

ARTIKEL

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *SQUAT JUMP* DAN *SPLIT JUMP*
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT
SISWA PERSINAS ASAD U 15-19 TAHUN GRINGGING
KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017-2018**



Oleh:

**ANWAR NASRULLOH
13.1.01.09.0001**

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
- 2. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.**

**PROGRAM STUDI JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2018**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

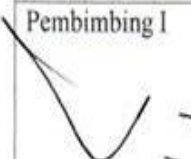


Nama Lengkap : Anwar Nasrulloh
NPM : 13.1.01.09.0001
Telepon/HP : 085708287453
Alamat Surel (Email) : anwarnasrulloh422@gmail.com
Judul Artikel : Pengaruh Latihan Pliometrik *Squat Jump* dan *Split Jump* untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Persinas Asad U 15-19 Tahun Gringing Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018

Fakultas – Program Studi : FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No.76, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiatisme;
- 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, 5 Februari 2018
 Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	 Abdian Asgi Sukmana, M.Or. NIDN. 0720028002	 Anwar Nasrulloh NPM. 13.1.01.09.0001

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *SQUAT JUMP* DAN *SPLIT JUMP* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT SISWA PERSINAS ASAD U 15-19 TAHUN GRINGGING KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017-2018

Anwar Nasrulloh

13.1.01.09.0001

FKIP-Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi

anwarnasrulloh422@gmail.com

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Anwar Nasrulloh : Pengaruh Latihan Pliometrik *Squat Jump* dan *Split Jump* Untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Persinas Asad u 15 -19 tahun Gringging Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018, SKRIPSI, PENJASKESREK, FKIP UNP KEDIRI.

Penelitian ini dilatarbelakangi saat melakukan observasi di padepokan Umul Qur'an Gringging Kabupaten Kediri peneliti melihat bahwa perlunya diadakan suatu latihan guna meningkatkan kemampuan tendangan sabit, salah satunya adalah latihan pliometrik dengan sasaran melatih otot tungkai sehingga dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Kebanyakan dalam latihan pesilat putra Persinas Asad U 15-19 di padepokan Umul Qur'an Gringging Kabupaten Kediri hanya diarahkan pada penguasaan teknik saja.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan pliometrik *squat jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa Persinas Asad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri tahun 2017-2018? (2) Adakah pengaruh latihan pliometrik *split jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa Persinas Asad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri tahun 2017-2018? (3) Latihan manakah yang lebih baik antara latihan pliometrik *squat jump* dibanding dengan latihan pliometrik *split jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa Persinas Asad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri tahun 2017-2018?

Teknik penelitian yang dipilih adalah penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang di pakai dalam pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang mana menggunakan metode *pre test and post test group*.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, 1) Ada pengaruh latihan *squat jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa Persinas Asad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018. 2) Ada pengaruh latihan *split jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa Persinas Asad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018. Bahwa latihan *squat jump* lebih baik dibanding dengan latihan *split jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa PersinasAsad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018.

KATA KUNCI : Latihan Pliometrik *Squat Jump*, Latihan Pliometrik *Split Jump*, Tendangan Sabit.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur, dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga adalah penggunaan raga manusia yang diolah untuk melakukan aktivitas-aktivitas karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak.

Menurut Heru Suranto (2005: 2) “Manusia dikatakan sebagai makhluk monodualisme artinya bahwa manusia merupakan kesatuan tak terpisahkan antara dua aspek yang saling berbeda yaitu jiwa dan raga”. Selain olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaran baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia antara lain taekwondo (Korea), pencak silat (Indonesia), karate (Jepang), kungfu (Cina), boxing (Amerika), dan masih banyak lagi jenis atau nama-nama bela diri yang masuk dan berkembang di Indonesia. Salah satu bela diri yang ada di Indonesia yang lebih dikenal dengan pencak silat

adalah Persinas Asad, Persinas Asad tidak hanya diminati oleh orang dewasa tetapi juga remaja maupun anak-anak karena keanggotaan Persinas Asad dibuka dan terbuka untuk umum.

Sudah banyak prestasi yang ditorehkan oleh Persinas Asad namun demikian masih perlu ditingkatkan lagi, agar hasil prestasi dapat dicapai dengan maksimal seharusnya banyak faktor yang harus ditingkatkan seperti faktor latihan yang terprogram dan pemberian materi yang tepat sasaran, hal tersebut diatas harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam penyusunan program kerja. Program kerja atau kurikulum dalam pencak silat Persinas Asad diatur oleh struktur badan kepengurusan Persinas Asad. Untuk memperoleh sabuk harus mengikuti Ujian Kenaikan Tingkat yang diselenggarakan oleh cabang Kota, Kabupaten maupun Provinsi. Materi uji adalah penguasaan jurus-jurus, bertanding, dan pemecahan benda keras. Dari hasil pengamatan latihan Persinas Asad di Padepokan Umul Qur’an Gringging Kabupaten Kediri tahun 2017-2018 masih perlu dilakukan evaluasi yang mengarah pada kendala-kendala yang dihadapi oleh pelatih, diantaranya adalah sedikitnya jam latihan, metode latihan yang belum sepenuhnya terprogram, kurangnya tenaga pelatih yang ada dan terbatasnya sarana dan prasarana. Menurut

pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sucipto, 2001:27).

II METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. variabel bebas dalam penelitian ini adalah :
 - a. Latihan pliometrik *squat jump*
 - b. Latihan pliometrik *split jump*.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini teknik penelitian yang dipilih adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan mengetahui sesuatu dari percobaan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk

mendesripsikan pengaruh latihan pliometrik *squat jump* dan *split jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat U 15-19.

Jenis penelitian yang dipakai dalam pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang mana menggunakan metode *pre test and post test Group*. Desain dan penelitian ini adalah semua proses yang di perlukan dalam merencanakan dan pelaksanaan penelitian (Moh Nasir, 2009:84). Desain penelitian yang di gunakan adalah *pre-test and post-test Group*.

Dalam desain penelitian ini observasi di lakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang di lakukan eksperimen, (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) di sebut *post-test*. (Suharsimi Arikunto, 2006:85).

Dalam pelaksanaan penelitian menggunakan perlakuan atau *treatment* yang berbeda antara dua kelompok yaitu kelompok 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok di lakukan dengan berdasarkan data tes awal (*pre test*) yang di tentukan dengan pola AB-AB.

Setelah di tentukan kelompok kemudian kedua kelompok di undi untuk mendapatkan bentuk latihan. Di dapat dari undian kelompok eksperimen 1 di beri perlakuan berupa latihan *squat jump* dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan berupa latihan *split jump*. Perlakuan atau *treatment* di lakukan kurang lebih selama 4 minggu, 12 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pre test*) dan dilakukan tes akhir (*pos test*) untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* dan latihan *split jump* terhadap hasil meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat. Setelah kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan yang telah di rencanakan sebelumnya, dan kemudian data tes akhir (*pre test*) tersebut di bandingkan dengan menggunakan statistik rumus pendek *t-test*.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2010:14) mengatakan bahwa metode penelitian dengan pendekatan

kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara total, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Sebelum melakukan penelitian dilakukan langkah-langkah yaitu mengurus surat izin penelitian, mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan, mempersiapkan tenaga pembantu, membagi kelompok dengan urutan rangking dengan menggunakan teknik *original phairing* berdasarkan hasil *pretest*.

Menyusun dan mengkoordinasikan jadwal latihan, hari, tanggal, maupun waktu dengan pihak perguruan. Prosedur penelitian tentang latihan pliometrik terhadap kemampuan tendangan sabit ini dilakukan dalam 12 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 2 x 45 menit. Dari 12 kali pertemuan tersebut pada pertemuan pertama

didahului *pre test* atau test awal, 10 pertemuan berikutnya diberikan program latihan dan pada akhir pertemuan diadakan *post test*.

a. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan treatment atau perlakuan dalam 10 kali pertemuan. Tes awal dilaksanakan pada bulan Oktober 2017. Hal ini dilakukan untuk menyamakan bagian kaki yang digunakan menendang saat tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*).

b. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 10 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan pada pertemuan ke 12. Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jumat.

Kegiatan latihan pliometrik *squat jump* dan *split jump* terhadap tendangan sabit ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu :

1) Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada atlet selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada atlet. Sebelum pemanasan siswa dipimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai *stretching* statis yang akan dilaksanakan. Bentuk latihan pemanasan meliputi *stretching*, senam penguluran, perenggangan, dan penguatan. Alokasi waktu yang digunakan untuk pemanasan ini kurang lebih 15 menit.

2) Kegiatan inti

a. *Squat jump*

Penjelasan : Posisi Awal: berdiri dan posisi kedua tangan di belakang kepala. Gerakan : gerakan meloncat naik- turun dengan posisi tangan tetap dibelakang kepala. Sewaktu meloncat keatas gerakan kaki ditekuk penuh dan pada saat turun posisi kaki tumpu bergantian kaki kanan agak kedepan dan kaki

kiri agak kebelakang dan sebaliknya. Lakukan 2-4 set, jumlah ulangan 5-10 kali, dan waktu istirahat antara 1-2 menit di antara set.

b. *Split jump*

Penjelasan : Ambil sikap berdiri dengan satu kaki yang direntangkan ke depan dan kaki yang lain di arahkan agak di belakang garis tegak (*nudline*) tubuh sebagaimana pelaksanaan langkah panjang atau striding. Kaki depan ditebuk dengan sudut 90°. Lompatlah setinggi dan selurus mungkin. Gunakan lengan untuk ayunan ke atas guna menambah angkatan. Setelah mendarat, jagalah posisi kaki terbuka lebar, tekuklah lutut tungkai depan untuk mengatasi goyangan. Setelah memperoleh kembali keseimbangan, ulangi gerakan ini beberapa kali. Setelah menyelesaikan serangkaian gerakan ini, lakukan untuk tungkai yang lain. Lakukan 2-4 set, jumlah ulangan 5-10 kali, dan waktu istirahat antara 1-2 menit diantara set.

3) Penenangan (*colling down*)

Tujuan dari penenangan adalah pelepasan atau mengembalikan tubuh ke kondisi sebelum latihan,

sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak keluhan sakit setelah latihan, alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan ini kurang lebih 10 menit.

c. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Tes akhir dilaksanakan pada bulan Desember 2017. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

III HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengaruh Latihan *squat jump*

Hasil analisis statistik deskriptif *post test* kemampuan tendangan sabit menggunakan latihan *squat jump* dengan pengambilan data 1 kali tes dengan jumlah sampel 30 siswa, didapat nilai minimal = 2, nilai maksimal = 3, rata-rata = 2,42 nilai tengah 2,00, nilai yang sering muncul 2, dengan simpang baku = 0,497 jumlah total nilai *post test* 145.

2. Pengaruh Latihan *Split jump*

Hasil analisis statistik deskriptif *post test* kemampuan tendangan sabit dengan latihan *split jump* pengambilan data 1 kali tes dengan jumlah sampel 30 siswa, didapat nilai minimal = 1, nilai maksimal = 3, rata-rata = 2,17 nilai tengah 2,00, nilai yang sering muncul 2, dengan simpang baku = 0,626 jumlah total nilai *post test* 260.

3. Pengaruh Latihan *Squat jump* Lebih Baik Daripada Latihan *Split jump* Untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit.

Dengan demikian dapat disimpulkan ada peningkatan kemampuan tendangan sabit siswa Persinas Asad Padepokan umul Qur'an Gringging Kabupaten Kediri dengan menggunakan latihan pliometrik *squat jump* dan *split jump* akan tetapi peningkatan pada latihan *squat jump* diketahui bahwa dari hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai yang lebih tinggi dari pada *split jump* dengan selisih nilai 30.

KESIMPULAN

Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *squat jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa Persinas Asad U 15-19 tahun

Gringging Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018.

2. Ada pengaruh latihan *split jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa Persinas Asad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018.
3. Latihan *squat jump* lebih baik dibanding dengan latihan *split jump* untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa Persinas Asad U 15-19 tahun Gringging Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018 dengan selisih skor 30 poin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta
- Achmad Damiri. 1994. Anatomi Manusia, Bandung: Buku Ajar FPOK UPI
- Agus Mukholid. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan. Surakarta: Yudhistira
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Awan Hariono, (2006). Metode Melatih Fisik Pencak silat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Bunafit Nugroho. 2004. PHP dan MySQL dengan editor Dreamweaver MX. ANDI Yogyakarta, Yogyakarta
- Djoko Pekik Irianto. 2002. Diktat Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: FIK UNY
- Gunawan, S. G. 2007. Farmakologi dan Terapi. Jakarta: FKUI
- Hariyadi P. 2003. Pengindustrian Aneka Ragam Pangan: Menuju Ketahanan Pangan Nasional Berbasis Sumberdaya Indigenus dalam Penganekaragaman Pangan (Prakarsa Swasta dan Pemerintahan Daerah). Jakarta: Forum Kerja Penganekaragaman Pangan

- Heru Suranto. 2005. Aspek Psikologis dalam Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Lubis S.2004. Teknik Penulisan Ilmiah Populer. e-USU Repository : Bandung
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Yudistira
- Nossek, Josef. (terjemahan Furqon). 1995. "General Of Training (Teori umum Latihan)". Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. 1985; Plyometrics Explosive Power Training. 2nd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Sudjarwo. 1995. Ilmu Kepelatihan I. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Sugiyono. 2007. Metodologi Penelitian Bisnis. Jakarta: PT. Gramedia
- Sugiyono. 2003. Metode Penelitian Bisnis. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2007. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. 2005. Penghantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: PKO-FIK-UNY. p. 40-68.