JURNAL

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP POWER TENDANGAN T PADA SISWA EKSTRA KURIKULER PENCAK SILAT SMAN 3 KEDIRI

Effect Of Exercise Plyometrics Directly To Box And Depth Jump T Kicks Against Power On Student Extracurricular Martial Art Sman 3 Kediri

Oleh:

CANDRA PUJI RAHARJA

12.1.01.09.0306

Dibimbing oleh :

Drs. Sugito, M.Pd

ArdhiMardiyanto Indra P., M.Or

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: CANDRA PUJI RAHARJA
NPM	: 12.1.01.09.0306
Telepun/HP	:082231594073
Alamat Surel (Email)	:candra_becung@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump To Box* Dan *Depth Jump* Terhadap Power Tendangan T Pada Siswa Ekstra Kurikuler Pencak Silat Sman 3 Kediri
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASORKES
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,26 januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd NIDN. 0004086001	Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or NIDN. 0711038802	Candra Puji RAharja 12.1.01.09.0306

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP POWER TENDANGAN T PADA SISWA EKSTRA KURIKULER PENCAK SILAT SMAN 3 KEDIRI

Candra Puji Raharja
12.1.01.09.0306
FKIP-PENJASORKES
Candra_becung@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Candra Puji Raharja: Pengaruh Latihan p*lyometric Jump To Box* Dan *Depth Jump* Terhadap *Power* Tendangan T Pada Siswa EkstraKurikuler Pencak Silat SMA 3 KEDIRI Tujuan dari penelitian ini adalah apakah ada latihan *plyometrik* jump to box dan depth jump terhadap *power* tendangan T pada siswa ekstrakurikuler SMA NEGRI 3 KEDIRI (2) apakah ada pengaruh *power* tendangan T pada siawa ekstrakulikuler SMA NEGRI 3 KEDIRI (3) apakah ada perbedaan antara latihan pleymetrik *jump to box* dan latihan *plyometric depth jump*

Dalam penelitian ini terdapat populasi 17 siswa dan di ambil sempel penelitia 14 siswa dan semple tersebut dibagi menjadi 2 yaitu 7 siswa melakukan *jump to box* dan 7 siswa melakukan *depth jump* Data di olah sebagei berikut data hasil pretest dan posttes yang telah ada kemudian dibandingkan dengan cara pengurangan nilai post test terhadap nilai pretest yang mana dari hasil dari pengurangan itu adalah nilai dari pengurangan itu adalah nilai dari pengaruh perlakuan (treatment)

Kesimpulan berdasarkan analisis data tersebut dapat diperoleh T hitung (21,465)> T dari pretest ke posttes sebesar 10,34% sehingga dengan hasil tersebut dapat di simpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan mengunakan *plyometric jump to box* dan *dept jump* terhadap kemampuan

Kata kunci: latihaan *pyometric*, power tendangan T, pencak silat

I. LATAR BELAKANG

Pencak silat adalah upaya untuk mempertahankan diri atau membela diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia (Kotot,2003: 2). Pencak silat sebagi bagian dari kebudayaan bangsa indonesia berkembang dengan sejarah masyarakat indonesia. Dengan anekaragam situasi geografis dan analogi serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya .Kini pencak silat dikenal dengan wujud dan corak yang beranekaragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama. (Sofii, 2009: 7). Sedangkan menurut (Narhasari 2008 : 1) pencak silat ialah seni bela diri yang berakar dari budaya melayu. Di Indonesia pencak silat diwariskan oleh para leluhur sejak berabat-abat yang lalu. Dengan demikian dapat kita ketahui bahwa pencak silat merupakan sebuah olahraga tradisional yang merupakan seni bela diri.

Hal ini membuktikan bahwa banyak daerah-daerah di indonesia yang memiliki berbagai jenis beladiri yang khas. Menurut pengamatan yang di lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 3 Kediri organisasi persaudaran setia hati terate sangatlah bagus, tetapi belum ada usaha untuk meneliti jenis latihan pyang evektif untuk menunjang, kecepatan dan power pada saat melakukan gerakan atau tehnik dasar dalam pencak silat.

Prestasi pesilat diharapkan akan meningkat, apabila didukung fisik yang baik serta program latihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan. Program latihan yang baik tentunya metodis, berjenjang, berkesinambungan, dan aplikatif sesuai dengan spesialisasi olahraganya. Meskipun keseluruhan gerak fisik merujuk kepada kemampuan biomotor yang berhubungan dengan unsur fisiologis tubuh, penerapan keseharian dan kebiasan disaat latihan tentunya juga menjadikan kemampuan biomotor ini menjadi berkembang sesuai dengan hal-hal yang terkait dalam olahraga spesialisasinya.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperiman lapangan dan desain penelitian ini menggunkan PreTest – PostTest Group Design. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan

menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Berdasarkan analisa data penelitian diperoleh informasi bahwa siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 3 Kediri terdapat perbedaan yang nyata tentang peningkatan *power* tendangan T setelah melakukan latihan *Plyometric jump to box dan depth jump* selama 8 kali pertemuan. Ini terbukti dengan hasil *pretest* dan *posttest* hasil penelitian yang menunjukkan adanya signifikansi, yaitu hasil perhitungan analisis uji p hitung < 0,005, dengan taraf signifikansi 5%, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *power* antara *pretest* dan *posttest.*

Pada penelitian ini, latihan *power* menggunakan metode *jump to box dan depth jump* yaitu memodifikasi dan merancang bentuk latihannya. Latihan *Plyometric* mencakup pergerakan yang cepat dan kuat dengan kontraksi eksentrik *(eccentric concentration)* yang diikuti oleh kontraksi konsentrik *(concentric contraction)* (Nazibadeh Mostafa et al., 2013: 3798). Apabila dilihat dari tipe kontraksinya, pada kontraksi *isokinetik* merupakan gabungan dari tipe kontraksi *eccentric* dan *concentric.* Gabungan dari kedua tipe kontraksi tersebut merupakan *plyometric*. Ciri latihan *plyometric* hampir sama dengan latihan *isokinetik,* yaitu pada saat otot melawan benda, baik dalam keadaan memanjang ataupun memendek selalu berkontraksi, dan tidak ada relaksasi. Latihan *plyometric depth jump* memberikan rangsangan pada tendangan T yang sering kontak dengan permukaan tumpuan kaki, sehingga *latihan plyometric depht jump* lebih menghasilkan daya exsplosif lebih besar (Rizang Kalfi, 2013: 49).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan *power* setelah subjek mengikuti program latihan *plyometric jump to box dan depth jump* yaitu sebesar 22.33 cm atau mengalami peningkatan

sebesar 10.34%. Adanya peningkatan kemampuan *power* tendangan T siswa ekstrakurikuler perguruan silat PSHT SMAN 3 karena latKediri ihan *plyometric depth jump* memberikan rangsangan pada tendangan T yang sering kontak dengan permukaan tumpuan kaki, sehingga *latihan plyometric depht jump* lebih menghasilkan daya exsplosif lebih besar, karena latihan *plyometric depth jump* hanya menjatuhkan titik berat badan dari atas *box* ke bawah kemudian sesegera mungkin meloncat kembali ke atas *box* (Rizang Kalfi, 2013: 49). Program latihan *plyometric jump to box dan depth jump* tersebut terbukti dapat meningkatkan *power* tendangan T pada siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Kediri, karena terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan yang menyatakan ada peningkatan *power* tendangan T menggunakan latihan *plyometric jump to box dan depth jump* dapat di terima.

B. SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh t hitung (21,465) > t table (2,145) dan persentase peningkatan kemampuan power tendangan T dari *pretest* ke *posttest* sebesar 10.34%, sehingga dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *polymetric jump to box dan depth jump* terhadap kemampuan *power* tendangan T siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta

Cahyo Adi Priyanto. 2014. *Pengaruh Metode Bermain Target terhadap Kemampuan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: UNY

Djoko Pekik Irianto.2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY

Dwi Rosella Komala Sari, dan Umi Budi Rahayu. 2008. *Pengaruh Latihan Plyometrics Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Atlit Bola Voli Putri Yunior di Klub Vita Surakarta*. Jurnal Fisioterapi Indonusa. Vol. 8 (2). Halaman 145-148

Erwin Setyo Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Coaching.* Jakarta: Depdikbud.

Heri Purwanto. 2006. *Peranan Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai pada Prestasi Lompat Jauh*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol. 2 (2). Halaman 163-167

Johansyah Lubis. 2003. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. Skripsi. Lampung: Universitas Lampung

Mean's Health. 2012. http://www.jumpusa.com/PXsdj.jpg. diakses pada 10 Juni 2016, 12.03 WIB

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi Offset. 44

Sukadiyanto.2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK UNY

Tri, Wahyuni Lilis. (2011). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sisi (T) Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat Nusantara Palu.* Skripsi Sarjana Pada FKIP Universitas Tadulako Palu : Tidak Diterbitkan

Withinshaw. 2012. http://got-crossfit.com/wp-content/uploads/2014/05/broad-jump.png diakses pada 1 Juli2016, 21.00 WIB