

Efek Model Penerapan Program *Speed, Aqility, and Quikness* Dalam Upaya Meningkatkan Teknik Dasar dalam Pencak Silat

Gatot Margisal Utomo

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya –

Jl. Dukuh Menanggal XII

gatot.margisalutomo@gmail.com

ABSTRAK

Untuk menjadi pesilat yang profesional maka harus menguasai teknik dasar pencak silat yang baik misalnya teknik kuda – kuda, pukulan, dan tendangan. Utuk meningkatkan tendangan dalam penelitian ini memakai program *speed, aqility, and quikness*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat tentang: [1]. Efek model penerapan program latihan *speed, aqility, and quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *non-randomized control group pretest posttest design*, dan analisis data menggunakan Anova. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet UKM pencak silat Unipa Surabaya sebanyak 20 pesilat. Proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tendangan samping selama 15 detik pada saat *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya data hasil penelitian di analisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 21.0. Hasil penelitian adalah: [1]. Terdapat pengaruh yang signifikan efek model penerapan program latihan *speed, aqility, and quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat. Dari hasil Uji-T dapat dilihat nilai *sig2-tailed* pada kelompok eksperimen yaitu $0.021 > 0.05$ maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh efek model penerapan program latihan *speed, aqility, and quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat. Jadi H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan efek model penerapan program latihan *speed, aqility, and quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat.

Kata kunci : *SAQ, hurdle hops*, teknik dasar pencak silat

ABSTRACT

To be a profesional fighter, one must master the basic techniques of good martial arts, for example the techniques of horses, punches, and kicks. To improve kicks in this study using the program *speed, aqility, and quikness*. The purpose of this study is to look at: [1]. The effect of the model is the application of *speed, aqility, and quikness* training programs in an effort to improve basic techniques in martial arts. This type of research used in this study is quantitative with quasi-experimental methods. This research design uses *non-randomized control group pretest posttest design*, and data analysis uses Anova. The subjects in this study were 20 Unilat Surabaya martial arts UKM athletes. The process of data retrieval is done by doing side kicks for 15 seconds during the *pretest* and *posttest*. Furthermore, the research data were analyzed using SPSS 21.0 series. The results of the study are:]. There is a significant effect of the effect of the model on the implementation of *speed, aqility, and quikness* training programs in an effort to improve basic techniques in martial arts. From the results of the T-Test, it can be seen that the *sig2-tailed* value in the

experimental group is $0.021 > 0.05$, so it can be stated that there is an effect of the model effect of implementing speed, aqility, and quikness training programs in an effort to improve basic techniques in pencak silat. So H_a is accepted and H_o is rejected, so it can be concluded that there is a significant effect of the effect of the model of implementing a speed, aqility, and quikness training program in an effort to improve basic techniques in pencak silat.

Keywords : SAQ, hurdle hops, basic pencak silat techniques

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang harus kita lestarikan sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan yang maju, teknik dalam cabang olahraga pencak silat sangat bervariasi, misalnya teknik dasar kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan guntingan, ke empat teknik tersebut mempunyai kegunaan masing-masing misalnya kuda-kuda. Penguasaan teknik dasar kuda-kuda yang benar dan kuat merupakan syarat utama untuk melanjutkan ke teknik berikutnya dalam olahraga pencak silat. Setiap pesilat harus mempunyai kuda-kuda yang kuat dan kokoh karena dengan kuda-kuda yang kuat seorang pesilat bisa melakukan serangan, tangkisan, dan kunci yang baik. Pukulan, dalam olahraga pencak silat terdapat berbagai macam jenis pukulan, misalnya pukulan depan, pukulan bawah, dan pukulan suwing, setiap jenis pukulan kegunaannya berbeda – beda misalnya pukulan depan sasarannya muka, pukulan suwing sasarannya ulu hati, sedangkan pukulan bawah sasarannya kemaluan. Kebanyakan para pesilat dalam pertandingan banyak menggunakan pukulan depan. Tendangan, menendang ada beberapa macam, yakni tendangan ke depan, tendangan ke samping, tendangan dalam permainan dan olahraga pencak silat dinamakan serangan kaki, yakni menyerang lawan dengan cara menggunakan kaki atau

sering disebut dengan istilah tendangan. Kebanyakan para pesilat dalam pertandingan banyak menyerang dengan menggunakan kaki. Guntingan, Pada saat melakukan guntingan jangan sampai memberikan peluang kepada lawan untuk bisa melepaskan diri, untuk bisa menjadikan lawan agar sulit melepaskan ketika terkena guntingan maka disini kita harus mempunyai ketepatan teknik dan keseimbangan yang baik, karena kedua teknik tersebut menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan.

Kebanyakan para pelatih maupun guru akhir-akhir ini menggunakan metode latihan *Speed, Aqility, and Quickness*. Latihan *SAQ* adalah latihan progresif yang mengarah pada pengembangan kemampuan gerak utama untuk meningkatkan kemampuan pemain atau atlet sehingga lebih baik (lebih cepat) pada *skill* yang dimilikinya. Pendapat lain bawah *SAQ* diharapkan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk menggunakan kekuatan maksimal selama pergerakan dengan kecepatan tinggi (Brown, 2005).

Menurut Lubis Johansyah, (2013) tendangan C yang bisa di sebut juga tendangan sabit karena gerakan tendangan C menyerupai bulan sabit setengah lingkaran. Gerakan tendangan C menggunakan ujung kaki sama halnya dengan tendangan A yang menggunakan ujung kaki seperti melakukan gerakan jinjit. Sasaran tendangan C mengarah pada bagian samping badan atau

tulang rusuk lawan, gerakan ini dapat melukai lawan yang cukup sakit ketika dilakukan dengan teknik yang benar. Gerakan tendangan C sering di pergunakan ketika posisi atau sikap pasang lawan menghadap ke samping. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau ibu jari menempel.

Dari latar belakang di atas peneliti ingin memberikan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* untuk meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat yang berupa tendangan, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul "Efek Model Penerapan Program Latihan *Speed*, *Aqility*, and *Quikness* Dalam Upaya Meningkatkan Teknik Dasar dalam Pencak Silat".

2. METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian dalam penelitian ini berbentuk kuantitatif dimana dalam hasil data nya berupa angka. Untuk rancangannya menggunakan *matching*, yaitu memasang subyek atau dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu (Maksum, 2012: 100). Rancangan tersebut digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2.1 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posstest
E	T1	X	T2
K	T1	-	T2

Keterangan:

T1: *Pretest* kelompok eksperimen (melakukan tendangan samping 15 detik)

T1: *Pretest* kelompok kontrol (melakukan tendangan samping 15 detik)

X : *Treatment* kelompok eksperimen *hurdle hops*

- : Tanpa diberi perlakuan (*treatment*)

T2: *Post test* kelompok eksperimen (melakukan tendangan samping 15 detik)

T2: *Post test* kelompok kontrol (melakukan tendangan samping 15 detik)

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM pencak silat Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang berjumlah 24 atlet putra.

Sampel

Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 174). Ditambahkan oleh Sugiono, (2010: 116) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dari pendapat pakar diatas maka peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 20 atlet dari jumlah populasi 24 atlet UKM PSHT Unipa, dengan menggunakan teknik *simple random sampling* (pengundian).

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kali ini instrument yang digunakan untuk mengukur tendangan samping yaitu dengan menggunakan intrument melakukan tendangan samping selama 15 detik, (Lubis Johansyah, 2013).

Teknik Analisis Data

Sesuai dengan hasil dugaan sementara (hipotesis) dan jenis penelitian ini, maka analisis statistic yang digunakan adalah *uji-t paired sample test* dan *analisis of variance (anova)* dengan taraf signifikan sebesar 5% dengan menggunakan program SPSS 21.0. untuk mengetahui efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat.

3. HASIL PENELITIAN

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan paired sampel t-test (uji beda). Sebelum dilakukan uji beda paired sampel t-test, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data dan uji homogenitas.

Tabel 3.1 Hasil Analisis Deskriptif Data

Kelompok	N	Jumlah	Rata-Rata	Gain Score
Pretest Eksperimen	10	212	21.2	3.3
Pretest Kontrol	10	209	20.9	-0.2
Posttest Eksperimen	10	245	24.5	3.3
Posttest Kontrol	10	196	19.6	-0.2

Dari data tabel 3.1 mengenai hasil analisis deskriptif data dapat dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sample kedua kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu: pada kelompok *pretes* eksperimen sebesar 212, *pretest* kontrol sebesar 209, *posttest* eksperimen sebesar 245, *posttest* kontrol sebesar 196.

Uji Prasyarat Data

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dalam rangka mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi norma apabila memiliki taraf signifikansinya $\geq 0,05$. Sebaliknya, data dikatakan tidak berdistribusi normal jika taraf signifikansinya $< 0,05$. Dalam penelitian ini, Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan *One-sample Kolomogorov-Semirnov test*, perhatikan Tabel 4.2

Tabel 3.2 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	N	Mean	Sd	Sig. (2-taile
Pretes Eksperimen	10	7.40	1.947	0.798
Pretes Kontrol	10	7.00	1.605	0.681
Posttest Eksperimen	10	8.00	2.137	0.820
Posttest Kontrol	10	6.70	1.416	0.519

Dari data tabel 3.2 dapat dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu nilai mean pada kelompok *pretest* eksperimen sebesar 7.40, *pretest* kontrol sebesar 7.00, *posttes* eksperimen sebesar 8.00, *posttest* kontrol sebesar 6.70, sedangkan std. devisien pada kelompok *pretest* eksperimen sebesar 1.947, *pretest* kontrol sebesar 1.605, *posttest* eksperimen sebesar 2.137, *posttest* kontrol sebesar 1.416. sedangkan nilai *sig2-tailed* pada kelompok *pretest* eksperimen sebesar 0.798, *pretest* kontrol sebesar 0.681, *posttest* eksperimen sebesar 0.820, *posttest* kontrol sebesar 0.519. Nilai angka probabilitas atau signifikan menunjukkan > 0.05 maka distribusi data adalah normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dalam rangka mengetahui apakah data dari hasil penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai nilai varian sama atau tidak. Data dikatakan homogen atau tidak berbeda jika memiliki nilai taraf signifikan $\geq 0,05$. Sebaliknya, data dikatakan tidak memiliki varian atau tidak homogen jika nilai taraf signifikan $< 0,05$.

Tabel 3.3 Hasil Uji Homogenitas

Lavene Statistic	Fd	Fd	Sig2-Tailed
1.942	1	18	0.241

Bedasarkan data tabel 3.3 hasil uji homogenitas diatas diketahui bahwa nilai *lavene statistic* yaitu sebesar 1.942, dan nilai *sig2-tailed* sebesar $0.241 > 0,05$ maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bawah data tersebut memiliki varians yang sama atau dengan kata lain homogen.

Uji Paired Sampel Test

Uji paired sampel test dilakukan dalam rangka mengambil keputusan apakah hipotesis penelitian yang telah diajukan diterima atau tidak. Adapun hipotesis yang diuji adalah:

- H_0 : tidak ada pengaruh efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat.
- H_a : ada pengaruh efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat. Sebagai acuan dalam mengambil kesimpulan, kriteria yang digunakan dalam pengujian hipotesis yaitu: Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$ maka H_0 diterima. Sebaliknya, jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Tabel 3.4 Uji-T

Kelompok	N	Mean	Sd	Sig. (2-taile)
Eksperimen	10	0.80	1.366	0.021
Kontrol	10	-0.60	0.174	1.862

Dari hasil tabel 3.4 uji-t nilai *sig2-tailed* pada kelompok eksperimen yaitu $0.021 > 0.05$ maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat. Jadi H_a diterima dan H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and

quikness dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang didapatkan, maka dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari analisis penelitian dan perlu didiskusikan dengan teori-teori atau hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan untuk dapat membuat suatu simpulan. Pembahasan disini membahas penguraian hasil penelitian tentang efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat

Menurut Vallimurgan dkk, (2012) *SAQ* adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan ledakan arah gerakan multi dengan memprogram ulang sistem neoromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien. Melatih atlet pencak silat seorang pelatih harus bisa menguasai segala teknik dan strategi yang cukup bagus untuk di berikan pada atlet pencak silat, teknik dalam pertandingan kelas tanding dalam pencak silat sangat di butuhkan karena atlet dapat melakukan gerakan tendangan dengan benar agar atlet tersebut bisa mendapatkan point untuk meraih kemenangan, sejauh ini teknik yang di sampaikan seorang pelatih pada atlet masih kurang di fahami seorang atlet pencak silat.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang seberapa besar pengaruh efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat. dimana dari hasil yang

didapatkan ternyata program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* bisa meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat yang berupa tendangan samping, itu dapat dilihat dari hasil perhitungan uji-t nilai *sig2-tailed* pada kelompok eksperimen yaitu $0.021 > 0.05$ maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat. Jadi H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

[1] Terdapat pengaruh yang signifikan efek model penerapan program latihan *speed*, *aqility*, and *quikness* dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat.

SARAN

Dalam hasil penelitian ini, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

[1] Para pelatih dan guru PJOK sebaiknya menerapkan program latihan *Speed*, *Aqility*, and *Quikness* yang jenis latihannya *hurdle hops* karena telah terbukti memberikan hasil yang baik terhadap peningkatan teknik dasar pencak silat yang berupa tendangan samping.
[2] Penelitian mendatang untuk program latihan *Speed*, *Aqility*, and *Quikness* yang jenis latihannya *hurdle hops* perlu diterapkan

pada subjek yang berbeda (seperti: wanita, anak-anak, dan pesilat pemula).

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT dimana berkat rahmat dan hidayah nya penelitian ini bisa berjalan lancar dan selesai tepat waktu, saya ucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah mendanai penelitian ini, tidak lupa saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua atlet UKM pencak silat universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah meluangkan waktu nya untuk menjadi sampel penelitian.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [2] Brown Lee. 2005. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Australia: Human Kinetics.
- [3] Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- [4] Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- [5] Vallingmurung. 2012. Effect Of SAQ Training On Selected Physical Fitness Parameters On Men Football Player. *IJAIR*. Volume 1. Issue. 2012.