



**PENGARUH LATIHAN *SPEED* DAN *AGILITY* TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING  
PADA ATLET PENCAK SILAT PUTRA PERGURUAN  
PERSILATAN SALAM  
TAHUN 2020**

**THE INFLUENCE OF SPEED AND AGILITY TRAINING ON  
INCREASING SIDE KICK SPEED ON PUTRA PENCAK  
SILAT ATHLETIC  
YEAR 2020**

**Riski Berkat Yakin<sup>1</sup>, Muhammad Nustan Hasibuan<sup>2</sup>**

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

[riskiberkat27@gmail.com](mailto:riskiberkat27@gmail.com)

**Abstrak.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet pencak silat putra perguruan persilatan salam. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test one group desain*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 Orang, dan sampel yang diambil berjumlah 7 orang diambil dengan cara *sampling purposive*. Penelitian ini dilakukan 18 kali pertemuan sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama 6 minggu. Hasil analisis data menunjukkan ada peningkatan kemampuan kecepatan tendangan samping setelah mendapatkan perlakuan. Teknik analisis data menggunakan uji-t, dengan hasil hipotesis pada latihan *speed dan agility* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping diperoleh  $t\text{-hitung} = 2,54$  serta  $t\text{-tabel} = 2,44$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan dari latihan *Speed* dan *agility* yaitu terdapat pengaruh latihan *Speed* dan *agility* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet pencak silat putra perguruan persilatan salam tahun 2020.

**Kata Kunci :** *Speed & Agility*, Tendangan Samping.

**Abstract.** The purpose of this study was to determine the effect of speed and agility training on the increase in side kick speed in the male martial arts athletes



of the Salam martial arts college. The method used was an experimental method with a pre-test design and one group post-test design. The population in this study was 25 people, and the sample was 7 people taken by purposive sampling. This research was conducted 18 meetings 3 times a week for 6 weeks. The results of data analysis showed that there was an increase in the ability to side kick speed after receiving treatment. The data analysis technique used the t-test, with the results of the hypothesis on speed and agility training to increase the speed of the side kick obtained  $t\text{-count} = 2.54$  and  $t\text{-table} = 2.44$  with  $\alpha = 0.05$  ( $t\text{-count} > t\text{-table}$ ) means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The conclusion from Speed and agility training is that there is an effect of Speed and agility training on increasing side kick speed in male martial arts athletes in 2020.

**Key point :** *Speed & Agility, Side Kick*

## PENDAHULUAN

Pencak silat adalah salah satu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Menurut Kriswanto (2015:13) Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Gerakan dalam pencak silat gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang memiliki empat aspek yang merupakan sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Selain itu untuk memungkinkan pesilat mencapai prestasi, latihan fisik, teknik, taktik, dan mental juga adalah aspek yang

sangat perlu diberikan kepada pesilat.

Pertandingan pencak silat koordinasi tendangan dan pukulan merupakan salah satu teknik yang dapat menghasilkan poin bila dibandingkan dengan teknik yang lain kecuali jatuhan. Akan tetapi teknik koordinasi tendangan dan pukulan tidak akan sempurna tanpa didukung daya ledak (*power*) otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang menyebabkan hasil dari tendangan dan pukulan dapat menghasilkan poin.

Tendangan adalah sebuah serangan yang penting dalam olahraga beladiri, di dalam setiap pertandingan selalu mempertonton teknik-teknik tendangan yang berbeda dengan cabang-cabang beladiri lainnya.



Tendangan merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pesilat untuk memenangkan pertandingan dan harus dilakukan dengan cepat, tenaga yang kuat serta memiliki kecepatan yang baik pada arah sasaran. Dalam pencak silat tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dilakukan pesilat, salah satunya teknik tendangan samping. Menurut Lubis (2014:38) Tendangan samping (T), serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan lurus kedepan dengan kenaannya pada tumit, telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Sedangkan Menurut Taujiri dkk (2012:69) Tendangan samping (T) merupakan salah satu teknik serangan yang efektif untuk memperoleh nilai. Pada olahraga pencak silat kategori tanding tendangan sah yang mengenai sasaran tanpa terelakan, tertangkis ataupun tertangkap oleh lawan adalah memperoleh nilai dua.

Berdasarkan observasi di lapangan pada tanggal (23 Desember 2019), peneliti mengamati pesilat

dari Perguruan Persilatan Salam, yang bertanding di kejuaraan Pencak Silat Piala Gubernur Sumatra Utara Bertempat Di GOR Futsal Wiliam Iskandar, peneliti mengamati kelemahan dari pesilat tersebut, terlihat pesilat hanya mengandalkan kekuatan, dan tidak mengandalkan kecepatan tendangan. Sehingga pesilat banyak kehilangan poin dengan lawannya dikarenakan tendangan pesilat tersebut dapat ditangkap sekaligus bantingan. Peneliti juga melakukan observasi Di Perguruan Persilatan Salam (7 Januari 2020). Bertempat Di Halaman Kantor Dinas Binamarga Provinsi Sumatra Utara, di mana pesilat tersebut berlatih, dan melakukan tes pendahuluan tendangan samping kepada para pesilat Perguruan Persilatan Salam. Peneliti menyimpulkan tendangan atlet pencak silat Perguruan Persilatan Salam kategori cukup bahkan kurang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Latihan *Speed* dan *Agility* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan



Samping Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Persilatan Salam Tahun 2020”.

#### Hakikat Latihan *Speed* Dan *Agility*

Dalam suatu tendangan latihan kecepatan sangatlah diperlukan, di mana menurut Akhmad (2013:129) latihan Kecepatan (*speed*) adalah bagian dari kondisi fisik yang sangat penting diperhatikan, terutama pada cabang olahraga atletik. Sedangkan Pendapat Harsono (1988:216) Mengemukakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan dapat mengendalikan kecepatan suatu tendangan dengan secepat-cepatnya dan sesingkat-singkatnya terutama dalam tendangan samping. Dengan demikian, kecepatan merupakan aktivitas dari bagian olahraga yang membutuhkan penekanan untuk mempersingkat waktu dengan cara mempercepat

gerakan tubuh agar mampu mencapai target waktu yang diinginkan.

Menurut Sidik dkk.(2019:103) *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Gerakan tersebut harus dikordinasi dengan baik. Sedangkan Menurut Lutan dkk, (1988) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang atlet dalam merubah gerak tubuhnya dengan cepat, tepat dan lincah serta seimbang yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan, terutama tendangan samping.



## METODE

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan pret-test dan post-test. Adapun pelaksanaan rancangan penelitian ini adalah mengambil data pret-test (hasil kecepatan tendangan) dan memberikan perlakuan (treatment), berupa latihan (*Speed*, dan *Agility*) terhadap subjek dalam waktu tertentu, dan diakhiri dengan perlakuan post-test (hasil kecepatan tendangan), dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Tempat pengambilan data di Perguruan Persilatan Salam, Pelaksanaan penelitian serta pengambilan pre-test dan post-test dilaksanakan Di Halaman Kantor Dinas Binamarga Provinsi Sumatra Utara. Di Jalan Sakti Lubis, kota Medan. Penelitian ini dilakukan 18 x selama 6 (enam) minggu dengan persentase latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu.

Menurut Sugiyono (2017:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu

yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah perguruan persilatan salam yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari putra dan putri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 7 orang yang di ambil dari jumlah populasi sebesar 25 Orang. Pengambilan sampel diambil berdasarkan teknik *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2017:124) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. sebagai berikut:

- a. atlet putra
- b. berusia 15-17 tahun
- c. aktif latihan
- d. bersedia menjadi sampel

Teknik memperoleh data, pengambilan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran seperti dibawah ini:

### 1. Mengukur Kecepatan Tendangan Pencak Silat

Tujuan: untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat atlet (untuk teknik tendangan lurus, samping dan sabit)



Peralatan : 1. Sandsack ( diharapkan 50 kg)/ target (Hand Box).

2. meteran.

3. stopwatch.

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/ target.

2. pencatat waktu.

3. penjaga sandsack.

Pelaksanaan : atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/ target dengan satu kaki tumpu . berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra). Pada saat aba-aba 'ya', atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, dan melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan di ambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Penilaian : skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

**Tabel 1.** Penilaian Kecepatan Tendangan

Katagori	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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang Pengaruh Latihan *Speed* dan *Agility* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Persilatan Salam Tahun 2020.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1) Mengambil sampel sebanyak 7 orang dengan teknik *sampling purposive* (pertimbangan tertentu).
- (2) Mengambil *pre-test* untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan samping.
- (3) kecepatan tendangan samping dilakukan 3 kali dan diambil waktu terbaik.
- (4) Selanjutnya sampel diberikan perlakuan dengan latihan *speed* dan *agility*.
- (5) Sampel melaksanakan latihan 18 kali pertemuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.
- (6) Setelah minggu ke 7 dilaksanakan *post-test* untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan samping.
- (7) Setelah data



*pre test* dan *post test* di peroleh, selanjutnya dilakukan perhitungan statistic uji-t untuk membuktikan hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Data

Berdasarkan data hasil *pre-test* dan *Post-test* pada hasil tendangan samping terdapat peningkatan dengan nilai rata-rata *pre test* 14,7 dan *post test* 19,07 beda rata-rata 4,14 dan memiliki simpangan baku *pre test* 0,906 dan *post test* 1,06 serta memiliki simpangan baku beda 0,889 sehingga di dapat *t-tabel* 2,44 dan *t-hitung* 2,54.

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *liliefors*, dari kolom daftar *pre-test* latihan *Speed* dan *agility* terhadap peningkatan tendangan samping didapat  $Lo = 0,21$  dan  $Lt = 0,3$  dengan  $n = 7$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $Lo < Lt$  maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Dari kolom daftar *post-test* latihan *Speed* dan *agility* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping didapat  $Lo = 0,190$  dan  $Lt = 0,3$  dengan  $n = 7$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $Lo < Lt$  maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

#### 2. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis *t-hitung* sebesar 2,54 dalam tendangan samping. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga *t-tabel* dengan  $dk = n - 1 = 7 - 1 = 6$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05 = 2,44$ . Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  ( $2,54 > 2,44$ ) dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *Speed dan Agility* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet pencak silat putra perguruan persilatan salam tahun 2020.

#### Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik



kesimpulan hasil penelitian. Berdasarkan perhitungan dan kriteria hipotesis yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, karena dari data diperoleh  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  ketika di uji dengan menggunakan uji-t. maka, disimpulkan bahwa latihan *Speed* dan *agility* sangat berpengaruh atau memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Speed* dan *Agility* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet putra perguruan persilatan salam 2020.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Harsono. (1998). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kriswanto, E. Setyo. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta :Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah & Wardoyo. H, (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta:Rajagrafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta :Dirjen Dikti.
- Sidik.D.Zafar., Persuaray.L.P., & Afari.L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:ALFABETA
- Taujiri, Yusup., Mulyana, & Berliana., (2012).



*Perbandingan Pengaruh  
Latihan Hexagon Dril  
Dengan Modifikasi Latihan  
Pancer Delapan Penjuru  
Mata Angin Terhadap  
Peningkatan Kelincahan*

*Melakukan Tendangan  
Samping (T) Dalam  
Olahraga Pencak Silat.*  
Jurnal Kepelatihan  
Olahraga, Volume 4, No. 2,  
Desember 2012