JPSA: Jurnal PJOK Sebelas April
Volume 2, No. 2, 30 July 2025
https://ejournal.lppmunsap.org/index.php/jpsa

PENGARUH LATIHAN *SPRINT* 100 METER TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET RAJAWALI DOMAS TAHUN 2025

Nauval Fikri Al Akhir*[1], Yusep Mulyana[2], Mirwan Aji Soleh[3]
Universitas Sebelas April [123]

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 28 July 2025
Disetujui 29 July 2025
Dipublikasikan 30 July 2025

Kata kunci:
Latihan Sprint 100 Meter, Tendangan Sabit, Pencak Silat, Atlet, Rajawali Domas

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sprint 100 meter terhadap kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet rajawali domas tahun 2025. Latar belakang penelitian ini didasari oleh kurangnya kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Rajawali Domas tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Sampel penelitian adalah atlet pencak Rajawali Domas sebanyak 15 orang, yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan berupa berupa tes kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat. Perlakuan diberikan dalam bentuk *sprint* 100 meter dalam pencak silat dengan metode eksperimen selama 9 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada atlet pencak silat Rajawali Domas setelah diberikan perlakuan. Rata-rata tes awal sebesar 10 simpangan baku 1,8 sedangkan tes akhir sebesar 16,13 simpangan baku 2,5. Hal ini menunjukan hasil signifikan pada taraf nyata 0,05, yaitu t_{hitung} 14,7 t_{tabel} 1,761. Latihan *sprint* 100 meter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet Rajawali Domas

Copyright © 2025 Universitas Sebelas April-Sumedang
All rights reserved

Corresponding Author:

Nauval Fikri Al Akhir,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas April,
Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang,
Email: nauvalfikripjkr@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala kegiatan yang secara sistematis mendorong, memberi, serta mengembangkan potensi jasmani, Rohani, dan sosial. Olahraga juga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, saat ini olahraga yang banyak digemari salah satunya adalah Pencak Silat.

Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia yang diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Sudah banyak prestasi yang ditorehkan oleh para pesilat-pesilat diseluruh Indonesia, namun demikian masih harus ditingkatkan lagi. Olahraga pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh untuk alat pembelaan dan serangan. Pembelaan dan serangan yang diperlukan adalah pembelaan dan serangan yang baik, yaitu serangan yang tepat arahnya dan dilakukan dengan tenang yang sempurna. Berdasarkan alat yang digunakan serangan menggunakan dua alat yaitu lengan tangan dan tungkai kaki. Teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari kuda-kuda, teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, guntingan,

pola langkah dan sebagainya. Pencak silat memiliki beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam bertanding, salah satunya tendangan.

Berdasarkan hasil oberservasi pada atlet pencak silat Rajawali Domas tahun 2025 ditemukan masalah yaitu kurangnya kemampuan tendangan sabit. Untuk mengatasi hal tersebut peniliti menggunakan latihan *sprint* 100 meter untuk menambah kemampuan tersebut. Manfaat dari *sprint* 100 meter salah satunya meningkatkan kemampuan, daya ledak otot, kekuatan, koordinasi gerakan, kelenturan, kelincahan, dan daya tahan serta kecepatan.

1.1. Pencak Silat

Pencak silat merupakan hasil karya budaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun-temurun hingga mencapai menjadi olahraga mendunia. Fahmi (2018: 43) "Pencak Silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya yang telah diakui". "Pencak Silat adalah suatu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya". (Rosyid 2015: 246)

1.2 Tendangan Sabit

Menurut Lubis (2016: 39) "Tendangan sabit yang lintasannnya setengan lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki". Sedangkan menurut Nusufi (2015: 35) "Teknik tendangan sabit merupakan teknik yang lintasannya setengah lingkaran menggunakan punggung telapak kaki bagian dalam yang dibantu oleh perputaran pinggul kearah bagian dalam".

1.3 Latihan

Menurut Syah (1997: 202) "Latihan diartikan sebagai cara melakukan sesuatu kegiatan atau cara melakukan pekerjaan dengan menggunakan fakta-fakta dan konsep-konsep secara sitematis". Menurut Kurniawan (2015: 47) "Latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya".

1.4 Kemampuan

Menurut Bompa dan Haff (2020: 13) "Kemampuan fisik merupakan komponen penting yang dapat dikembangkan melalui proses latihan sistematis, bertahap, dan berkelanjutan, yang dirancang untuk meningkatkan performa atlet secara menyeluruh". Sementara itu, Sajoto (2020: 15) "Kemampuan dalam olahraga adalah hasil dari pembinaan kondisi fisik dan teknik gerak yang tepat, di mana latihan yang dilakukan secara terprogram akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi gerakan".

1.5 *Sprint* 100 Meter

Menurut Mujahir (2007: 41) "*Sprint* atau lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter". Menurut Suhendro (2017: 33) "*Sprint* merupakan latihan kecepatan yang dilakukan secara berkesinambungan dari lari pelan (*jogging*), lari dengan langkah panjang, lari dengan kecepatan penuh dan diakhiri dengan jalan yang diatur jaraknya masing-masing. Kemudian dilakukan istirahat secara penuh".

1.6 Latihan Kemampuan Tendangan Sabit Menggunakan *Sprint* 100 Meter

Cara penerapan latihan *sprint* 100 meter dalam kemampuan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat yang peneliti uraikan sebagai berikut.

a. Pelatih mempertimbangkan latihan yang akan diberikan kepada atlet pencak silat khusus untuk melatih kemampuan tendangan sabit.
b. Pelatih menjelaskan maksud dan tujuan latihan terbimbing kepada atlet pencak silat.

c. Pelatih mengutamakan latihan proses-proses yang pokok dan tidak banyak memberikan latihan yang tidak diperlukan.
d. Melaksanakan latihan terbimbing sehingga timbul *response* atlet yang berbeda-beda untuk peningkatan keterampilan dan penyempurnaan kemampuan tendangan sabit atlet.
e. Memberikan waktu untuk atlet melakukan pengulangan-pengulangan gerakan-gerakan atau latihan sesuai apa yang di intuksikan pelatih.
f. Pelatih melihat dan memperhatikan atlet apakah melakukan latihannya dengan tepat dan benar atau tidak, serta memberikan dorongan semangat, motivasi kepada atlet agar menambah percaya diri altet dalam melaksanakan latihan.

Pelatih perlu memperhatikan perbedaan individu atlet, sehingga kemampuan dan kebutuhan siswa masing-masing dapat berkembang.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, hal tersebut dikarenakan eksperimen dapat dianggap sebagai latihan yang dapat memberikan informasi yang paling tepat. Alasan lain penulis menggunakan latihan penelitian eksperimen adalah karena masalah yang dihadapi adalah untuk mengungkapkan faktor-faktor sebab akibat, seperti yang dijelaskan Sugiyono (2018: 72) Latihan penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai latihan penelitian yang digunkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Sesuai dengan masalah yang diteliti yaitu tentang pengaruh latihan *sprint* 100 meter terhadap kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet Rajawali Domas tahun 2025. Desain penelitian yang penulis gunakan, yaitu desain *pretest - post test* yang digambarkan sebagai berikut.

01 X 02

Gambar 1. Desain Penelitian *One-Group Pretest-Posttest Degsain* Menurut (Sugiyono, 2017: 74)

Menurut Sugiono (2017: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat yang ada di Peguruan Rajawali Domas tahun 2025 dengan jumlah sebanyak 15 orang. Peneliti menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata dan simpangan baku dari hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tendangan sabit. Selanjutnya, untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, digunakan uji normalitas dengan metode Lilliefors. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, maka dilakukan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberi perlakuan latihan sprint 100 meter.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sprint 100 meter terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Rajawali Domas tahun 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) terhadap 15 atlet, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Berikut adalah hasil analisis data.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata - Rata dan Simpangan Baku Tes Tendangan Sabit

Kelompok Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Tes awal tendangan sabit	10	1,8
Tes akhir tendangan sabit	16,13	2,5
Selisih	6,13	0,7

Dari tabel 4.1 di atas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 10 dan simpangan baku tes awal yaitu 1,8 kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 16,13 dan simpangan baku tes akhir yaitu 2,5 nilai tersebut di dapat dari hasil hitung skor tes dengan N=15. Untuk mencari rata-rata dengan menjumlahkan skor yang didapat dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel (N)=15, dan untuk mencari simpangan baku dicari nilai $\sum(X_1\text{-}\dot{X})^2$ kemudian dibagi dengan banyaknya (N)=15-1.

Tabel 2. Nilai Lhitung dan Ltabel Data Tes Awal dan Tes Akhir

Periode Tes	N	Lhitung	Ltabel	Tafsiran
Tes Awal	15	0,2088	0,227	Normal
Tes Akhir	15	0,0729	0,227	Normal

Dari daftar tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (lilliofors) dimana didapat Lhitung < Ltabel dengan taraf nyata a = 0,05 yang berarti data tersebut berdistribusi tidak normal. Lhitung di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar tidak normal cumulative probability pada taraf nyata 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Signifikan

t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil
14,7	1,761	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, pada kelompok t_{hitung} dari nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dalam db (n-1) = 14 diperoleh t_{tabel} 1,761. Dengan demikian t_{hitung} berada diluar batas interval t_{tabel} (t_{hitung} > t_{tabel} yaitu 14,7 > 1,761). Maka dapat diartikan adanya perbedaan yang signifikan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan *sprint* 100 meter.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan rata-rata tes awal dari kemampuan tendangan sabit sebesar 10 dengan simpangan baku 1,8 dan rata rata tes akhir kemampuan tendangan sabit menggunkan *sprint* 100 meter sebesar 16,13 dengan simpangan baku 2,5.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunkan uji normalitas menunjukan uji Lilliefors diperoleh L_{hitung} tes awal sebesar 0,2088 dan L_{hitung} tes akhir sebesar 0,0729 dan menentukan L_{tabel} dengan taraf nyata a = 0,05 = 0,227 sehingga dapat disimpulkan

bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Pada uji signifikan dengan menggunakan uji t diperoleh thitung = 14,7 dengan ttabel = 1,761. Dapat t_{hitung} (14,7) > t_{tabel} (1,761) pada taraf nyata 0,05 berada diluar batas interval ttabel maka data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir setelah diberikan perlakuan.

4. SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Latihan menggunakan *sprint* 100 meter berpengaruh positif terhadap kemampuan tendangan sabit kategori tanding atlet pencak silat perguruan rajawali domas. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu t_{hitung} = 14,7 > t_{tabel} 1,761 artinya hipotesis yang diajukan diterima.
2. Latihan menggunakan *sprint* 100 meter memberikan pengaruh cukup besar terhadap kemampuan tendangan sabit kategori tanding atlet silat perguruan Rajawali Domas. Adapun hal ini dibuktikan dengan peningkatan sebesar 14,3%. Hal ini menunjukan bahwa pengaruh latihan *sprint* 100 meter terhadap kemampuan tendangan sabit memiliki pengaruh yang signifikan pada atlet pencak silat Rawali Domas tahun 2025.

5. Saran

Berdasarkan simpulan dari penelitian di atas penulis menyampaikan saran sebagai berikut.

1. Upaya meningkatkan latihan berikutnya diharapkan bagi pihak pelatih diharapkan dapat menggunakan latihan *sprint* 100 meter dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit kategori tanding pada atlet pencak silat perguruan rajawali domas.
2. Dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada atlet jangan mengandalkan latihan di perguruan saja melainkan latihan tambahan di rumah disela-sela waktu luang.
3. Dalam mengoptimalkan latihan, setiap atlet diharapkan untuk datang tepat waktu.
4. Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya oleh perguruan pencak silat rajawali domas.
5. Seorang pelatih harus selalu mengembangkan program atlet agar tujuan latihan dapat dicapai lebih optimal.

REFERENSI

Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian,* Jakarta: PT. Rineka Citra

Fanin, jim. (2005). Score For Life. Perfect Bound

Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga.* Bandung. PT Remaja Rosdaka

Sudiana, I. K. S, Sepyanawati, N. L. P. (2017) *Keterampilan Dasar Pencak Silat.* Depok. PT Raja Grafindo Persada

Muhudin, S. (2001). *Psikologi pendidikan(suatu pendekatan baru).* Bandung: remaja Rosdaharya.

Majid, A. (2013). *Strategi pembelajaran.* Bandung. Remaja Rosdakarya

Nazir. (2017). *Latihan Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Pelana, R. dkk (2020). *"Pengembangan, Model, Shooting" Model Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta

Roestiyah. (2008). *Strategi belajar mengajar.* Jakarta. Rineka Cipta.

Sugiyono. (2000). *Pengaruh Latihan Latihan dan Kordinasi Terhadap Kemampuan lob Bulu Tangkis. Tesis* Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

Sugiyono. (2018). *Latihan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suherman, A. (2014). *Statistik Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang

Souef, G. (2015). *The winning trsjectory.* Malaysia : copy media