tinggi dari pada pre test yaitu 15,17 pada kaki kanan dan 14,2 pada kaki kiri. Untuk mengetahui tingkat signifikan dapat dilihat pada perolehan uji T pada tabel dibawah ini;

Table 12. Paired Sample T-Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Kanan - Post_Kanan	,683	,802	,254	1,257	,109	2,693	9	,025
Pair 2	Pre_Kiri - Post_Kiri	1,005	,795	,251	1,574	,436	3,998	9	,003

Berdasarkan tabel diatas diatas,dapat dilihat bahwa terdapat pengujian antara pre-test dan post- test pada masing masing tendangan yaitu tendangan pada kaki kanan dan tendangan pada kaki kiri. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikan yang diperoleh. Berdasarkan hasil signifikan pada tabel paired sample test diatas, diperoleh nilai signifikansi tendangan pada kaki kanan sebesar  $p 0,025 < 0,05$ . Selanjutnya pada tendangan kaki kiri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.003 dan juga lebih kecil pada taraf signifikansi 0.05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa berdasarkan nilai taraf signifikansi pada tiap - tiap tendangan memiliki peningkatan signifikan yang artinya terdapat pengaruh setelah diberikannya perlakuan dengan tendangan sabit.

### B. Hasil Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan pada sub bab sebelumnya dapat dilihat bahwa sebelum atlet remaja putri diberikan perlakuan dengan modifikasi tendangan sabit, mereka memiliki tendangan yang belum maksimal,dapat dilihat dari hasil uji *pre-test* peneliti menginstruksikan untuk

melakukan tendangan tanpa diberikan penjelasan atau contoh. Setelah dilaksanakannya *pre-test* peneliti memberikan perlakuan sebanyak 4 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan perlakuan sebanyak 2 model, Dalam model latihan tendangan sabit yang pertama ini, atlet melakukan teknik-teknik dasar dalam menggerakkan tendangan sabit. Berawal dari posisi berdiri ,kaki di buka selebar bahu lalu mengangkat kaki setinggi pinggang,lalu pinggul beserta kaki sedikit bergeser ,lalu kaki melepaskan tendangan sabit sejajar dengangan bagian perut atau rusuk. Dan model kedua , Pada model latihan dasar tendangan sabit samping ini atlet melakukan gerakan dasar tendangan sabit samping dengan pertama mengangkat kaki setinggi perut lalu meluruskan kaki dengan posisi punggung kaki tepat di bagian perut atau tulang rusuk sebagai sasaran, dilakuakn selama 30 detik kiri dan kanan.

Pada pertemuan kedua peneliti memberikan 3 model yang akan dilakukan pesilat. Pada model ketiga, Pada model tendangan ini atlet melakuakn gerakan dengan posisi kuda-kuda belakang. Atlet melakukan kuda-kuda belakang lalu melakukan tendangan sabit dengan sasaran sejajar dengan perut atau tulang rusuk.bergantian kaki kanan dan kiri. Model ke empat adalah Pada model latihan tendangan sabit yang ke empat ini ,atlet melakukan gerakan squad atau bisa dikatakan kuda-kuda tengah ,lalu 1 step ke samping lalu melakuakn tendangan sabit. Model ke lima adalah model ini atlet melakuakn gerakan dengan tanpa alat, posisi kaki zig-zag melompat sampai lutut menekuk, lompatan dilakukan 2 kali, jika tendangan sabit dengan kaki kanan diawali dengan kaki kiri didepan lau melompat 2 kali lalu melakukan tendangan sabit kanan setinggi sasaran.

Pada pertemuan ke tiga peneliti menginstruksikan pesilat melakukan model menggunakan alat *peching*, pada model ke enam, pesilat melakukan model latihan tendangan sabit yang keenam ini, atlet melakukan teknik-teknik dasar dalam menggerakkan tendangan sabit. Berawal dari posisi berdiri, kaki di buka selebar bahu lalu mengangkat kaki setinggi pinggang, lalu pinggul beserta kaki sedikit bergeser, lalu kaki melepaskan tendangan sabit ke sasaran atau *peching* sejajar dengan bagian perut atau rusuk. Selanjutnya pesilat melakukan model ke tujuh yaitu tendangan sabit samping ini atlet melakukan gerakan dasar tendangan sabit samping dengan pertama mengangkat kaki setinggi perut lalu meluruskan kaki dengan posisi punggung kaki tepat sasaran pada *peching*, melakukan gerakan kaki kanan dan kiri. Selanjutnya melakukan model ke delapan yaitu, atlet melakukan gerakan dengan posisi kuda-kuda belakang. Atlet melakukan kuda-kuda belakang lalu melakukan tendangan sabit dengan sasaran *peching* sejajar dengan perut atau tulang rusuk. bergantian kaki kanan dan kiri.

Pada pertemuan keempat peneliti memberikan 2 model yang akan dilakukan oleh pesilat, yaitu model ke 9 dilakukan dengan latihan tendangan sabit yang ke empat ini, atlet melakukan gerakan *squad* lalu melepaskan tendangan ke arah sasaran atau *peching* dengan bergantian kaki kanan terlebih dahulu lalu kaki kiri. Selanjutnya model terakhir yaitu model ke sepuluh dilakukan dengan melakukan gerakan dengan menggunakan alat, posisi kaki zig-zag melompat sampai lutut menekuk, lompatan dilakukan 2 kali, jika tendangan sabit dengan kaki kanan diawali dengan kaki kiri didepan lalu melompat 2 kali lalu melakukan tendangan



sabit kanan setinggi sasaran, dilakukan selama 30 detik ,dan dihitung tendangannya dalam waktu yang telah ditentukan.

Setelah peneliti memberikan perlakuan kepada atlet, peneliti memberikan *post test* guna untuk mengetahui hasil akhir setelah diberikan perlakuan, serta mengetahui pengaruh modifikasi latihan terhadap tendangan sabit. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil *post test* lebih tinggi dari *pre test* hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan hasil statistic yang digunakan dengan menggunakan paired sampel t-test. Hasil paired t-test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara modifikasi latihan dan tendangan sabit. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu yang mengatakan bahwa tendangan sabit para atlet akan lebih maksimal jika diberikan suatu perlakuan seperti metode,teknik maupun strategi yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan terhadap tendangan sabit sangat mempengaruhi kekuatan para atlet.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Merujuk kepada data yang telah didapat, dari hasil akhir penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan analisis kebutuhan dan hasil uji coba yang telah dilakukan, tendangan sabit pada pencak silat sangat diperlukan sebagai modifikasi latihan yang digunakan para atlet pencak silat dan layak untuk digunakan oleh para atlet pencak silat. Dan berdasarkan hasil signifikansi yang dilakukan pada pengujian paired sample *t-test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan tendangan setelah diberi perlakuan pada tendangan sabit. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil signifikansi yang di peroleh sebesar  $0,025 < 0,05$  pada kaki kanan dan  $0,003$  pada kaki kiri.

#### B. Saran

Berikut ini akan dikemukakan beberapa saran dari peneliti sehubungan dengan produk yang diteliti dan dihasilkan :

- a. Produk disusun kembali berdasarkan materi-materi inti produk dan di kemas lebih menarik sehingga mudah untuk di praktekkan.
- b. Agar modifikasi latihan tendangan sabit pencak silat ini dapat digunakan, maka penyusunan item program latihan dibuat secara baik dan rapi agar seluruh pembaca dapat mengerti dan lebih mudah di ikuti.

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :

- a. Subjek penelitian seharusnya dilaksanakan secara random yang lebih luas, baik itu dari jumlah subjek maupun banyaknya tim yang dipakai sebagai bahan penelitian.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–100.
- Sari, D., Supriyadi, M., Syafutra, W., & Okilanda, A. (2021). Modifikasi Latihan Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo. *Jurnal Patriot*, 3(2), 192-202.
- Emzir. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan : kuantitatif dan kualitatif* (Ed. 1, cet). Rajawali Pres.
- Suyadnya, I. N. (2018). *Pengaruh Modifikasi Latihan Memantulkan Bola Voli terhadap Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan Anak Tunagrahita SLB YPPLB Cendrawasih Makassar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Hutagaol, I. R. (2018). PERBEDAAN MODIFIKASI LATIHAN SHORT PASSES WITH GROUPS DENGAN VARIASI PASSING INDIVIDUAL.
- Nurhalimah, N., Nurina, T., & Maulana, F. (2017). PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK PASSING ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 3 KOTA SUKABUMI.
- Lesmana, F. (2012). *Panduan pencak silat 1* (Ramadi (ed.)). Zanafa Publishing.
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: panduan praktis*. RajaGrafindo Persada.
- Rosdiani, D. (2013). *Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Salim, & Haidir. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Kencana.
- Lestari, H. (2017). Pengaruh Latihan Hurdle Jump (Lompat Rintangan) Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat pada Siswa Putra SMP Negeri 19 Palembang. *JURNAL PENDIDIKAN ROKANIA*, 2(1), 57-65.
- Umam, M. K. (2017). Pengaruh latihan Ladder Drill Icky Shuffel dan Zig–Zag Run terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit pencak silat pada pembinaan pencak silat tapak suci cabang Sumber Surakarta Tahun 2017.