

**PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT DALAM CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA ATLET
PELATDA 143 TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH KUNINGAN**Iman Solahudin¹¹Universitas Muhammadiyah Kuningan, KuninganDOI: <https://doi.org/10.33222/xxxxxv4i1.780>**Info Artikel**

Sejarah Artikel :

Diterima (September) (2024)

Disetujui (September) (2024)

Diterbitkan (September)
(2024)**Keywords:****Kata kunci :** *power*
otot tungkai, kecepatan
tendangan sabit**Keywords:** *leg muscle*
power, sickle kick
*speed***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen One Group Pretest and Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan sebanyak 12 atlet. Analisis data untuk menguji normalitas dengan uji *lilliefors*. Dari hasil analisis data statistik, terdapat peningkatan pada nilai rata-rata (mean) hasil pre-test 17,92 dan post-test 24,00 setelah diberikannya perlakuan. Berdasarkan analisis uji *t* diperoleh Thitung sebesar 14,600 dan Ttabel sebesar 2,228 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Besarnya peningkatan dari bentuk latihan *power* otot tungkai dapat diketahui pada nilai *t* hitung 14,600 lebih besar daripada *t* tabel 2,228 yaitu ($14,600 > 2,228$) dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil daripada 0,05 ($\text{sig} < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit melalui latihan *power* otot tungkai pada atlet yang mengikuti Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan.

Abstract

This study aims to determine the effect of leg muscle power training on sickle kick speed. This type of research is quantitative research with the One Group Pretest and Posttest Design experimental research method. The sample in this study was 12 athletes who actively participated in Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan. Data analysis to test normality using the Lilliefors test. From the results of statistical data analysis, there was an increase in the average value (mean) of the pretest results of 17.92 and posttest of 24.00 after the treatment was given. Based on the t-test analysis, it was obtained that t count was 14.600 and t table was 2.228 with a significance level of 0.000. The magnitude of the increase in the form of leg muscle power training can be seen from the calculated t-count value of 14.600 which is greater than the t-table of 2.228, namely ($14.600 > 2.228$) with a significant value of 0.000 which is smaller than 0.05 ($\text{sig} < 0.05$). The results of the research showed that there was a

significant increase in sickle kick speed through leg muscle power training in athletes who took part in Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan.

© 2024 Yadi Yudistira, Dani Nurdiansyah
Di bawah lisensi CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi : Kuningan
Surel :

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan mental untuk melatih tubuh manusia, baik jasmani maupun rohani (Candra & Prasetyo, 2023). Olahraga adalah usaha mengolah, melatih tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Selain itu, olahraga digunakan di segala jenis aktivitas fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara (Husdarta, 2019). Salah satu pembinaan dan pengembangan dalam olahraga adalah pencak silat. Pencak silat adalah seni bela diri modern yang mengutamakan olahraga dan prestasi lebih dari apapun. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya acara lomba teknik pertarungan yang diselenggarakan di Indonesia (Ardiansyah, Doni; Wahyudi, Heri, 2023). Selain itu, pencak silat merupakan cabang olahraga yang lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan utuh serta tidak dapat dipisahkan, antara lain aspek spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Yanti, dkk., 2016).

Salah satu perguruan pencak silat yang terkenal adalah perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah. Tapak Suci ialah perguruan seni bela diri Indonesia yang berstatus sebagai organisasi otonom (Ortom) di bawah organisasi

Muhammadiyah (Rudianto & Akhmadi, 2011). Menurut Afriza (2022), Tapak suci merupakan salah satu varian ilmu beladiri yang ada di sekolah khususnya sekolah Muhammadiyah, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Tapak Suci sebagai salah satu varian seni beladiri pencak silat juga memiliki ciri khas yang menunjukkan identitas yang kuat. Sebagaimana moto dari Tapak Suci Putera Muhammadiyah: "dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah" selalu menjadi bagian yang tidak pernah absen dalam setiap latihan rutin, ujian kenaikan tingkat, maupun latihan tanding.

Teknik dasar dalam olahraga pencak silat salah satunya adalah tendangan. Dalam pertandingan pencak silat, teknik tendangan memiliki persentase yang cukup besar dalam posisi menyerang yaitu mencapai 47% (Hariono dkk, 2017). Menurut Hayati & Endriani (2021), Tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam yaitu tendangan lurus, tendangan T dan tendangan sabit. Diantara tendangan yang paling sering digunakan adalah tendangan sabit, dimana tendangan sabit dapat mengeluarkan suara yang kuat saat menendang. Tendangan sabit merupakan serangan dengan tendangan yang memiliki power dan dilakukan dengan cepat. Seperti yang dikatakan oleh Lubis & Wardoyo (2016) bahwa Tendangan Sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke

dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Melihat betapa pentingnya tendangan sabit, maka perlu latihan yang terukur dan terstruktur agar teknik ini dapat dikuasai dengan baik dan optimal.

Untuk melakukan serangan tendangan sabit, dibutuhkan jarak yang pas dan seimbang dengan lawan sebab jangkauan tendangan ini dekat dan sangat mudah ditangkap oleh lawan, sehingga dalam melakukan tendangan ini membutuhkan kecepatan. Selain itu, tendangan sabit ini lebih kuat dan cepat dibandingkan dengan tendangan lain karena menggunakan punggung sebagai alat serang, sehingga atlet dapat mengeksplorasi tenaga dengan lebih maksimal (Hayati & Endriani, 2021). Adapun kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Rozi & Syahara, 2019).

Berdasarkan pernyataan tersebut, bahwa kecepatan dalam cabang olahraga pencak silat Tapak Suci sangat dibutuhkan terutama ketika melakukan serangan tendangan. Dengan latihan kecepatan, atlet dapat bergerak dengan cepat dan tepat, serta berguna sebagai salah satu pendukung untuk menggunakan tendangan sabit. Seorang atlet pencak silat harus memiliki kecepatan dalam melakukan serangan tendangan sabit, karena semakin cepat tendangan yang dilakukan, maka akan semakin sulit untuk dihindari atau ditangkap oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan poin.

Dalam melatih kecepatan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya, di antaranya elemen kekuatan yang sering digabungkan dengan kecepatan yang dinamakan dengan eksplosif power (David, G, et al 2012: 12). Sedangkan menurut Maksu (2021), Power sering digunakan dalam cabang olahraga termasuk pencak silat. Kemampuan yang kuat dan cepat sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat terutama untuk melakukan tendangan sabit. Menurut Rozi & Syahara (2019), Power merupakan kombinasi antara kecepatan dengan kekuatan untuk mengatasi beban dengan kontraksi dalam kecepatan tinggi. Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, melempar, menolak dan mendorong. Sedangkan kecepatan menunjukkan

kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat. Latihan power yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Power Otot Tungkai*.

Menurut Maksu (2021), Latihan power otot tungkai merupakan proses sistematis yang mengarah pada peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai. Selain itu, power otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban, yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Hal ini sangat dibutuhkan dalam olahraga pencak silat terutama pada saat melakukan tendangan sabit, karena jika atlet memiliki otot tungkai yang kuat dan cepat maka akan menghasilkan tendangan yang cepat dan bertenaga.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan, sebagian besar mereka menyatakan bahwa ketika bertanding, serangan yang sering digunakan adalah teknik tendangan. Adapun tendangan sabit merupakan salah satu teknik tendangan yang sering digunakan atlet dalam sebuah pertandingan, karena tendangan ini memiliki kecepatan yang maksimal, lebih efektif untuk mengenai perut lawan, menunjukkan power sehingga diperoleh tendangan yang eksplosif dan full power, serta tendangan ini lebih praktis dari teknik tendangan lainnya sehingga memungkinkan untuk memperoleh poin nilai.

Namun, dalam pertandingan masih banyak atlet yang kesulitan atau gagal dalam melakukan serangan menggunakan tendangan sabit sehingga mudah diantisipasi oleh lawan ketika bertanding. Setelah dilakukan pengamatan secara langsung ternyata permasalahannya terletak pada kecepatan tendangan sabit atlet, dimana kaki mereka mudah untuk ditangkap meskipun tidak selalu dibanting oleh lawannya. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit, serta sering tidak tepat sasaran menggunakan tendangan sehingga tidak bernilai, padahal teknik tendangan ini mudah dilakukan dan sangat praktis. Untuk dapat melakukan teknik tendangan sabit yang efektif, maka perlu didukung dengan power otot tungkai yang baik.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, penulis menyimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet pencak silat Pelatihan

Daerah 143 Tapak Suci Kuningan masih kurang baik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen berdesain pre-experimental yang berbentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini mencoba untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai sebagai variabel bebas terhadap kecepatan tendangan sabit sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah perwakilan dari tiap kelas tanding atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan yang berjumlah 32 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling yang menghasilkan 12 atlet remaja putra.

Instrumen penelitian ini menggunakan tes kecepatan tendangan sabit dengan banyaknya tendangan yang dapat dilakukan dalam waktu 10 detik menggunakan sandsack yang kemudian diambil angka terbaik dari 3 kali percobaan dan akan dilihat hasil tendangan sesuai dengan standar penilaian tendangan sabit. Adapun alat-alat yang digunakan antara lain sandsack/target, meteran dan stop watch.

Tabel 1. Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori Penilaian	Putri	Putra
Baik Sekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang Sekali	<12	<14

Penelitian ini didahului dengan *pretest* melakukan tes kecepatan tendangan sabit kemudian diberikan perlakuan latihan *power* otot tungkai berupa latihan *tuck jump*, *split squat jump*, dan *standing vertical jump*. Peneliti memberikan perlakuan kepada subjek untuk melihat apakah ada pengaruh dari perlakuan tersebut. Perlakuan ini dilaksanakan 18 kali pertemuan dengan latihan 3 kali perminggu yaitu setiap hari Senin, Selasa, dan Kamis dengan waktu tatap muka 70-95 menit, masing-masing dilakukan 3-5 set dengan waktu 30 detik dalam satu setnya serta periode istirahat 3 menit di sela-sela set, sementara latihan dilakukan pada sore hari di padepokan IPSI serta kampus STKIP Muhammadiyah Kuningan, yang dimana agar terjadi perubahan fisiologis pada atlet. Kemudian yang terakhir dalam penelitian ini adalah melakukan *Posttest* tes kecepatan tendangan sabit, yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan dan perubahan dari perlakuan yang terjadi akibat dari pelatihan *power* otot tungkai. Data dari hasil penelitian akan diolah menggunakan SPSS versi 21. Karena data dalam penelitian ini berupa angka-angka (kuantitatif), maka langkah-langkah dalam menganalisis data yaitu menggunakan *uji t*. Analisis data menggunakan SPSS 21, yang meliputi uji parametrik *paired sampel t test* apabila seluruh data berdistribusi normal menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, serta nilai varian data *pretest* dan *posttest* bersifat homogen atau sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian tes awal/pretest pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan yang kemudian diberikan perlakuan yaitu latihan *Power* otot tungkai selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dan setelah itu dilakukan tes akhir/posttest. Untuk melihat ada tidaknya perubahan setelah diberikan perlakuan dengan latihan selama 6 minggu. Berikut data hasil pretest dan posttest

Tabel 2. Hasil Analisis *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Meilfin Herdiyanto N.	19	24
2	Ridho	19	24
3	Dafri	15	23
4	Arya Pramuda S.	19	23
5	Hilmi	19	25
6	Nizam	15	24
7	Fardhan	16	23
8	Saepul Ihwan	18	24
9	M. Rizwan N.	19	24
10	Yandi Nopiandi N.	20	25
11	Dimas Nugraha P.	18	24
12	Hafidz	18	25
Total hasil Pre Test		215 : 12 = 17.9	
Total hasil Post Test		288 : 12 = 24.0	

Adapun hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	12	5	15	20	17.92	1.676
Posttest	12	2	23	25	24.00	.739
Valid N (listwise)	12					

Berdasarkan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan, pada data *pretest* mempunyai nilai rata-rata/*mean* sebesar 17.92 dan nilai rata-rata/*mean posttest* sebesar 24.00 setelah diberikan perlakuan latihan dengan durasi waktu 6 minggu dan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Tabel 4. Kategori Tes kecepatan Tendangan Sabit

No	Kategori	Skor Keterangan	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	>25	3	30%
2	Baik	20-24	9	70%
3	Cukup	15-19	0	0%
4	Kurang	10-14	0	0%
5	Kurang Sekali	<9	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh tingkat kategori tes kecepatan tendangan sabit atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan yaitu sebanyak 3 orang (30%) dinyatakan baik sekali dan 9 orang (70%) dinyatakan baik.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini menggunakan uji shapiro-Wilk. Uji normalitas diperlukan untuk proses uji *paired sampel t test*. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.270	12	.016	.826	12	.019
post test	.250	12	.037	.828	12	.020
a. Lilliefors Significance Correction						

Dari tabel 4.4 diatas, dapat dilihat bahwa data *pretest* memiliki nilai *p (sig)* 0,019 > 0,05, selanjutnya data *posttest* memiliki nilai *p (sig)* 0,020 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data yang di peroleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Hal ini dapat diketahui dari rumus dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *shapiro-Wilk*, yaitu :

1. Jika nilai signifikansi (*sig*) > 0,05, maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi (*sig*) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
Pretest-posttest	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	5.954	1	22	.023

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dapat diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu 0.23 atau (*sig*) > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai varian data pretest dan posttest bersifat homogen atau sama.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah bentuk dari program latihan memiliki pengaruh atau tidak terhadap peningkatan nilai power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian menggunakan uji *Paired sample t-test* dikarenakan sampel dalam penelitian ini adalah sama (satu sampel) namun memiliki dua data untuk diuji. Berikut ini *uji paired sampel t test* untuk data yang berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Paired Sampel t-test

Paired Samples Test						
	Paired Differences				t	df
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	5% Confidence Interval of the Difference		
						Sig. (2-tailed)

				Lower	Upper			
Pretest-Posttest	6.083	1.443	.417	7.000	5.166	14.600	11	.000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji t dapat diketahui nilai t_{hitung} 14.600 dan t_{tabel} 2.228 dengan nilai sig p 0,000. Jika nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} maka ada pengaruh yang signifikan. Jadi nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (14.600 > 2.228) dan signifikansi p 0,000 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis (H_a) diterima.

Pembahasan

Penelitian ini mempunyai rumusan masalah apakah terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan dan Seberapa besar pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kecepatan tendangan sabit pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *Power* otot tungkai selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 1 minggu 3 kali. Hasil penelitian data pretest didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat pretest. Hasil analisis deskriptif data pretest merupakan data kecepatan tendangan sabit yang diambil sebelum responden diberi perlakuan latihan dalam bentuk latihan *Power* otot tungkai. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 20, minimum 15, mean 17.92 dan nilai standar deviasi sebesar 1.676. Hasil penelitian data posttest didasarkan pada data yang

diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat posttest. Hasil analisis deskriptif data posttest merupakan data posttest kecepatan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan latihan dengan metode latihan power otot tungkai. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 25, minimum 23, mean 24.00, dan nilai standar deviasi sebesar .739.

Dibandingkan dari hasil penelitian Maksum (2021) yang berjudul “Pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat” dengan instrumen penilaiannya adalah kecepatan tendangan sabit, bahwa dari hasil perhitungan diperoleh nilai T_{hitung} lebih besar dari nilai T_{tabel} yaitu $4,44 > 1,94$ dan jumlah peningkatan data pretest dan posttest yaitu 19,78%. Jadi, latihan power otot tungkai itu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan sabit.

Pembahasan hasil analisis data untuk mengetahui pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan, bahwa pengujian hipotesis menunjukkan ada peningkatan yang signifikan antara kemampuan kecepatan tendangan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan metode latihan power otot tungkai. Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan, yang dimana dapat dilihat dari nilai t hitung 14.600 lebih besar dari nilai t tabel 2.228 ($14.600 > 2.228$) dan nilai sig. p $0,000 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Dibandingkan dengan penelitian Hayati dkk, (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahim Kabupaten Deli Serdang”, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan melalui latihan plyometric double leg speed hop dan single leg bounding terhadap kecepatan tendangan sabit yang dimana nilai $\alpha=0,05$ serta ($t_{hitung} > t_{tabel}$) = ($7,05 > 1,83$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada atlet Pelatda 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kuningan.
2. Adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikannya perlakuan berdasarkan pengujian menunjukkan bahwa kedua tes distribusinya normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Sejarah Perkembangan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimpinan Daerah 143 Kabupaten Kuningan”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Kampus STKIP Muhammadiyah Kuningan. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Nanan Abdul Manan, M.Pd., selaku Ketua STKIP Muhammadiyah Kuningan.
2. Bapak Dr. Boby Agustan, M.Pd. selaku Ketua Prodi PJKR STKIP Muhammadiyah Kuningan.
3. Bapak Dani Nurdiansyah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan yang berharga selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh dosen, asisten dan karyawan/karyawati di lingkungan STKIP Muhammadiyah Kuningan yang telah memberi berbagai ilmu, bimbingan, juga dukungan kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan moril maupun materil selama penulis menempuh pendidikan.
6. Pimpinan Daerah 143 Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kabupaten Kuningan, yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam penelitian ini

7. Rekan-rekan mahasiswa STKIP Muhammadiyah Kuningan, khususnya Program Studi PJKR 2020 yang senantiasa mendorong dan memberikan bantuan selama mengikuti perkuliahan dan terselesainya skripsi ini

REFERENSI

- Afriza, N. A. (2022). Peran Pendekar Tapak Suci Putera Muhammadiyah Dalam Membentuk Akhlak Qurani Kader Tapak Suci Putera Muhammadiyah Di Era Internet. *Al-Kauniyah*, 3(1), 46-70. .
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>.
- Ardiansyah, Doni; Wahyudi, Heri;. (2023). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Remaja Persaudaraan Setia Hati Terate SMA Negeri 1 Soko Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(2), 1-6.
- Asriwati, A. (2021). Hubungan Power Otot Lengan Dengan Kemampuan Jodan Tsuki Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Poasia. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 1(1), 61-69.
- Barowi, R. R. (2021). *Hubungan Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan Terhadap Hasil Renang Gaya Dada Anggota Club Riau Aquatic Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- David, G. Et al. (2012). "The efficacy of a Four-Week Intervention of Complex Training on Power Development in Elite Junior Volleyball Players". *J Aust Strength Cond*, 20(2), 12-22.
- Diono, F. N., & Jatmiko, T. (2022). Status Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat Putra IPSI Banyuwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 133-142.
- Fatoni, M. (2016). *Faktor Anthropolometri dan Fisik Penentu Keterampilan Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Faktor Konfirmatori pada Pesilat Putra Usia Dewasa Kota Surakarta)* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Ghozali, Imam. 2016. *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS"*. Yogyakarta: Universitas Diponogoro
- Hariono, A., Rahayu, T., & Sugiharto, S. "Developing a performance assessment of kicks in the competition category of pencak silat martial arts". *The Journal of Educational Development* 5.2 (2017): 224-237.
- Hasyiyati, R. W., & Winarno, M. E. (2021). *The correlation of Arm Muscle Strength, Power, and Coordination to Pencak Silat Athletes' Punch*. 1, 96–107. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.9>
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahim Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Prestasi*, 5 (2). *Jurnal Prestasi Vol*, 5(2), 84-88.
- Hidayat, R. & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 70-76
- Husdarta, H. (2019). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irawadi. (2017). *"Kondisi Fisik dan Pengukurannya"*. Padang: UNP Press.
- Lubis J, Wardoyo H. (2016). *"Pencak Silat Edisi Ketiga"*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2021). *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Masykuri, N. A. (2023). *Nilai-Nilai Dakwah Dalam Seni Beladiri Tapak Suci (Studi Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 093 Kota Madiun)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo)..
- Prasetyo, G. E. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.

- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001-1011.
- Rudianto, D., & Akhmadi, H. (2011). *Mengenal Sepintas Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci*. Jakarta: Golden Terayon Perss.
- Sudiana, I. K., & Sptyanawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2020). *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND"*. Bandung: Alfabeta
- Sunjoyo, dkk. (2013). *"Aplikasi SPSS untuk Smart Riset"*. Bandung: Alfabeta
- Van Der Kruk, E., Den Braver, O., Schwab, A. L., van der Helm, F. C., & Veeger, H. E. J. (2016). Wireless Instrumented Klapskates for Long-Track Speed Skating. *Sports Engineering*, 19, 273-281.
- Yanti, D., Ifwandi, I., & Saifuddin, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat UKM Unsyiah Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4).