

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK* DAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT

Septi Citra Permana, Saepul Munajat

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Email: munajatajat53@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik dan latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan “two group pretest posttest design”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat SMKN 8 Pandeglang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk menguji kecepatan tendangan sabit adalah kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan tabel tentang uji t (paired sample t test) di atas, nilai sig (2-tailed) pada X1 adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel ($8,310 > 1,894$) pada taraf signifikan 5% df 9 sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan yaitu adanya efek plyometrik dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. (H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai sig(2-tailed) pada X2 adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel ($9,851 > 1,894$) pada taraf signifikan 5% dan df 9 sehingga dapat dikatakan ada perbedaan yang signifikan sehingga artinya ada pengaruh metode latihan ban karet terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang H_0 ditolak (H_a diterima) sehingga hipotesis kedua diterima. Jadi hipotesis mengatakan “ada pengaruh yang signifikan latihan plyometrik kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang

Kata kunci: plyometrics, karet ban, hasil kecepatan tendangan sabit

Abstract

This study aims to determine the effect of plyometric training and tire rubber training on sickle kick speed in pencak silat athletes at SMKN 8 Pandeglang. This study used an experimental method with a "two group pretest posttest design". The population in this study were pencak silat athletes at SMKN 8 Pandeglang, totaling 20 people. The sampling technique used is a saturated sample of 20 people. The instrument used to test sickle kick speed is sickle kick speed. Based on the table about the t test (paired sample t test) above, the sig (2-tailed) value at X1 is $0.000 < 0.05$ and the t count $> t$ table ($8,310 > 1,894$) at a significant level of 5% df 9 so that it can be said that there is the significant difference is that there is a plyometric effect in increasing sickle kick speed. (H_0 is rejected and H_a is accepted. The sig(2-tailed) value at X2 is $0.000 < 0.05$ and the t count $> t$ table ($9,851 > 1,894$) at a significant level of 5% and df 9 so that it can be said that there is a significant difference so that it means that there is an effect of the rubber tire training method on sickle kick speed in pencak silat athletes at SMKN 8 Pandeglang H_0 is rejected (H_a is accepted) so the second hypothesis is accepted. So the hypothesis says "there is a significant effect of plyometric training on sickle kick speed in pencak silat athletes at SMKN 8 Pandeglang

Keywords: plyometrics, tire rubber, sickle kick speed results

PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat merupakan seni bela diri tradisional asli produk Kepulauan Nusantara. Olahraga ini juga tersebar dan dikenal luas di Asia Tenggara, seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Philipina Selatan, dan Thailand Selatan.

Dari sisi sejarah, olahraga pencak silat hampir mirip dengan olahraga renang. Ia ada lebih dulu sebelum dikonsep menjadi sebuah olahraga. Mengapa demikian? Karena pencak silat dan renang merupakan satu aktivitas yang diperlukan untuk bertahan hidup dan menghadapi tantangan alam. Keduanya ada karena mengikuti insting manusia. Adapun pencak silat yang saat ini kita kenal merupakan pengembangan dari bela diri alami dari nenek moyang kita.

Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri tradisional yang digeluti sejak zaman nenek moyang Indonesia. Menurut PB IPSI dan BAKIN (1975) dalam Mulyana (2014:86) pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, pencak silat memiliki pengertian sebagai sebuah permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri baik dengan atau tanpa senjata.

Pencak silat pada hakikatnya adalah sebuah budidaya kepribadian bangsa Indonesia yang didalamnya selain mengandung unsur bela diri, juga terdapat unsur seni, olahraga, dan spritual yang menjadi satu kesatuan yang padu dan tidak dapat dipisahkan. Seiring perkembangan zaman, pencak silat mulai dikembangkan baik pada satuan pendidikan formal maupun nonformal dengan tujuan agar warisan bangsa ini terus berkembang dan tidak hilang ditelan zaman.

Banyaknya klub atau perguruan pencak silat sekarang ini semakin mendorong eksistensi pencak silat sebagai salah satu olahraga prestasi yang dipertandingkan.

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang memengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot.

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Haugen, et al., 2014: 1; Horicka, et al., 2014: 50).

Untuk memacu prestasi yang maksimal dan kualitas atlet meningkat perlu adanya usaha yang sungguh – sungguh dalam proses pembinaan. Pembina atau pelatih harus pandai memilih metode atau bentuk latihan yang tepat pada kebutuhan karakteristik olahraga yang dibinanya. Salah satu bentuk atau model latihan adalah dengan cara menggunakan Box. Bentuk latihan tersebut mempunyai tujuan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan tendangan SABIT pada cabang olah raga pencak silat.

Model latihan dengan menggunakan karet ban memiliki sifat elastitas dan gaya pegas, sifat yang elastitas ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet ban itu sendiri. Menurut (Pranata, Yarmin, Dan Sugiharto, 2019) menyatakan bahwa kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan gaya pegas sifat elastisitas karet ban. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan. Model ini dapat digunakan dalam pembelajaran bidang olahraga. Salah satunya yaitu olahraga cabang beladiri pencak silat.

Pembinaan atlet muda memang harus menjadi tujuan utama untuk meningkatkan prestasi dimasa depan. Kecepatan tendangan dapat menentukan seorang atlet memperoleh poin lebih cepat, oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan menggunakan karet ban dan jump to box dibandingkan dengan latihan yang tidak menggunakan kedua metode tersebut terhadap kecepatan tendangan pada atlet pencak silat. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat memberikan bukti serta referensi kepada para pelatih pencak silat dalam menentukan program latihan agar atlet dapat meraih prestasi yang tinggi

Ada beberapa Ekstrakurikuler Di SMA/SMK Se – Kabupaten Pandeglang, salah satunya adalah Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 8 Pandeglang. Ekstrakurikuler ini merupakan salah satu wadah pembinaan prestasi pesilat remaja yang berlokasi di kecamatan Mandalawangi kabupaten Pandeglang. Beberapa pesilat dari pencak silat Ekstrakurikuler SMKN 8 Pandeglang yang tergabung dalam pembinaan prestasi pencak silat di klub PPLPD pencak silat Pandeglang dimana

mereka memang sudah mempunyai cukup prestasi di tingkat Kabupaten dan bekal fisik maupun teknik yang cukup terlatih. Akan tetapi, banyak pula pesilat yang tergabung dalam pembinaan prestasi Ekstrakurikuler pencak silat SMKN 8 Pandeglang dan bahkan beberapa dari pesilat ini belum memiliki pengalaman dan pemahaman yang cukup mengenai pencak silat.

Belum meratanya kemampuan dan pengalaman para pesilat di Ekstrakurikuler SMKN 8 Pandeglang ini membuat pesilat yang tergolong masih baru sering mengalami kegagalan dan kekalahan dalam pertandingan terlebih jika bertanding dengan pesilat yang notabene sudah berpengalaman atau atlet dari PPLD. Hal ini dikarenakan pesilat baru masih sedikit pengalaman prestasi dan faktor kondisi fisik maupun teknik tidak terbentuk secara baik yang menyebabkan kegagalan dalam melakukan teknik dan kekalahan dalam bertanding.

Berdasarkan pengalaman pertandingan pada Event bupati cup tahun 2022 cabang olahrag pencak silat yang bertempat di gedung Graha Pancasilat Pandeglang, pada saat pertandingan penyisihan pertama menang melawan SMKN 2 Pandeglang, pertandingan kedua melawan SMAN 6 Pandeglang, di pertandingan kedua ini mengalami kekalahan karena tendangan sabitnya selalu tertangkap padahal selalu masuk tetapi tertangkap oleh lawan yang mengakibatkan poin untuk lawan. Maka dari itu perlu penelitian tentang apa yang telah dialami oleh siswa SMKN 8 Pandeglang yang mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat memiliki masalah dalam hal kecepatan tendangan sabit yang mana ketika mereka menendang sabit selalu tertangkap oleh lawan

Hal ini menjadi pemicu dibutuhkan latihan yang efektif dan tepat untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik para pesilat yang tergolong masih baru maupun yang sudah berpengalaman agar terbentuk competitor yang seimbang dan

bagus dalam Ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 8 Pandeglang. Selain itu agar mampu mengalahkan lawan yang lebih berpengalaman

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah – langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metode – metode tertentu. Penggunaan metode dalam suatu penelitian harus sesuai dan diarahkan pada tujuan yang diharapkan, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian bergantung pada pertanggungjawaban data metode penelitiannya secara ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

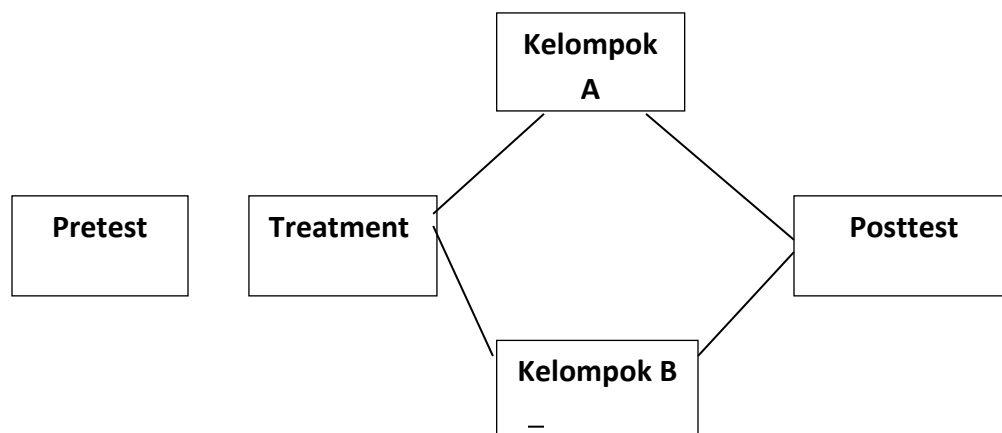
Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sumanto (1995:115) bahwa “metode eksperimen ialah suatu metode yang bertujuan untuk memperoleh

dalam bertanding. Sehingga prestasi pencak silat di SMKN 8 Pandeglang akan semakin maksimal baik tingkat nasional maupun internasional.

data yang diperlukan dengan melihat hasil ada tidaknya akibat suatu perlakuan”. Sedangkan menurut Arikunto (2002:89) metode eksperimen adalah metode yang dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel – variabel.

Desain penelitian ini adalah Two group pretest-posttest design. Dalam desain ini, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum dilakukan perlakuan, dan posttest setelah dilakukan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan didakan sebelum perlakuan [sugyiono, 2007:64] dengan latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat dari pelaksanaan latihan

Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan :

Pretest : Tes Awal (Tendangan sabit)

Treatment : Perlakuan

Kelompok A : dengan latihan Plyometrik

Kelompok B : dengan latihan Karet ban

Posttest : Tes Akhir (Tendanagn sabit) setelah pemberian treatment 12 kali pertemuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1 Deskripsi hasil penelitian latihan plyometrik dan karet ban

Untuk memperoleh data yang di
butuhkan, penelitian ini menggunakan *two grup*

yang dimana masing masing di berikan treamt
yang berbeda beda . Yaitu kelompok latihan A
Plyometrik dan B latihan Karet ban berikut hasil
dari latihan *Plyometrik* dan karet terhadap
kecepatan tendangan sabit

Tabel 4.1

Deskripsi data hasil pretest dan posttest *plyometrik* dan karet ban

	Pyomenterik		Karet ban	
	Pretest	Posttest	pretest	Posttest
Mean	35,30	39,30	29,70	33,00
Stdv	5,599	6,275	4,470	5,121

Berdasarkan tabel 4.1. di atas, diketahui bahwa
mean atau nilai rata rata pre test pada *plyometrik*
sebesar 35.30 deangan stdv 5.599 . Sedangkan
mean atau rata rata nilai post test pada
plyometrik sebesar 39,30 dengan stdv sebesar

6,275. Sedangkan nilai karet ban pres test mean
atau rata rata sebesar 29,70 dengan stdv 4,470.
Sedangan mean atau rata rata post test karet ban
sebesar 33,00 dengan stdv sebesar 5,121.

Tabel4.2

rata rata peningkat *plyometrik* dan karet ban

Plyometrik	Karet ban
4	3,3

Berdasar tabel 4,2 hasil rata rata peningkat
kecepatan tendangan pada *plyometrik* sebesar 4

1.Statistik deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik
yang digunakan untuk menganalisis data dengan
cara mendeskripsikan atau menggambarkan data
yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa

Sedangkan pada kecepatan tendangan pada karet
ban 3,3

bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku
untuk umum atau generalisasi (sugiyono,
204:199). Uji statistik mencakup nilai rata-
rata hitung (mean), nilai maksimum dan nilai
minimum.

Hasil penelitian analisis *statistik deskriptif* dapat dilihat dalam tabel dibawah ini

Tabel 4.3

Deskripsi data hasil plyometrik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prestest	10	29	47	35,30	5,599
Posttest	10	33	51	39,60	6,275

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa pada pretest plyometrik memiliki nilai terendah sebesar 29 dan tertinggi sebesar 47 dengan nilai rata rata 35.30 dan standar [tingkat sebesar data]

sebesar 5.599. Pada nilai posttest plyometrik memiliki nilai terendah 33 dan nilai tertinggi sebesar 51 dengan nilai rata rata 39,60 dan standar deviasi sebesar 6,275

Tabel 4.4

Deskripsi hasil data karet ban

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Presttest	10	25	37	29,70	4,270
Posttest	10	28	41	33,00	5,121
Valid N (listwise)	10				

Pada tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa hasil pretest karet ban memiliki nilai terendah 25 dan tertinggi sebesar 37 dengan nilai rata rata 29,70 . Dengan standar deviasi sebesar 4,270. Pada nilai posttest karet ban memiliki nilai terendah 28 dan nilai tertinggi sebesar 41 dengan

nilai rata rata 33.00 dan standar deviasi sebesar 5,121

1 Uji normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang

akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *kolmogorov-smirnov* tes dengan bantuan spss 25

Tabel 4,5

Hasil uji normalitas *plyometrik*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	,920	10	,355
Posttest	,909	10	,275

Berdasar perhitungan tabel 4.5. diketahui nilai signifikansi [sig] untuk *plyometrik* sebesar 0,355 > 0,05. Sesuai dengan hasil tersebut baik

pada *plyometrik* berkontribusi normal sebab nilai signifikansi > 0,05 hasil analisis uji

Tabel 4,6

Hasil uji normalitas karet ban

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	,885	10	,149
Posttest	,856	10	,068

Berdasarkan perhitungan uji normalitas pada tabel 4.6 diketahui nilai sig 0,149 > 0,05 sesuai hasil tersebut baik pada karet ban

berkontribusi normal sebab nilai > 0,05 hasil analisis data

2.Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari varians yang sama atau tidak. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan program spss 25. Hasil

analisis data dan . Menurut Triton (2005:175) sampel penelitian dapat dikatakan berasal dari populasi yang homogen jika harga probabilitas lebih besar dari 0,05($p > 0,05$).

Tabel 4,7

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig
x1 plyomertrik	Based on Mean	1,396	1	3	,323
	Based on Median	,450	1	3	,550
	Based on Median and with adjusted df	,450	1	2,000	,571
	Based on trimmed mean	1,311	1	3	,335

Tabel 4,8

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig
x2karet ban	Based on Mean	2,850	1	3	,190
	Based on Median	,536	1	3	,517
	Based on Median and with adjusted df	,536	1	2,000	,540
	Based on trimmed mean	2,567	1	3	,207

Berdasarkan data tabel 4.7 plyometrik di atas diketahui nilai sig 0,323 lebih besar dari 0,05 dan karena nilai sig. Lebih tinggi dari 0,05 . Demikian juga untuk nilai karet ban pada tabel

4.8 di atas diketshui nilai sig . sebesar 0,190 dan lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan plyometrik dan karet ban mempunya varian sama atau homogen

3.Uji Hipotesis

a pengaruh latihan *plyometrik* dan karet ban

Tabel 4.11

Coefficients^a

<u>Model</u>		<u>Unstandardized Coefficients</u>		<u>Standardized Coefficients</u>	<u>t</u>	<u>Sig.</u>
		<u>B</u>	<u>Std. Error</u>	<u>Beta</u>		
<u>1</u>	<u>(Constant)</u>	<u>-,592</u>	<u>2,930</u>		<u>-,202</u>	<u>,846</u>
	<u>plyometrik</u>	<u>,955</u>	<u>,051</u>	<u>,744</u>	<u>18,746</u>	<u>,000</u>
	<u>karet ban</u>	<u>1,062</u>	<u>,062</u>	<u>,675</u>	<u>17,012</u>	<u>,000</u>

a. Dependent Variable: kecepatan

Berdasarkan tabel di atas nilai constant ,592 dan nila x1 dan x2 sebesar 955 dan 1,062 jadi dapat persaman regresi linier

$$Y = ,592 + 955x_1 + 1,062x_2$$

Penjelasan

Constant sebesar ,592 mengnadung arti bahwa nilai constant variable kinerja

sebesar ,592. Koefisien regresi X1 , sebesar ,955 menyatakan bahwa setiap penambah 1% nilai kecepatan tendangan bertambah sebesar ,955. Koefisien regresi X2 sebesar 1,062 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai kecepatan tendangan maka nilai kecepatan tendangan sebesar 1,062. Koefisien regresi tersebut bernilai positif sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh X1 dan X2 terhadap Y adalah positif

b perbedaan pengaruh anantara latihan *plyometrik* dan karet ban

Tabel 4,12
Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pai r 1	pretestply - posttestply	4.300	1.636	.517	5.471	3.129	8.310	9	.000
Pai r 2	pretestkban - posttestkban	3.300	1.059	.335	4.058	2.542	9.851	9	.000

Berdasarkan tabel tentang uji t (*pairedsample t test*) diatas, nilai *sig(2-tailed)* pada X1 $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel ($8.310 > 1.894$) pada taraf *signifikan* 5% df 9 sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan ada pengaruh *plyometrik* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit . (Ho ditolak dan Ha diterima).

Nilai *sig(2-tailed)* pada X2 $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel ($9.851 > 1.894$) pada taraf signifikan 5% dan df 9 sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan sehingga diartikan ada pengaruh metode latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang (Ho ditolak Ha diterima) sehingga hipotesis kedua diterima Jadi hipotesis yang mengatakan “ ada pengaruh yang signifikan latihan *plyomertik* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang.

PEMBAHASAN

a. terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kecepatan tendangan sabit

Hasil analisis menunjukan bahwa

terdapat peningkatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang setelah latihan *plyometrik* . Hal ini ditunjukan dengan nilai *sig.(2-tailed)* pada X1 $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel ($8.310 > 1.894$) pada taraf signifikan 5% dan df 9, maka hasil ini menunjukan terdapat perbedaan signifikan. Dengan demikian *hipotesis alternatif* (Ha) yang berbunyi “ terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMNK 8 Pandeglang ” diterima. Artinya latihan *plyometrik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang.

Besarnya perubahan *kecepatan* tendangan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 4.300. latihan *plyometrik* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit

b. terdapat pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang setelah melakukan latihan *karet ban*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *sig.(2-tailed)* pada X^2 $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,851 > 1,894$) pada taraf signifikan 5% dan df 9, maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "terdapat pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang" diterima. Artinya latihan gerakan *karet ban* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang.

Dari data pretest memiliki rata-rata 29.70 selanjutnya pada saat posttest rata-rata mencapai 33.00 besarnya perubahan kecepatan tendangan tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3.300. Latihan *karet ban* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang.

c. Perbandingan latihan *plyometrik* dan *karet ban* terhadap kecepatan tendangan sabit

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *plyometrik* lebih baik daripada latihan *karet ban* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata *posttest* latihan *karet ban* sebesar 33.00 dan nilai rata-rata *posttest plyometrik* sebesar 39.60 dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 6.6. maka kelompok dengan latihan *plyometrik* lebih baik untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di

SMKN 8 Pandeglang.

PENUTUP

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada BAB I, hasil penelitian menggunakan metode latihan *plyometrik* dan *karet ban* mampu memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang. Kedua latihan ini merupakan metode latihan untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum dilaksanakannya *treatment*.

Maka berdasarkan hasil pengetahuan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang.
2. Terdapat pengaruh latihan *karet ban* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *plyometrik* dan *karet ban* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMKN 8 Pandeglang.

DAFTAR RUJUKAN

- A.Chu Donald. (1992). *Jumping Into Pliometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illinois.
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Asikin Khoerul Ahmad, (2022), *Pengaruh latihan pliometrik jump to box dan karet ban terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat man 1 brebes*. Universitas Jenderal Soedirman. Tidak diterbitkan
- Bandung : FPOK IKIP

- Bompa Tudor O. (1990). *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP
- Departemen Pendidikan Nasional.(2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hadi, Sutrisno, (2000), *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Harsono (1988). *Coaching danAspek – aspekPsikologisdalam Coaching*. Bandung : FPOK IKIP
- Harsono.(2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lubis Johansyah. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi ke 2*. Jakarta : PT RajaGrafindoPersada.
- Lubis, Johansyah.(2005). *Mengenal Latihan Pliometrik*.
- Mistar Johaidah, Ananzar deni (2022) “*Pengaruh latihan modifikasi karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat kota langsa*” *Jurnal olahraga samudra* 5(1), 9-19,2022
- Nazir. Moh. (1983.) *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- PASI.(1993). *Pengenalan Pada Teori Pelatihan*. Jakarta.
- Pranata, Lingga Dwi. (2017). *Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu*. Skripsi: Universitas Bengkulu
- Rubianto Hadi, [2007]. *Ilmu Kepelatihan dasar*. Semarang: ciptra prima nusantara
- Sucipto ,[2001]. *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran pencak silat*. Jakarta: Direktorat jenderal olahraga
- Sudirman Ridwan (2013) “*pengaruh metode latihan pliometrik dan maxex dengan kekuatan terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat di Stkip setia budhi rangkas bitung*” Stkip setia budhi rangkas bitung. Tidak diterbitkan
- Sugiyono (2015) *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif,kualitatif,dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. ALFABETA. Bandung
- Sumarto.(1995). *metodelogi penelitian sosial dan pendidikan*. Yogyakarta : Ando offset
- Widiastuti.(2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Internet Online Tanggal
(4/10/2015)(<http://www.scribd.com/doc/18244146/39/Prinsip-prinsip-Latihan-Pliometrik>)