

## ARTIKEL

# PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC SIDE HOP* DAN *LATERAL BOUND* TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI SMPN 1 NGANJUK TAHUN 2018/2019



**Oleh:**

AGUM MASIRAT  
NPM : 14.1.01.09.0143

**Dibimbing oleh :**

1. Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or.
2. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2019**



## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

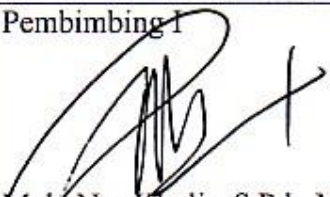
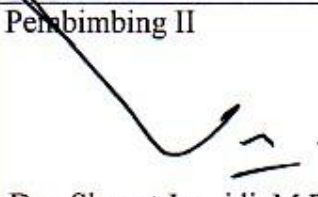

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Agum Masirat  
NPM : 14.1.01.09.0143  
Telepon/HP : 081237941922  
Alamat Surel (Email) : agumgumas94@gmail.com  
Judul Artikel : Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Side Hop* dan *Lateral bound* Terhadap Tendangan Sabit Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk Tahun 2018/2019  
Fakultas – Program Studi : FKIP-PENJASKESREK  
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 22 Juli 2019
Pembimbing I  Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or. NIDN. 0725048802	Pembimbing II  Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Penulis,  Agum Masirat NPM. 14.1.01.09.0143

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC SIDE HOP* DAN *LATERAL BOUND* TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI SMPN 1 NGANJUK  
TAHUN 2018/2019**

Agum Masirat

14.1.01.09.0143

FKIP – PENJASKESREK

agumgumas94@gmail.com

Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or.. dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi di SMPN 1 Nganjuk ekstrakurikuler pencak silat dilakukan seminggu tiga kali yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu Khusus hari sabtu latihan fokus teknik tendang, pada program teknik tendang di unit latihan ini ada beberapa kesenjangan dalam metode latihan, karena proses metode latihan hanya berdasarkan pada pengalaman dari pelatih sendiri. Latihan pliometrik merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Latihan pliometrik yang dimaksud disini adalah latihan *side hop* dan *lateral bound*

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true Experimental Design* dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk Tahun 2018/2019. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t.

Hasil penelitian ini adalah : 1) Terdapat pengaruh latihan *plyometric side hop* terhadap tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk tahun 2018/2019, dengan nilai  $t_{hitung} 6,412 > \text{nilai } t_{tabel} 2,262$  2) Terdapat pengaruh latihan *plyometric lateral bound* terhadap tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk tahun 2018/2019 dengan nilai  $t_{hitung} 6.450 > \text{nilai } t_{tabel} 2,262$ . 3) Ada perbedaan pengaruh latihan *plyometric side hop* dan *lateral bound* terhadap tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk tahun 2018/2019 dengan  $t_{hitung} 5.186 > \text{nilai } t_{tabel} 2,101$ .

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan *plyometric side hop* dan *lateral bound* terhadap tendangan sabit. Dimana latihan latihan *plyometric side hop* lebih baik dibandingkan setelah diberikan latihan *plyometric lateral bound* terhadap tendangan sabit. Maka dari itu dapat disarankan untuk bisa mencapai hasil tendangan sabit yang maksimal pada pencak silat maka pelatih diterapkannya latihan *plyometric side hop* dan *lateral bound*

**KATA KUNCI** : *plyometric side hop*; *lateral bound* dan tendangan sabit..

## I. LATAR BELAKANG

Pencak silat adalah hasil karya secara turun temurun dari budaya bangsa Indonesia. Pencak silat sering ditampilkan dalam berbagai pertandingan mulai dari tingkat junior, pertandingan nasional dan internasional. “Pencak silat adalah cabang olahraga hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa ”(Iskandar, 1992:112).

Menurut Kholis (2016:82) pencak silat memiliki peranan cukup penting dalam meningkatkan sikap, mental dan kualitas generasi muda. Hal ini tentu saja akan terkait dengan tujuan pengembangan generasi muda yang berkesinambungan, sehingga pencak silat menjadi suatu peluang bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk ikut membantu meningkatkan kualitas peserta didik melalui pelatihan sikap mental dan kedisiplinan sehingga akan mencetak generasi muda yang berjiwa ksatria.

Pencak silat sudah dimulai menyebar ke hampir seluruh dunia dan dapat dilihat pada pertandingan-pertandingan regional maupun internasional, sehingga persaingan untuk mencapai prestasi puncak sudah

sangat ketat. Keadaan ini memberikan inspirasi bagi para ahli dan pelatih pencak silat untuk mencari dan merumuskan konsep-konsep latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi atlet. Pencak silat merupakan salah satu cabang dari olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pikulan, hidaran, dan tangkisan

Untuk mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan terkoordinasi. Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik, dan mental. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus di kuasai dengan baik. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik – teknik dasar tersebut harus betul betul di kuasai terlebih dahulu. Teknik yang paling sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Serangan yang sah dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

Teknik tendangan dalam ekstrakurikuler pencak silat selalu menggunakan ujung kaki yang mana ujung jari kaki ditekuk ke atas. Menurut Sutiyono (2000:11) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan. Sasaran untuk tendangan lurus ke depan tertuju pada daerah sasaran tubuh bagian depan yaitu dada dan perut. Untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam melakukan tendangan lurus ke depan, diperlukan kekuatan tendangan dan kemampuan jangkauan tendangan agar dapat mudah mencapai sasaran tubuh lawan.

Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu : tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur, dan tendangan belakang. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan.

Sebagai upaya meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan sabit secara intensif. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan yang dimiliki, diperlukan

program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur – unsur yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu : (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur – unsur yang menentukan terhadap kemampuan tendangan sabit tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya. Latihan pliometrik merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Radeliffe dan Farentinos, 2002:4). Latihan pliometrik yang dimaksud disini adalah latihan *side hop* dan *lateral bound*.

Menurut Radeliffe dan Farentinos (2002:38) *side hop* adalah latihan untuk mengembangkan otot-otot *abductor* paha , *stabilizer*, lutut dan ankle, serta meningkatkan *power* samping *eksplosif* di seluruh paha dan pinggul, latihan ini sangat berguna untuk aktivitas yang menggunakan gerakan samping. Sedangkan menurut Radeliffe dan Farentinos (2002:42) latihan *lateral bound* adalah latihan *plyometric*

yang digunakan untuk meningkatkan otot pinggul dan tungkai. Sehingga dengan melakukan latihan *lateral bound* ini maka akan terbentuk kekuatan otot *quadriceps* yang nantinya akan meningkatkan *power*.

Pentingnya prestasi untuk meningkatkan nama perguruan maupun sekolah dan daerah, melalui kegiatan olahraga. Khususnya cabang ekstrakurikuler pencak silat siswa atau atlet dapat menyalurkan minat dan bakat. Dengan demikian sebaiknya guru ataupun pelatih serta lembaga-lembaga terkait lainnya dapat berupaya untuk meningkatkan prestasi ekstrakurikuler pencak silat khususnya ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk.

Ekstrakurikuler pencak silat sekarang ini sudah berkembang pesat, diberbagai sekolah mulai SMP sampai dengan perguruan tinggi telah ada ekstrakurikuler pencak silat, salah satunya di SMPN 1 Nganjuk. Persaudaraan Setia Hati Terate adalah salah satu perguruan pencak silat yang menjadi ekstrakurikuler di SMPN 1 Nganjuk. Sangat tinggi minat para siswa untuk berlatih pencak silat, dengan jumlah siswa sebanyak itu, untuk mencetak pesilat/atlet khususnya dibidang laga/tanding tentu saja diperlukan suatu metode latihan yang baik dan efisien agar para pesilat/atle dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Di SMPN 1 Nganjuk ekstrakurikuler pencak silat dilakukan seminggu tiga kali yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu. Khusus hari sabtu latihan fokus teknik tendang, pada program teknik tendang di unit latihan ini ada beberapa kesenjangan dalam metode latihan, karena proses metode latihan

hanya berdasarkan pada pengalaman dari pelatih sendiri. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Side Hop* dan *Lateral bound* Terhadap Tendangan Sabit Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk Tahun 2018/2019.

## II. METODE PENELITIAN

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel terikat adalah tendangan sabit dan variabel bebas adalah latihan *side hop* dan latihan *lateral bound*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2014: 27), disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian *True Experimental Design*, dengan menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada

penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam menentukan kelompok peneliti menggunakan *ordinal pairing* yaitu dengan melakukan pretest tendangan sabit, kemudian hasil tes awal tersebut dibuat rangking.

Subjek akan diberi *treatment* atau perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Sajoto (1995 : 35) yang menyatakan bahwa frekuensi latihan sebanyak 3 kali setiap minggunya agar tidak terjadi kesalahan yang kronis, adapun lama latihan yang diperlukan adalah 6 minggu. Selain itu Sukadiyanto (2005 : 47) mengungkapkan bahwa, secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 30% - 60% Kekuatan Maksimal (IRM). 30% untuk pemula dan 60% untuk atlet terlatih dan dilakukam 3 kali perminggu

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa junior pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk yang berjumlah 20 siswa. Menurut Arikunto (2014:134) Untuk sekedar garis besar saja (ancer-ancer) maka apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sehingga teknik sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini

adalah siswa junior pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk yang berjumlah 20 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu

1. Latihan *side hop* adalah latihan loncat menggunakan kerucut yang mempunyai ketinggian 36 cm, 40 cm, 45 cm, 50 cm sesuai dengan kemampuan awal sampel lakukan 2 seri, 5-6 set, jumlah ulangan 8-12 kali, disetiap pergantian set istirahat 2 menit, dan disetiap pergantian seri istirahat 4 menit.
2. Latihan *lateral bound* adalah latihan yang menggunakan tumpuan tunggal dengan ledakan maksimum dilakukan 3-6 set, jumlah ulangan 8-12 kali, dan waktu istirahat antara 1-2 menit di antara set.
3. Tes tendangan sabit

Uji t yang digunakan ada dua macam yaitu *pired sample t-test* untuk menguji hipotesis 1 dan 2, berikutnya *independent sample t-test* untuk menguji hipotesis 3 dan dalam perhitungannya dibantu program *SPSS versi 24 for Windows* dengan taraf signifikansi 5%. Sebelum melakukan analisis uji t terlebih dahulu data harus di uji normalitas dan uji homogenitas.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  15,917 > nilai  $t_{tabel}$  2,262 atau nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh latihan *plyometric side hop* terhadap tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk tahun 2018/2019.

*Side hop* adalah latihan untuk mengembangkan otot-otot *abductor* paha, *stabilizer*, lutut dan ankle, serta meningkatkan *power* samping *eksplosif* di seluruh paha dan pinggul, latihan ini sangat berguna untuk aktivitas yang menggunakan gerakan samping (Radeliffe dan Farentinos, 2002:38). Dimana dalam melakukan tendangan sangat dibutuhkan kekuatan dan kecepatan, selain itu tendangan sabit dilakukan dengan melakukan tendangan sebelah kaki dari arah samping mengarah kedalam yang gerakannya. Dengan demikian latihan *side hop* mampu meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

2. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  6,882 > nilai  $t_{tabel}$  2,262 atau nilai signifikan  $0,00 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_2$  diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh latihan *plyometric lateral bound* terhadap

tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk tahun 2018/2019.

*Lateral bound* adalah latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan otot pinggul dan tungkai (Radeliffe dan Farentinos, 2002:42). Sehingga dengan melakukan latihan *lateral bound* ini maka akan terbentuk kekuatan otot *quadriceps* yang nantinya akan meningkatkan *power*. *Lateral bound* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dengan demikian semakin besarnya daya ledak otot tungkai maka semakin meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

3. Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* pada tabel 4.9 di atas, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  2,190 > nilai  $t_{tabel}$  2,101 atau nilai signifikan  $0,042 < 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_3$  ditolak. Hal ini berarti ada perbedaan pengaruh latihan *plyometric side hop* dan *lateral bound* terhadap tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk tahun 2018/2019.

Hal ini disebabkan latihan *plyometric* merupakan metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan



isometrik dan isotonik (*eksentrik-kosentrik*) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Sedangkan Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan.

Sebagai upaya meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan sabit secara intensif. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur – unsur yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu : (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur – unsur yang menentukan terhadap kemampuan tendangan sabit tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkem-

bangannya otot yang telah dimiliki sebelumnya.

Namun jika dilihat dari hasil rata-rata tendangan sabit setelah diberikan program latihan *Side Hop* lebih baik dibandingkan setelah diberikan latihan *Lateral Bound* yaitu  $17,6 > 15,1$ .

#### IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka beberapa saran yang dapat dikemukakan diantaranya sebagai berikut :

##### 1. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan tendangan sabit pada ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMPN1 Nganjuk tahun 2018/2019 dengan menggunakan latihan *plyometric side hop* dan *lateral bound*.

##### 2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi mahasiswa untuk menambah pengetahuan di bidang olahraga.

## V. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Iskandar, M. Otok & Soemardjono. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Kholis, Moh.Nur. 2016. Aplikasi Nilai-nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal Sportif*. 2(2).76-84
- Radcliffe, J.C. dan Farentinos, RC. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutiyono, Bambang. 2000. *Pencak Silat*. Depdikbud