

Pengaruh Latihan Sprint Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai

Radeansyah Pratama¹, Riwaldi Putra ² Ardo Yulpiko Putra³

Universitas Pasir Pengaraian¹²³

Email Correspondence : radeansyahpratama@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah terlihat atlet yang memiliki kecepatan tendangan sabit yang lemah. Kecepatan tendangan sabit yang dilakukan masih lambat sehingga lawan mudah untuk melakukan proses tangkapan dan diselesaikan dengan bantingan dan ditambah lagi program latihan yang tidak teratur yang diberikan oleh pelatih yang dapat membuat pesilat jenuh dalam melakukan latihan, atlet kurang serius dalam melakukan latihan. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yaitu mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini "One Group Pretest-Posttest Design". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet laki yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Purposive Sampling*. Tes pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit. Hasil analisis data dari pengaruh latihan *Sprint Drill* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Tambusai dengan hasil *pre-test* dan *Post test* meningkat sebesar 63,39% yaitu dari skor rata - rata pada *Pre - test* 11, 20 menjadi 18,30 dengan hasil ($T_{hitung} 3,727 > T_{Tabel} 1,812$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: *Sprint Drill*, *Tendangan Sabit*, *Pencak Silat*

Abstract

The problem in this study was that athletes were found to have weak sickle kick speed. Their kick speed was still slow, making it easy for opponents to catch and finish with a throw. Furthermore, the irregular training program provided by the trainers could make the athletes bored with training and less serious about it. This study is a quasi-experimental study, which aims to determine the effect of a specific treatment under controlled conditions. The research design used in this study is a One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were all 20 male athletes. The sampling technique in this study was purposive sampling. The measurement test conducted in this study was a sickle kick speed test. The results of data analysis of the effect of *Sprint Drill* training on the speed of the crescent kick of Tapak Suci Tambusai pencak silat athletes with pre-test and post-test results increased by 63.39%, namely from an average score in the pre-test of 11.20 to 18.30 with the results ($T_{hitung} 3.727 > T_{Table} 1.812$), then H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: *Sprint Drill*, *Crescent Kick*, *Pencak Silat*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani sebagai integral dan sistem Pendidikan Nasional yang orientasinya sangat jelas dalam tujuan Pendidikan Nasional yang ingin dicapai yaitu sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting. Peningkatan kualitas atau pengembangan prestasi siswa perlu dilakukan secara sistematis, bertahap, dan berkesinambungan. Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga adalah sebuah kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Anggapan tersebut merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan semangat olahraga dimasa yang akan datang.

Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan rajin berolahraga, maka tubuh akan terasa bugar, sehat, dan terhalang dari berbagai serangan penyakit. Olahraga mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada setiap orang. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik, sehingga terciptanya manusia seutuhnya. Dalam mengisi pembangunan olahraga, perlu ditingkatkan dan disebar luaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga. Sehubungan dengan hal diatas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Nomor. 03 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi : *"Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan yang berencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dan teknologi olahraga"*.

Berdasarkan kutipan yang dijelaskan sebelumnya menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan olahraga pendidikan, maka sekolah merupakan salah satu wadah bagi generasi muda untuk menuntut ilmu yang didalamnya termasuk pembelajaran pendidikan jasmani yang diharapkan dapat membina dan mengembangkan aktivitas-aktivitas jasmaniah ke arah olahraga prestasi. Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Tambusai merupakan wadah yang cukup strategis dalam usaha membina dan mengembangkan cabang olahraga pencak silat yang merupakan olahraga yang berkembang pesat di Negara Indonesia maupun di seluruh dunia ke arah olahraga prestasi.

Pencak silat merupakan cabang olahraga kontak tubuh yang memungkinkan terjadinya cedera sangat tinggi dan relatif besar. Atlet pencak silat harus memiliki kemampuan dan kualitas yang baik dalam melakukan pertandingan. Pencak Silat yang dipertandingkan memiliki beberapa aspek didalamnya yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek saling berhubungan satu sama lainnya dan tidak bisa dihilangkan salah satunya.

Dalam seni pencak silat, kecepatan tendangan merupakan satu hal yang sangat penting baik saat melaksanakan serangan maupun menghindar dari serangan lawan. Kecepatan tendangan pada dasarnya bisa dilihat sejauh mana seorang pesilat melakukan sebuah latihan tendangan pada suatu objek dalam kurun waktu yang relatif cepat. Kecepatan lebih mengarah pada kualitas seseorang terhadap situasi yang relatif cepat saat dirangsang dengan sebuah gerakan yang cepat pula.

Dampak dari tendangan yang lemah dalam Pencak Silat dapat memiliki efek yang signifikan terhadap performa dan efektivitas seni bela diri ini. Tendangan yang lemah dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penggunaan energi yang tidak efisien, karena pesilat mungkin tidak dapat menghasilkan tenaga yang cukup untuk mengeksekusi tendangan secara efektif. Hal ini dapat menyebabkan penurunan

efisiensi tendangan secara keseluruhan, sehingga lebih mudah bagi lawan untuk bertahan. Tendangan yang lemah juga dapat memudahkan lawan untuk bertahan melawannya. Jika tendangan tidak memiliki kekuatan atau kecepatan, lawan dapat mengantisipasi dan memblokir tendangan dengan lebih efektif, memberi mereka keuntungan dalam pertandingan. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi para pendamping ekstrakurikuler Pencak Silat untuk fokus mengembangkan teknik tendangan yang kuat dan efektif melalui pelatihan dan latihan yang tepat. Hal ini termasuk latihan yang meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi, serta strategi untuk mengoptimalkan kekuatan dan kecepatan tendangan.

Sesuai keadaan survei lapangan peneliti pada saat membantu rekan pelatih Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Tambusai, latihan dilakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu. Perguruan Silat Tapak Suci Tambusai dilaksanakan setiap hari Sabtu dan dilatih oleh bapak Saprianto, S.Pd Pada pelaksanaan proses latihan banyak materi yang disampaikan kepada Atlet salah satunya yaitu teknik-teknik dasar Pencak Silat.

Teknik serangan pada Pencak Silat dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu serangan menggunakan tangan dan serangan menggunakan kaki. Serangan dengan menggunakan kaki terdiri dari: tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan. Tendangan menjadi salah satu teknik yang sering dilakukan oleh atlet pada saat bertanding dan merupakan salah satu serangan yang paling efektif dibandingkan dengan pukulan. Terdapat banyak sekali tendangan yang ada dalam cabang olahraga Pencak Silat salah satunya yaitu Tendangan Sabit. Tendangan Sabit merupakan tendangan yang gerakannya membentuk lintasan setengah lingkaran. Tendangan Sabit merupakan salah satu bentuk tendangan yang paling sering dilakukan oleh atlet pada saat pertandingan.

Pembinaan dilakukan secara berkelanjutan yang tentunya dapat memberikan waktu yang panjang kepada siswa untuk mendapatkan jam terbang dan perbaikan teknik sehingga pada saat yang tepat nantinya, atlet yang telah siap akan memperoleh prestasi maksimal. Berbagai macam prestasi telah diraih oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat, diantaranya pada tahun 2022, Perguruan Silat Tapak Suci Tambusai berhasil mendapatkan prestasi pada kejuaraan open turnamamen cpion sip kota pekan baru. Pada tahun yang sama, dua siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat turut mewakili kecamatan dalam kompetisi kejuaraan milat tapak suci . Selanjutnya pada tahun 2023, prestasi yang ditorehkan cukup stabil dengan berhasil mendapatkan juara 1 di open Riau.

Untuk mengembangkan bakat atlet dalam beladiri Pencak Silat di tapak suci Tambusai. Jumlah siswa atau peminat dari tahun ke tahun semakin sedikit dalam menyumbangkan atlet untuk mewakili daerah baik tingkat Kecamatan, Kabupaten dan Provinsi. Oleh karena itu sesuai dengan pengamatan peneliti yang paling bermasalah adalah bagian Unsur Kondisi Fisik yaitu Kecepatan Tendangan. Kecepatan sangatlah perlu dilatih demi perkembangan keterampilan dan kualitas tendangan dalam olahraga bela diri Pencak Silat. Dari penjelasan yang dipaparkan tersebut, penyebab permasalahan Kecepatan untuk Tendangan Sabit disebabkan oleh faktor eksternal dan internal.

Faktor eksternalnya antara lain: 1) Latihan Atlet Pencak Silat di Tapak suci Tambusai belakangan ini kurang begitu efektif. Seperti yang diketahui tendangan sabit dominan digunakan pada pertandingan, juga bagi siswa ekstrakurikuler

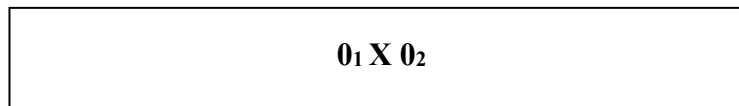
Pencak Silat Tapak suci Tambusai. Analisis yang dilakukan adalah kemampuan gerak dasar tendangan sabit yakni pada tahapan awalan, angkatan kaki, kontak dengan sasaran, gerakan lanjutan, dan gerakan akhir karena pencak silat membutuhkan penguasaan teknik yang mumpuni. 2) Pelatih masih menggunakan pola latihan menendang samsak secara terus menerus selama satu menit sampai atlet mengalami kelelahan, sehingga pada detik-detik akhir tendangan atlet mengalami penurunan kecepatan. 3) Dalam melakukan tendangan sabit, atlet tidak memiliki variasi lain dalam melakukannya kecuali terus menerus menendang samsak. 4) Pembina Ekstrakurikuler belum begitu mengerti tentang latihan yang bisa meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Dengan diadakannya latihan dan tes, maka kemampuan penguasaan dari gerak dasar tendangan sabit akan dapat diketahui dengan jelas. Tes yang akan dilaksanakan belum pernah di uji coba kepada pembina ekstrakurikuler dan pembina belum mengetahui akan bentuk tes yang akan dilaksanakan. Setelah mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar tendangan sabit, kekurangan yang ada dapat di evaluasi dalam program latihan.

Sedangkan faktor internalnya adalah: 1) Kecepatan Tendangan Sabit yang dilakukan masih lambat. Proses tendangan yang lambat akan memudahkan lawan untuk menangkap tendangan yang masuk, sehingga lawan akan dengan mudah untuk melakukan proses tangkapan dan diselesaikan dengan bantingan. Bantingan ini akan menguntungkan pihak lawan karena poin yang didapat lebih tinggi dibandingkan tendangan yang masuk. Oleh sebab itu tendangan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya agar lawan tidak bisa menangkap tendangan yang masuk. 2) Kurangnya daya juang dari Atlet dan siswa ekstrakurikuler untuk melewati setiap materi latihan yang diberikan. 3) Para Atlet dan siswa ekstrakurikuler kurang serius dalam melaksanakan latihan. Hasil survei peneliti menemukan hasil bahwa saat melakukan latihan tendangan sabit, banyak Atlet dan siswa ekstrakurikuler yang cedera karena kurang menguasai tendangan dengan benar.

Berdasarkan pada permasalahan serta hasil pengamatan awal yang telah dilaksanakan di tapak suci Tambusai serta mengikuti kegiatan tersebut, ditemukan bahwasanya terdapat pesilat yang memiliki kecepatan tendangan sabit yang lemah. Dengan ditemuinya permasalahan tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa diperlukan metode latihan dengan upaya bisa memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan sabit bagi para pesilat yaitu melalui latihan *Sprint Drill* yang dilakukan dengan rutin kepada seluruh pesilat yang melakukan latihan bersama di tapak suci Tambusai. Dengan latihan ini peneliti berharap dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan Tendangan Sabit

Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen Semu. Tujuan metode Eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One-Group Pretest-Posttest Design*". Sugiyono (2018: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut nilai *Pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) nilai *Post-test*. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian Metode Eksperimen
Sumber: Sugiyono (2018: 74)

Keterangan:

- 0_1 : Nilai *Pretest*
 X : Perlakuan (*treatment*)
 0_2 : Nilai *Posttest*

Penelitian ini sudah dilakukan pada tanggal 06 Mei sampai dengan 16 Mei di Kecamatan Tambusa. Populasi dalam penelitian ini adalah Pesilat Putra yang aktif mengikuti kegiatan Pencak Silat yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai yang berjumlah 20 orang dan data yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kecepatan Tendangan Sabit. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut kemudian diolah dan dianalisis melalui pendekatan statistika. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Latihan *Sprint Drill* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *Lilliefors*, Homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji T.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian Data Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai.

Untuk mengetahui kualitas kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai, maka digunakan tes pengukuran dengan tes kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan hasil tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *Sprint Drill* dengan sampel 10 ($n=10$), diperoleh skor maksimum 15 skor minimum 7, rata-rata (*mean*) 10,77, simpangan baku (*standar deviasi*) 2,682. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas= $1+3.3\log N$, rentang=nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

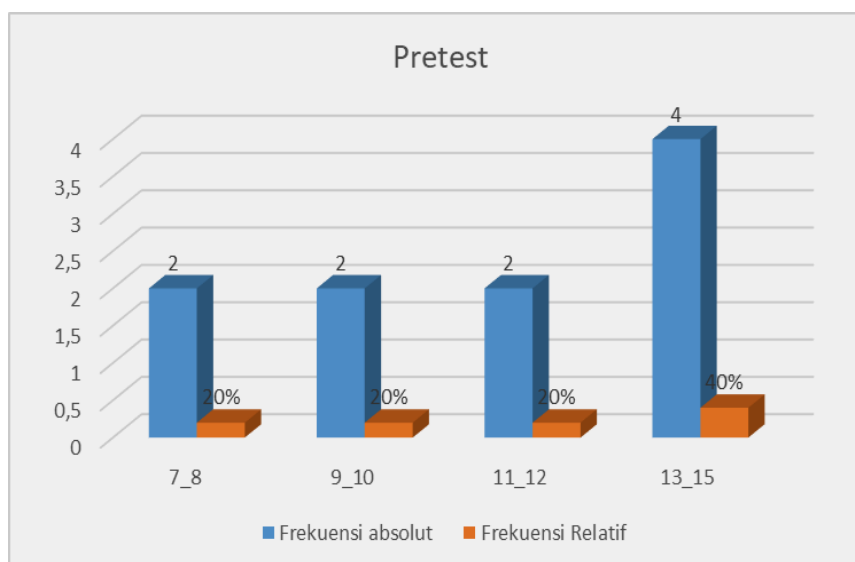
Tabel .1 Frekuensi Data Hasil *Pretest Sprint Drill* Terhadap Tendangan Sabit.

NO	KELAS INTERVAL	LATIHAN SPRINT DRILL	
		<i>Pre-Test</i>	
		Fa	Fr
1	7-8	2	20%

2	9-10	2	20%
3	11-12	2	20%
4	13-15	4	40%
Total		20	100%

Sumber Hasil Pengolahan Data Mei 2025

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pretest Sprint Drill* Terhadap Tendangan Sabit pada table 4.1 dari 10 orang ternyata 2 orang sampel (20%) memiliki hasil dengan rentang nilai 7 – 8, Kemudian 2 orang sampel (20%) memiliki hasil 9 – 10, Selanjutnya 2 orang sampel (20%) memiliki hasil dengan rentang nilai 11 – 12, dan 4 orang sampel (40%) memiliki hasil dengan rentang nilai 13 – 15. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Sumber: Hasil Pengolahan Data Mei 2025

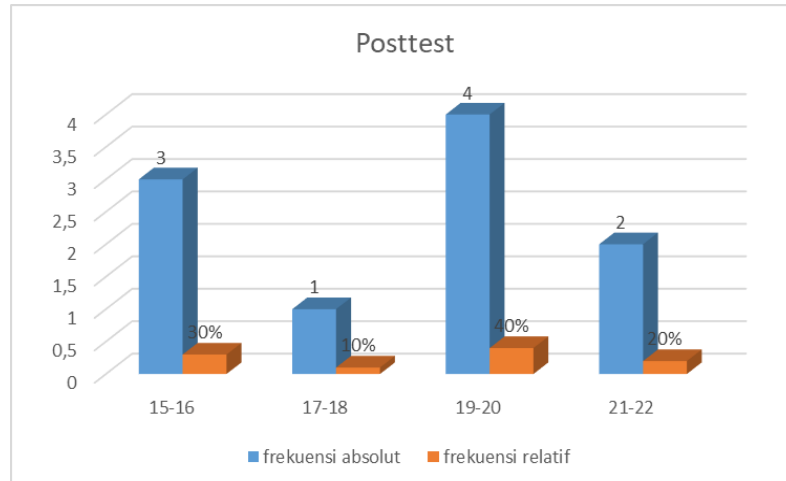
2. Hasil Penelitian Data Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai.

Berdasarkan hasil tes akhir setelah diberikan perlakuan latihan *Sprint Drill* dengan sampel 10 ($n=10$), di peroleh skor maksimum 21 skor minimum 15 rata-rata (*mean*) 18,22 simpangan baku (*standar deviasi*) 2,587. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1+3.3\text{Log}N$, rentang=nilai maksimum-minimum dengan panjang kelas dengan rumus=rentang/banyak kelas.

		LATIHAN SPRINT DRILL	
NO	KELAS INTERVAL	Post-Test	
		Fa	Fr
1	15-16	3	30%
2	17-18	1	10%
3	19-20	4	40%
4	21-22	2	20%
Total		10	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Mei 2025

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Posttest Sprint Drill Terhadap Tendangan Sabit* pada table 4.2 dari 10 orang ternyata 3 orang sampel (30%) memiliki hasil dengan rentang nilai 15 – 16, Kemudian 1 orang sampel (10%) memiliki hasil 17- 18, Selanjutnya 4 orang sampel (40%) memiliki hasil dengan rentang nilai 19 – 20, dan 2 orang sampel (20%) memiliki hasil dengan rentang nilai 21 – 22. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Sumber: Hasil Pengolahan Data Mei 2025

3. Penyajian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Data penelitian ini diuji normalitasnya dengan menggunakan uji *liliefors*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan norma atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0.05$. sesuai dengan hipotesis yang yg dikemukakan diatas, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika $L_{observasi}$ kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal. Berdasarkan

perhitungan uji normalitas yang dilakukan terhadap data dari kelompok eksperimen, ternyata hipotesis nol diterima, yaitu populasi berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variable berdistribusi secara normal. Rangkuman hasil analisis uji normalitas tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel .3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel Data	N	Tes	Lobservasi	Ltabel	Keterangan
Latihan	10	Awal	0,221	0,258	Normal
<i>Sprint Drill</i>	10	Akhir	0,210	0,258	Normal

Berdasarkan tabel diatas, rangkuman hasil analisis uji normalitas latihan *Sprint Dril* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal Lobservasi 0,221 < Ltabel 0,258 lalu pada tes akhir Lobservasi 0,210 < Ltabel 0,258 pada taraf signifikansi 0,05. Jika Lobservasi lebih kecil dari Ltabel berarti populasi berdistribusi normal. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa data dari variabel diatas berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Varians

Penelitian ini menggunakan uji Homogenitas *Varians* dengan menguji data *Pre-test* dan *Post-test*. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak pengujian Homogenitas *Varians* dengan Uji F diperoleh Fhitung lebih kecil dari Ftabel dengan demikian kedua *Varians* tersebut homogen. Rangkuman pengujian Homogenitas *Varians* dapat disajikan pada tabel 4.

Tabel.4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians

Variabel Data	Varians	N	Fhitung	Ftabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	8,17	10	1,36	5,05	Homogen
<i>Post-test</i>	6,01	10			

Sumber: Hasil Pengolahan Data Mei 2025

Berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan derajat kebebasan (n1-1), dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan Ftabel adalah (5,05). Mengingat Fhitung (1,36) lebih kecil dari Ftabel (5,05), maka dapat disimpulkan varians tersebut homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Sprint Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda rerata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel .5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis

Metode Latihan	Rata - rata	SD	thitung	A	ttabel	Keterangan
<i>Sprint Drill</i>						
<i>Pre-test</i>	11,2	2,85	3,727	0,05	1.812	Signifikan
<i>Post-test</i>	18,3	2,45				

Sumber: Hasil Pengolahan Data Mei 2025

Berdasarkan tabel 4.5, rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Resistance band* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 3,727 > t_{tabel} 1,812$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Sprint Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai.

b. Pembahasan

Usaha meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai, maka diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan *Sprint Drill*. Dari penggunaan latihan metode ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat tersebut. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Maka perlu dilakukan pembahasan hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, terhadap hipotesis penelitian yang diajukan diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh Latihan *Sprint Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai. Pembahasan ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

Pengaruh Latihan *Sprint Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai

Dinda Chantika Herdiman, Johansyah Lubis, & Yusmawati (2022) dengan judul: Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk dalam bentuk model latihan tendangan sabit pada pencak silat, sehingga penelitian ini dapat menjadi sumber referensi pelatih sebagai variasi latihan tendangan sabit. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan Research & Development. Dari sepuluh langkah model ADDIE, dalam penelitian model ADDIE terdapat 5 proses tahapan penelitian yaitu Analisis, Desain, Pengembangan Model, Pelaksanaan, Evaluasi. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan satu orang ahli bidang akademis (dosen) dan dua orang ahli non akademis (pelatih). Subjek penelitian ini adalah atlet

pencak silat IPSI Kota Tangerang dan sebagai subjek uji coba kelompok kecil. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dandikembangkan diujicobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan tendangan sabit pencak silat. Model latihan dapat dikembangkan menjadi lebih variatif. Ada 13 model latihan yang dikembangkan. Pada hasil *Post-test* dari Latihan *Sprint Drill* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai dari *Pre-test* dan *Post-test* meningkat sebesar 63,39 % yaitu dari skor rata-rata pada *Pre-test* 11,20 menjadi 18,30 pada *Post-test*. Dengan demikian Latihan *Sprint Drill* salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai. Pelatihan menggunakan Latihan *Sprint Drill*, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Sprint Drill* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai dan untuk mengetahui perbedaan hasil pelatihan menggunakan media dan pelatihan secara konvensional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yang didesain menggunakan "one groups pre test post test design" Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut pengaruh latihan *Sprint Drill* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai dengan hasil: *Pre-test* dan *Post-test* meningkat sebesar 63,39 % yaitu dari skor rata-rata pada *Pre-test* 11,20 menjadi 18,30 dengan hasil ($t_{hitung} 3,727 > t_{tabel} 1.812$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyelesaian penelitian ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi yang tak ternilai. Terutama kepada Bapak/ ibu Pembimbing Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada rekan- yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penelitian. Akhir kata, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam pengumpulan data penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amrullah, R. (2016). *Pengaruh Latihan Training Resistense Xander terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat*. Jurnal Pendidikan Olah Raga, 4(1), 88-100.
- Adnadia, F. D., Purnomo, e., & Haetami, M. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Agility terhadap Kecepatan Tendangan Sabit*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPP), 11 (1).

- Aldino, B. J., & Hariyoko, H. (2023). *Analisis Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Sabit pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Jurnal Prestasi Olahraga, 6(3), 7-14.
- Armade, M., & Putra, A. Y. (2017). *Pengaruh Sport Massage dan Swedish Massage terhadap Penurunan Glukosa Darah Setelah Perlakuan Aktivitas Fisik 85% Hate Rate Maksimal*. Penjaskesrek Journal, 4(2). ISSN: 2355-0058.
- Bafirman & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-602-425-830-6.
- Bashori, A., Mushofi, Y., Artanty, A., Junaidi, A., & Pawitra, P. R. A. (2024). *Pengaruh Latihan Hurdle Drill terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Padepokan Pagar Nusa Hizzbi*. Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 7(01), 57-63.
- Ferdiansyah, F. (2020). *Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Nagrak Kabupaten Sukabumi*. Movement And Education, 1(1), 54-61.
- Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. ISBN: 978-979-692-617-6.
- Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). *Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill*. Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 5(2), 121-126.
- Kholis, M. N. (2016). *Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa*. Jurnal Sportif Vol, 2(2). ISSN: 2477-3379.
- Kuswanto, C. W. (2016). *Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding*. Jurnal Keolahragaan, 4(2), 145-154. ISSN: 2461-0259.
- Lestiyo, D. & Purwono, E. P. (2020). *Pengaruh Latihan Agility Ladder dan Cone Drills terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Putra Persinas Asad Semarang*. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 1, 139-146.
- Lubis, J dan Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. Edisi Ketiga. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. ISBN: 978- 979-18189-3-3.
- Manurizal, L & Armade, M. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando, Gaya Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis Club PB Fortuna Pasir Pengaraian Rokan Hulu, Riau*. Penjaskesrek Journal, 6(1).
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya pada Atlet Usia Remaja*. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(9), 59-66.

- Murad, M. S., Purnomo, E., & Triansyah, A. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 9(4).
- Nasution, J. N., & Heri, Z. (2017). *Pengaruh Latihan Tendangan Depan dari Posisi Jongkok dengan Latihan Menggunakan Beban di Kaki terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 1(1), 86-100.
- Nuha, M. U., Muhlisin, M., & Priyanto, C. W. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Hurdle terhadap Kecepatan Tendangan T di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat UNWAHAS*. Journal of Education and Sport Science, 3(2).
- Priyanto, C. W., & A'la, M. (2024). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Ladder Drill Taps Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Ukm Pencak Silat Unwahas 2023*. JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran), 10(1), 147-156.
- Putri, R., Syarifoeeddin, E. W., & Hartika, R. F. (2023). *Pengaruh Training Resistance Xander dan Reserve Crossover terhadap Frekuensi Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Klub Dhega Mardiansyah*. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, 10(1), 115-123.
- Sepdanius, E., Rifki, M, S & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-602-425-425-638.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. ISBN: 979-8433-64-0.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas IlmuKeolahragan UNY.
- Sundayana, R. (2018). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Garut: STKIP Garut Press. ISBN: 978-602-8812-04-7.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 18 tentang Keolahragaan. Jakarta Republik Indonesia.
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020: 66). *Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run dengan Latihan Lateral Run terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 SSB Putra Wijaya Fc Padang*. Jurnal Patriot, 3(1), 62-72.
- Wicaksono, L., Sardianto, T., & Utama, D. D. P. (2020). *Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat di Padepokan PSHT Cabang Lampung Barat*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 5(2), 47-52. ISSN: 2541-5042.