

# PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE STEP* TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PERGURUAN SILAT NASIONAL PERISAI PUTIH TAHUN 2020

Rizka Adeyansyah<sup>1</sup>, Bachtiar<sup>2</sup>, Muhammad Saleh<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Sukabumi<sup>1,2,3</sup>

E-mail:rizkaadeyansyah6@gmail.com<sup>1</sup> bachtiar@ummi.ac.id<sup>2</sup> muhammadsaleh@ummi.ac.id<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *side step* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (*Pretest-Posttest Control Group Design*). Populasi penelitian ini di ambil dari anggota perguruan pecak silat Nasional Perisai Putih Kabupaten Sukabumi yang berjumlah 20 orang sampel yang diambil 14 orang. Pengambilan sampel penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrumen dalam penelitian ini yaitu: (1) program latihan (2) tes kelincahan tendangan sabit. Berdasarkan hasil perhitungan uji rata-rata, uji homogenitas dan uji normalitas. Di peroleh hasil uji rata-rata yaitu *Pretest* (5,1643) *Posttest* (4,8929). Uji homogenitas *Pretest* (51,571) *Posttest* (24,852). Uji normalitas *Pretest* (0,293) *Posttest* (0,179). Berdasarkan taraf signifikan 0.05 maka  $H_a$  di terima artinya adanya pengaruh metode latihan *side step* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet perguruan silat nasional perisai putih tahun 2020.

**Kata kunci:** Latihan Side Step, Kelincahan, Tendangan Sabit, Pencak Silat.

---

## ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the side step training method on sickle kick agility in pencak silat athletes. This study uses a quantitative method (*Pretest-Posttest Control Group Design*). The population of this study was taken from members of the National Pecak silat school, Perisai Putih, District Sukabumi, which consisted of 20 samples, were taken by 14 people. Sampling of this research with purposive sampling technique, namely the technique of determining the sample with certain considerations. Instruments in this study are: (1) exercise program (2) sickle kick agility test. Based on the results of the calculation of the average test, homogeneity test and normality test. The average test results obtained are *Pretest* (5,1643) *Posttest* (4,8929). Homogeneity test *Pretest* (51.571) *Posttest* (24.852). *Pretest* normality test (0.293) *Posttest* (0.179). Based on a significant level of 0.05,  $H_a$  is accepted, which means that there is an effect of the side step training method on the agility of the sickle kick in the white shield national silat college athlete in 2020.

**Key Words:** Side Step Exercise, Agility, Sickle Kick, Pencak Silat.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang umum dilakukan oleh masyarakat banyak. Dalam berolahraga banyak hal yang dapat dilakukan seperti berlari, melompat, memukul, dan menendang. Olahraga dapat dilakukan oleh semua orang baik itu anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Pada umumnya olahraga merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh dan tingkat kesehatan seseorang.

Olahraga bukan saja untuk meningkatkan kebugaran jasmani namun dapat juga dijadikan sebagai alat pelindung bagi diri sendiri, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Tentunya banyak keuntungan yang didapat dalam melakukan olahraga pencak silat, selain untuk menjaga diri bisa juga sebagai prestasi dan menaikkan mental seseorang. Olahraga ini lahir untuk menjaga diri dari orang lain yang berniat ingin mencelakai kita, olahraga ini sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat Indonesia.

Perguruan pencak silat adalah suatu wadah untuk menyalurkan bakat seseorang diberbagai kalangan baik itu usia dini, pra remaja, remaja dan dewasa. Di Indonesia banyak perguruan pencak silat salah satunya adalah Perguruan Silat Nasional Perisai Putih. Perguruan Silat Nasional Perisai Putih lahir di Surabaya pada Tahun 1967 yang di dirikan oleh R. Ahmad Boestami Barasoebrata. Awalnya perguruan ini dinamakan YIUSIKA kepanjangan dari Yuiyitsu Silat Karate atau dikenal dengan Sekolah beladiri tanpa Senjata. Pada kongres IPSI ke IV tahun 1973 YIUSIKA di daftarkan sebagai anggota IPSI namun ditolak dengan alasan tidak termasuk bela diri asli bangsa Indonesia karena yang digunakan nama beladiri asing, berkat bantuan bapak William Maramis dengan idenya menambahkan nama Perisai Putih. Akhirnya oleh IPSI ditetapkan secara resmi sebagai Perguruan Historis melalui keputusan Kongres IPSI ke IV pada tahun 1973. Banyak perguruan pencak silat di Sukabumi, Perguruan Silat Nasional Perisai Putih adalah salah satu perguruan yang ada di Sukabumi yang beralamat di Jl. Kp. Cibalung Desa Talaga Kec. Caringin Kab. Sukabumi.

Menendang menjadi senjata utama untuk melawan musuh di dalam pertandingan atau pun di luar pertandingan, kelincahan menendang akan membuat lawan kesulitan menghindar dari tendangan kita. Pencak silat itu sendiri memiliki ciri khas tersendiri dengan kekhasan gerakannya yang bisa dibedakan dengan gerakan bela diri yang lain. Banyak event-event yang terselenggara di setiap negara khususnya di Indonesia sendiri yang menyelenggarakan banyak pertandingan pencak silat. Dalam suatu pertandingan butuh kesiapan mental bertanding dan latihan yang mempuni agar meraih hasil yang maksimal. Latihan kelincahan merupakan salah satu latihan yang diperlukan atlet kategori tanding. Dengan kelincahan menendang agar tidak mudah ditangkap lawan untuk mendapatkan point. Dalam pertandingan silat kebanyakan atlet menggunakan tendangan untuk mendapatkan point bahkan mengkordinasikan nya dengan gerakan yang lain seperti memukul, dan mengelak.

Olahraga ini sendiri merupakan olahraga yang mudah, dan dapat dilakukan dimana saja. Menurut Mochamad Sajoto dalam Neneng Rahayu (2018: 2), bahwa komponen kondisi fisik meliputi: "kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan, kelincahan (*agility*). Salah satu komponen yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat yaitu kelincahan (*agility*). Olahraga pencak silat memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh pesilat tersebut, teknik yang harus dikuasai salah satunya yaitu tendangan sabit. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding berhadapan satu lawan satu dengan saling menyerang dan bertahan untuk mendapatkan point tertinggi (menang).

Menurut Lubis dalam (Marlianto dkk. 2018:181) Disamping itu, selain di Indonesia terdapat IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) sebagai induk organisasi silat di Indonesia. Dengan beranggotakan khusus IPSI secara otomatis 10 perguruan pencak silat historis, meliputi: Persaudaraan Setia Hati (PSH), Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Perisai Diri (PD), Merpati Putih (MP), Tapak Suci TS), Pajajaran, Persatuan Pencak Indonesia (PERPI HARIMURTI), Terlat Sakti, Persinas ASAD, Nusantara.

Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk mendukung aktivitas olahraga. Menurut Harsono dalam (Wiwoho, Junaidi, & Sugiarto, 2014:45) jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Kelincahan di perlukan dalam kategori tanding dan side step sendiri menjadi penunjang untuk melatih kelincahan atlet hal ini sesuai dengan yang di utarakan oleh widiastruti dan cocok sebagai latihan karena

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

didalam nya memiliki unsurgerak yang sama dengan proses melakukan tendangan sabit. Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang banyak/sering di gunakan saat pertandingan. Oleh karena itu seorang atlet harus memiliki tendangan sabit yang baik dan tepat agar dapat memperoleh point saat bertanding. Dalam pertandingan pencak silat, tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan-serangan lainnya.

Menurut Mulyana dalam (Alkharizmi, 2019:17) “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandirian), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. Menurut Sucipto dalam (Alkharizmi, 2019:19). Ciri-ciri khusus pencak silat adalah sebagai berikut: Sikap tenang, lemas (*relax*) dan waspada, Mempergunakan kelincihan, kelentukan, kecepatan, saat (*timing*) dan sasaran yang tepat disertai gerakan reflek untuk mengatasi lawan bukan mengandalkan kekuatan tenaga, Mempergunakan prinsip (timbang badan), permainan posisi dengan perubahan pemindahan titik berat badan, Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan dan Menghemat menyimpan tenaga mengeluarkan tenaga sedikit mungkin (*ekonomis*).

Menurut Kamarudin (2014:79) bahwa “pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, budi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab. (Hardiansyah, 2016:61).

Serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan agar memperoleh point dalam suatu pertandingan pencak silat. Notoesoedjono dalam (Marlianto et al., 2018:181). Menurut Marlianto (2018:181) Ada beberapa teknik dasar tendangan dalam pencak silat. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan t, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Keempat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan kategori laga.

Menurut Harsono dalam (Saputro & Siswantoyo, 2018:2) mengatakan bahwa “sasaran dilakukannya pembinaan atau latihan bagi atlet adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi maksimal”. Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja yang dilakukan secara sistematis olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan merupakan dasar untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis seseorang. Oleh sebab itu, program latihan disusun dan dilakukan secara tepat dan benarsesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang tidak tepat berdampak negatif pada perkembangan secara fisiologis ataupun psikologis si pelaku sehingga tidak meningkatkan keterampilan. Secara spesifik latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertahap dalam menambah jumlah beban. Menurut Imran dalam (Muslih, 2020:8).

Menurut Harsono dalam (Muslih, 2020:13) menyatakan bahwa ada empat aspek meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya memperoleh dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, memperbaiki dan strategi, menanamkan kualitas kemauan, menjamin dan mengamankan persiapan tim latihan. Kelincihan merupakan suatu teknik yang digunakan seseorang untuk menghindari atau menyerang dengan kemampuan seseorang mengubah arah secara tepat. Tentunya untuk memiliki kelincihan seseorang harus berlatih, latihan Side Step mampu meningkatkan kelincihan atlet. Kelincihan sangat diperlukan pada setiap cabang olahraga untuk meraih prestasi guna meraih prestasi yang tinggi oleh atlet.

Perkembangan mental pada atlet tidak kalah pentingnya dari perkembangan ketiga faktor di atas, sebab betapa sempurna perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental adalah yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta pengembangan emosional. Kelincihan sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat dalam kategori tanding yang dimana atlet bersaing untuk mendapatkan point sebanyak-banyaknya. Dengan kelincihan atlet dapat melakukan serangan, hindaran ataupun keduanya dengan mudah. Untuk itu perlu latihan

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

kelincahan yang terstruktur dan terprogram agar mencapai kelincahan tersebut, kelincahan tersebut dapat dilatih dalam beberapa latihan yang dengan latihan kelincahan yang dapat membantu proses kelincahan tersebut. Maka dari itu untuk menunjang penguasaan dan perkembangan kelincahan tersebut dengan model latihan kelincahan *Side Step*.

Menurut Harsono dalam (Nursamedy, 2019:32) menyatakan ‘setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai dan memberikan hasil yang maksimal’.

Tentunya tidaklah mudah untuk mendapatkan point dalam pertandingan butuh kesiapan mental bertanding dan latihan yang mempunyai agar meraih hasil yang maksimal. Latihan kelincahan merupakan salah satu latihan yang diperlukan atlet kategori tanding. Dengan kelincahan menendang agar tidak mudah ditangkap lawan untuk mendapatkan point. Dalam pertandingan silat kebanyakan atlet menggunakan tendangan untuk mendapatkan poin bahkan mengkordinasikan nya dengan gerakan yang lain seperti memukul, dan mengelak. Lubis & Wardoyo dalam (Saputro & Siswantoyo, 2018:2) menyatakan ‘bahwa komponen yang diharapkan pada kategori tanding diantaranya kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, selanjutnya ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan’. “Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan power” Fenanlampir dalam (Nursamedy, 2019:151). ”Kelincahan mempunyai karakteristik yang unik, dimana kelincahan sangat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen-komponen seperti koordinasi, kekuatan, kecepatan, kelentukan, waktu reaksi dan power, sehingga komponen- komponen tersebut saling berinteraksi, Fenanlampir dalam (Nursamedy, 2019:35). Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah tubuh secara cepat dan tepat pada arah yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Suharno dalam (Putro, 2012:12) kegunaan secara langsung dari kelincahan yaitu dapat mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang berganda, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan yang dilakukan dapat efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti saat observasi di perguruan Pencak Silat Nasional Perisai Putih, permasalahan yang ditemui adalah kurangnya kelincahan tendangan sabit saat latihan simulasi pertandingan. Saat simulasi bertanding atlet terlihat kurang lincah dalam melakukan tendangan sabit mengakibatkan ditangkap dan ditepis oleh lawan dengan mudah.

Faktor yang dihadapi atlet karena kurangnya variasi latihan terutama latihan kelincahan. Permasalahan yang teliti ambil yaitu kurangnya kelincahan pada tendangan sabit saat bertanding. Maka dari itu peneliti mencoba memberikan bentuk latihan kelincahan *side step*, karena di dalam latihan *side step* terdapat latihan untuk bergerak pada arah lain dengan cepat dan mempertahankan keseimbangan tubuh.

## METODE

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan peneliti untuk memudahkan dalam mendapatkan sebuah data yang berguna untuk dirinya atau orang banyak. Menurut Sugiyono (2015:2) “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara *ilmiah* untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Metode eksperimen menurut Sugiyono (2015:72) “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Desain penelitian merupakan desain yang diperlukan saat penelitian, Menurut Sugiyono (2015:73–77) Beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu: *Pre-Experimental Design*, *True Experimental Design*, *Factorial Design*, dan *Quasi Experimental Design*. Berdasarkan desain di atas, peneliti menggunakan metode penelitian *Pre- Experimental Design* pada penelitian ini terdapat satu kelompok dan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Desain yang dilakukan ini yaitu desain *one group pretest-posttest design* (Suherman, 2013: 52) atau dapat dijelaskan sebagai berikut.

O1 X O2

Gambar

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## Desain Penelitian *One Group Pretest-posttest Design*

(Sumber: Sugiyono 2014)

Keterangan:

O1= *pretest* (tes awal) atlet melakukan tendangan sabit dengan meminimalisir waktu

X = perlakuan diberi perlakuan (*treatment*) yang sudah dibuat oleh peneliti yang dapat dilihat dilampiran

O2 = *posttest* (tes akhir) atlet di test akhir dengan melakukan tendangan sabit secepat-cepatnya dan meminimalisir waktu

Pada bentuk desain penelitian diatas peneliti memilih sampel yang dilakukan dengan cara mengambil sebagian dari populasi, kemudian dilakukan *treatment* yaitu latihan *side step*, untuk melihat apakah penelitian eksperimen yang dilakukan berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih.

Peneliti menggunakan metode penelitian *Pre-Experimental Design* pada penelitian ini terdapat satu kelompok dan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Desain yang dilakukan ini yaitu desain *one group pretest-posttest design* (Suherman, 2013: 52), Penelitian ini kita dilaksanakan di padepokan Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Kp. Cibalung Desa Talaga Kec. Caringin Kab. Sukabumi. Di jadwal latihan hari Sabtu dan Minggu penelitian dimulai dari tanggal 26 Desember 2020 – 24 Januari 2021.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Metode eksperimen menurut Sugiyono (2015:72) “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi adalah wilayah atau suatu tempat yang akan dijadikan dari sumber penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2015:80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri: atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh Populasi yang menjadi penelitian ini adalah pesilat putra perguruan Pencak Silat Nasional Perisai Putih Caringin Sukabumi yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah sebagian jumlah atau karakteristik yang dimiliki populasi. Menurut Sugiyono (2015:81) bahwa “bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili)”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang mengikuti perguruan Pencak Silat Nasional Perisai Putih Cibalung Sukabumi.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam hal ini Winarno dalam (Muslih, 2020:33–34) mengemukakan bahwa: “Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dalam teknik ini peneliti mengambil sampel didasarkan atas adanya tujuan tertentu dalam penelitiannya yang dilakukan dan pengambilan sampel ini di ambil dari atlet yang rajin mengikuti latihan, setara tingkatan dan keahliannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Penjelasan Data Penelitian

Pengolahan hasil penelitian dilakukan setelah peneliti melakukan tes awal dan tes akhir, hasil ini peneliti sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Penelitian

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Posstest

| Mean   | N  | Std. Deviation |
|--------|----|----------------|
| 4,8929 | 14 | ,52104         |

Pretest

| Mean   | N  | Std. Deviation |
|--------|----|----------------|
| 5,1643 | 14 | ,47492         |

## 2. Uji homogenitas

Tabel 2. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

Hasil

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| ,385             | 1   | 26  | ,540 |

### ANOVA

Hasil

|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Between Groups | 51,571         | 1  | 51,571      | 2,075 | ,162 |
| Within Groups  | 646,143        | 26 | 24,852      |       |      |
| Total          | 697,714        | 27 |             |       |      |

Hasilnya: Homogen.

## 3. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Penelitian

### Pretest

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Pretest |
|----------------------------------|----------------|---------|
| N                                |                | 14      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 5,1643  |
|                                  | Std. Deviation | ,47492  |
|                                  | Absolute       | ,262    |
| Most Extreme Differences         | Positive       | ,133    |
|                                  | Negative       | -,262   |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | ,979    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | ,293    |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Posttest

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|   | Posttest |
|---|----------|
| N | 14       |

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

|                                  |                |        |
|----------------------------------|----------------|--------|
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 4,8929 |
|                                  | Std. Deviation | ,52104 |
|                                  | Absolute       | ,294   |
| Most Extreme Differences         | Positive       | ,158   |
|                                  | Negative       | -,294  |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | 1,099  |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | ,179   |

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

## PEMBAHASAN

Peneliti menemukan penemuan yang memiliki kelemahan tersendiri dalam proses penelitian dimana atlet melaksanakan treatment yang di berikan hanya 2 hari dalam 1 minggu dan pelaksanaan nya pun berdekatan di hari sabtu dan minggu saja. Mungkin saja ada pengaruh lain yang ikut terpengaruh saat atlet berada di luar jadwal treatment, seperti atlet melakukan olahraga berlari, berenang, bersepeda dll.

Hasil dari treatment yang di berikan peneliti terhadap atlet setelah dilakukan nya *posttest* atlet mengalami peningkatan, hal ini bisa didasari oleh terbatasnya waktu treatment atau pun ada pengaruh dari luar yang dapat meningkatkan kelincahan atlet tersebut. Karena peneliti tidak mengontrol secara penuh atlet karena atlet bisa saja melakukan latihan sendiri atau pun olahraga yang dapat meningkatkan kelincahannya.

Di perguruan pencak silat perisai putih memiliki atlet yang kurang licah dalam hal menendang dalam pertandingan, hal ini di temukan setelah peneliti mengobservasi pada saat simulasi pertandingan pada saat latihan dan saat dilakukan pretest untuk kelincahan tendangan sabit. Peneliti memberikan program latihan *side step* yang di modifikasi dan di rancang untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit. Pelaksanaan model latihan *Side step* ini dilaksanakan di padepokan Perguruan silat nasional perisai putih. Maka dari itu salah satu teknik diperlukan untuk memenangkan pertandingan. Kelincahan menendang merupakan teknik untuk mendapatkan point dan memenangkan pertandingan. Dengan menendang dengan lincah dan tidak mudah di tangkap dan ditepis oleh lawan maka atlet akan menang dengan perolehan point tinggi.

Hasil pengamatan dan evaluasi penelitian dilihat dari pertemuan ke-1 sampai pertemuan ke-10 dalam pelaksanaan sampel selalu memperhatikan arahan dari peneliti, di mulai dari penjelasan program latihan, gerakan yang benar dan hal teknis lainnya yang dilakukan agar penelitian ini berjalan dengan baik, sehingga sampel memahami prosedur yang diberikan. Hasil dari treatment yang di berikan peneliti terhadap atlet setelah dilakukan nya *posttest* atlet mengalami peningkatan. Tetapi peningkatan nya tidak terlalu signifikan, hal ini bisa didasari oleh terbatasnya waktu treatment atau pun ada pengaruh dari luar yang dapat meningkatkan kelincahan atlet tersebut. Karena peneliti tidak mengontrol secara penuh atlet karena atlet bisa saja melakukan latihan sendiri atau pun olahraga yang dapat meningkatkan kelincahannya.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh model latihan *Side step* terhadap kelincahan tendangan tsabit pada atlet perguruan silat nasional perisai putih. Walaupun penelitian sempat tertunda dikarenakan pandemi atau penyebaran COVID-19 di daerah Kotadan Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini tetap mengalami signifikan yang baik dan meningkat serta dapat bermanfaatnya bagi atlet atlet lain yang tidak menjadi sampel penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh model latihan *Side step* terhadap kelincahan tendangan tsabit pada atlet perguruan silat nasional perisai putih. Penelitian ini tetap mengalami signifikan yang baik dan meningkat serta dapat bermanfaatnya bagi atlet atlet lain yang tidak menjadi sampel penelitian. Peneliti dapat menyimpulkan saran sebagai berikut:

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Bagi atlet perguruan silat nasional perisai putih agar lebih melatih diri secara mandiri di luar jadwal latihan untuk meningkatkan kelincahan yang dapat meningkatkan kelincahan agar mendapat prestasi yang baik dan untuk kepentingan olahraga atau pun menjaga diri dari aksi kejahatan diluar.

#### REFERENSI

- Alkharizmi, H. (2019). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Se Kecamatan Gugub Kabupaten Grobogan*.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Menssana*, 1(2).
- Kamarudin. (2014). Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Primary*, 3(2).
- Marlianto, F., Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2).
- Muslihin. (2020). *Pengaruh latihan Ladder Drills dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Perguruan Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Caringin Sukabumi*.
- Nursamedy, A. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Kelincahan dan Kelentukan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Mawashi-geri Jodan pada Club Karate Bukit Sejahtera Palembang*.
- Putro, W. S. (2012). *Perbedaan Pengaruh Efektifitas Latihan Zig-zag dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan SSB Pesat Indonesia*.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wiwoho, H. A., Junaidi, S., & Sugiarto. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48.