

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA SISWA PERSINAS ASAD TUGUMULYO KABUPATEN MUSI RAWAS

Izza Ramadani ¹, Anna Nur Fauziah ² & Muhammad Suhdy ³

Universitas PGRI silampari^{1,2,3}

ramadaniizza95@gmail.com

Accepted: June, 17 2025

Abstrak: This study aims to determine how much the Box Jump Exercise Influences the Speed of T Kicks of Persinas Asad Tugumulyo Students. This study includes quantitative approach research with experimental and control methods with the independent variable of Box Jump exercise, the dependent variable is the increase in T kick speed. The subjects in this study were students of Persinas Asad Tugumulyo Musi Rawas Regency, athletes selected using random sampling techniques. The data collection method is the T kick test. In each group, the test is given at the beginning before treatment and at the end after treatment. The treatment given to the experimental group was in the form of Box Jump exercises, while in the control class it was in the form of regular exercises, after being given training for 14 meetings with a training frequency of 3 times a week. Based on the analysis of post-test data values carried out using the spss difference test, the data obtained is that the Sig. (2tailed) value = 0.000. When compared with the value = 0.05, the Sig. (2tailed) value = 0.000 < 0.05. So Ho is rejected and Ha is accepted. Thus, the proposed Ha can be accepted as true, it can be concluded that there is an influence of Box Jump training on increasing the speed of T kicks of Persinas Asad Tugumulyo students, Musi Rawas Regency.

Kata Kunci : Latihan Box Jump, Peningkatan Kecepatan Tendangan T

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina maupun pengembangan potensi jasmani, rohani dan sosial (Utamayasa, 2020:3). Salah satunya adalah olahraga pencak silat, olahraga ini merupakan olahraga asli bangsa Indonesia (Dewi dkk 2018:154)

Adapun gerak dasar pencak silat adalah satu gerak terarah, terkendali, terkordinasi dan terencana, memiliki empat aspek (mental spiritual, bela diri, olahraga, dan aspek seni budaya) sebagai satu kesatuan yang terintegrasi dan tidak bisa dipisahkan (Wasa, 2020:473). Dalam pertandingannya, teknik dasar beladiri pencak silat yang dipakai sesuai ketentuan berlaku dalam pertandingan yaitu: terdiri dari 1) kuda-kuda, 2) sikap pasang, 3)

gerak langkah, 4) kaidah, 5) teknik, 6) jurus, 7) tendangan (Pratiwi dkk, 2018:2). Teknik dasar tendangan kerap kali digunakan dalam pertandingan pencak silat terbagi menjadi: 1) tendangan lurus, 2) tendangan sabit dan 3) tendangan T, (Pratiwi dkk, 2018:2). Adapun pengertian dari tendangan T itu sendiri merupakan bentuk gerakan tendangan yang mengangkat salah satu kaki dan mengarahkan lurus kesamping mengenai sasaran dengan menggunakan sisi luar dari telapak kaki (Arif dkk 2021:36).

Berdasarkan Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 s.d 29 April 2024, saat dilapangan siswa Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas masih kurang baik dalam kemampuan *tendangan* T. Hal ini dapat dilihat pada saat melakukan Peneliti menjumpai masalah pada 17 siswa Persinas Asad pertama peneliti melihat saat Siswa Persinas Asad menendang pecing bed\samsak dengan tendangan T, itu pelaksananya ketika telapak kaki sudah menempel di target atau pecing bed, untuk menarik kembali kaki cukup lambat. Terutama yang menjadi perhatian khusus peneliti yaitu saat pertandingan yang dilakukan Siswa Persinas Asad ketika latihan dalam tiga babak uji coba pertandingan, sering siswa Persinas pada saat bertanding kurang maksimal dan kurang tepat target dari tendanga T yang dilancarkan sehingga tendangan T lebih mudah terbaca oleh lawan, mudah di tangkis dan dielak lawan.

Metode

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian eksperimen. Sugiyono (2023:34) mengartikan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari hasil dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen bertujuan melihat adanya saling hubungan sebab akibat dengan cara menggunakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan *box jump* dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak diberi latihan *box jump* atau disebut latihan biasa.

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₃
O ₂	-	O ₄

Keterangan :

- O₁ dan O₂ : Pre-test
- X : Pemeberian Perlakuan
- O₃ dan O₄ : Post-test

Menurut Sugiyono, (2023:156) alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian, jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan

mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari:

Peralatan: a.) Sandsack)/target (Hand Box), b) Stop Watch, c) Meteran. Adapun petugas: 1. Pengukur ketinggian sandsack/target. 2. Pencatat waktu 3. Penjaga sandsack.

Pelaksanaan dan penilaian: Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangan T kanan, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan T kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak-banyaknya selama 15 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali kemudian di ambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200-210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat (Yakin & Hasibuan, 2021:20)

a) Prosedur penilaian

Gerakan dinyatakan gagal jika tendangan T tidak mengenai bantal tendang\sansack Cara penilaiannya adalah pada saat waktu sudah dimulai maka sampel segera melakukan tendangan T sebanyak –banyaknya dan dicatat. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan di Gedung Serba Guna. Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas, pada penelitian ini penulis mengambil data berupa nilai tendangan T dengan populasi sebanyak 24 orang . data hasil test tendangan T pretet dan posttest yang diperoleh sample penelitian secara langsung dapat mengetahui pengaruh yang didapat dari latihan *box jump* terhadap kecepatan tendanagn T Siswa Persinas Asad Tugumulyo dan akan di uji sesuai dengan hipotesis yang dibuat peneliti.

1. Uji hipotesis

Uji hipotesis ini menggunakan uji peired sample t test dalam penelitian ini latihan *box jump* adalah varian X dan Kecepatan tendangan T adalah varian Y. Adapun hipotesis yag telah ditentukan adalah terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap kecepatan tendangan T pada Siswa Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1
Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	p
Pretest	14,16	12,521	2,073	0,000
Posttest	19,67			0,000

Berdasarkan dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 12,521 dan t tabel (df = 22) 2,073 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung > t tabel (12,521 > 2,073) dan signifikansi 0,000 < 0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap kecepatan tendangan T pada Siswa Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas”, diterima. Artinya latihan *box jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan T pada Siswa Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap kecepatan tendangan T pada Siswa Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. Dapat dilihat dari hasil penelitian yang akan dijelaskan sebagai berikut: Pengaruh latihan *box jump* terhadap kecepatan tendangan T. Berdasarkan analisis data penelitian mengenai peningkatan kecepatan tendangan T, kemampuan rata-rata sebelum diberikan latihan *box jump* yaitu 14.16 saat *posttest* meningkat menjadi 19,67. Apabila dilihat hasil analisis penelitian dengan uji *paired sampel t test* bahwa terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap kecepatan tendangan T pada Siswa Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung 12,521 > t tabel 2,073, dan nilai signifikansi p 0,000 < 0,05. Dengan demikian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pelatih sebagai pengampuh kegiatan latihan lebih meningkatkan lagi kemampuan tendangan T dan bersemangat mengikuti kegiatan latihan *box jump* pada pencak silat. Salah satu penyebab adanya kemampuan kecepatan tendangan T Siswa Persinas Asad rendah yaitu dikarenakan terbatasnya waktu dalam menjelaskan materi ajar dengan latihan *box jump*, Kurangnya kepedulian terhadap latihan juga mengakibatkan siswa silat menurun, namun hal itu hanya sebagian dari penyebabnya. pelatih silat dapat terus meningkatkan tendangan T agar dapat lebih optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap kecepatan tendangan T pada Siswa Persinas Asad Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas, dengan rata-rata awal 14,17 dan rata-rata akhir 19,67 serta $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12,521 > 2.073$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$).

Daftar Pustaka

- Utamayasa, I. G. D. (2020). *Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 6(1), 1–8.
- Dewi, A., Setiawan, D., & Yuliandi, R. (2018). *Pengaruh Meditasi Dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Pada Atlet Pencak Silat Di Organisasi Psht Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga), 3(1), 154–161. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i1.203>
- Wasa, C. (2020). *Pengaruh Latihan Latihan Beban Dengan Pengulangan Permanen dan Set Meningkatkan Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat*. 473(Icss), 406–408.
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat*. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran-Khatulistiwa, 8(11), 1–8.
- Hayati. (2014). *Dampak Latihan Intensitas Berat Pada Fungsi Imun Tubuh*. Jurnal Kebidanan. Vol.4.
- Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci*. Damhil Education Journal, 1(1). <https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521>
- Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). *Pengaruh Latihan Speed Dan Agility Terhadap Persilatan Salam Tahun 2020 The Influence Of Speed And Agility Training On Increasing Side Kick Speed On Putra Pencak Silat Athletic Year 2020* Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Meda. 9, 15–23.