

PENGARUH LATIHAN DI PASIR TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PUTRA PERGURUAN KIJANG BERANTAI KOTA PONTIANAK

Pika Ariska, Edi Purnomo, Eka Supriatna.

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNTAN, Pontianak

Email : Pikaariska98@gmail.com

Abstract

In this study aims to determine the effect of training in the sand against the speed of the kick sickle on male athletes in the Pontianak City chain deer. And how much is the increase in training provided. This study was designed using an experimental method in the form of one group pre-test and post-test design. In this study, the number of research samples taken from the total population, namely 15 chain deer athletes. Data collection in this study may use a test technique with the type of test that is the speed of the sickle kick. Based on the results of data analysis, it was stated that there was an effect of training in sand on the speed of sickle kicks on male athletes in the Pontianak city chain deer. This was proven through calculations using SPSS version 22 ', obtained a sig count of 0,000 <0.05, then Ho was rejected, in other words sandy training had an effect on the speed of the sickle kick at a 95% confidence level, then the effect of training in the sand on the speed of the kick kick in male athletes experienced significant success, and experienced an increase in training given by 24.1%. Based on the categorization table the results of the final speed test for sickle kicks carried out by male martial arts athletes are categorized as "Good". And the results of the initial kick speed tests by male martial arts athletes are categorized as "sufficient".

Keywords: *Effect Of Exercise In Sand, Kick Scythe, Chain Deer, Pencak Silat.*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli masyarakat Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak dimasa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Johansyah Lubis (2014:01). Pencak silat suatu bentuk seni bela diri khas bangsa Indonesia yang diwariskan kan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan dan dibina, Erwin Setyo Kriswanto (2015: 13).

Perkembangannya sangat pesat dengan semakin banyak orang dari negara lain ikut mempelajari pencak silat. Kejuaraan kejuaraan pencak silat sering digelar untuk mengetahui tingkat keberhasilan proses pembinaan.

Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada 18 mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan Kedu. Menurut Hendro Wardoyo (2014: 03),Keanggotaan IPSI adalah keanggotaan yang dimiliki secara otomatis oleh 10 (sepuluh) perguruan pencak silat yang meliputi;Persaudaraan Setia Hati (PSH), Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Perisai Diri (PD), Perisai Putih (PP), Tapak Suci (TS),

Prasadja Mataram, Persatuan Pencak Indonesia (PERPI Harimukti), Persatuan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PPSI), Putra Betawi, dan Nusantara.

Di Kalimantan Barat perguruan-perguruan sudah banyak menyebar dan salah satunya Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai. Pencak Silat Kijang Berantai didirikan pada tahun 1976 oleh seorang laki-laki bernama Almarhum Hj Djanuardi Bin Almarhum Hj Alwi di Kampung Dagang, bagian timur Kota Sambas, Kalimantan Barat. Kijang berantai dikenal awal mulanya di Kampung Dagang atas perjuangan Hj Emi Faisal S.Sos yang pernah mengharumkan nama NKRI pada tahun 1990 menjadi juara di Newderland Belanda dan tahun 1994 di Hajai Thailand termasuk kiprah besar sang pelatih, Safransyah (Jhon) dari Kota Sambas Sampai Kota Pontianak termasuk kota-kota besar lainnya telah menyebar dengan pesat Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai seni bela diri warisan nenek moyang dari negara Indonesia sendiri hingga kini menambahdi kota-kota besar lainnya.

Untuk berlatih pencak silat yang baik seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar dalam berlatih pencak silat, tanpa kemampuan itu seseorang tidak bisa melakukan gerakan tersebut. Kemampuan yang dimaksud adalah pukulan, tangkapan, sikutan, tendangan dan dengkulan. Kemampuan dasar diatas antara satu dengan yang lain merupakan satu kesatuan yang tidak dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, pencak silat tidak dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar dapat dimiliki dengan cara berlatih dengan baik dan berkelanjutan. Namun tidak berarti bahwa prestasi pencak silat itu hanya ditentukan oleh teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi.

Prestasi yang diraih oleh atlet-atlet kijang berantai sudah sangat banyak hingga sekarang, akan tetapi masih ada kelemahan pada saat pertandingan. salah satunya yaitu kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti ketahui pada atlet putra perguruan Kijang Berantai pada saat mengikuti kejuaraan popda yang diselenggarakan pada tanggal 28 maret-04 april 2018, prestasi yang diraih kurang memuaskan, dan tidak sesuai apa yang diharapkan karena kecepatan pada saat melakukan tendangan sangatlah kurang, khususnya pada tendangan sabit sehingga mudah ditangkap dan dibanting oleh lawan. Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran, tendangan sabit dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki, Setyo Kriswanto (2015: 74). Karakteristik tendangan sabit adalah full speed full power dalam melakukan tendangan.

Teknik tendangan yang terdapat pada pencak silat, pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan olahraga pencak silat. Sebuah teknik tendangan dikatakan memiliki efektivitas dan efisien apabila gerakan tersebut dapat dilakukan dengan cepat, tepat sasaran, dan menghasilkan nilai seperti yang diharapkan. Teknik tendangan dapat memperoleh nilai apa bila masuk pada bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan ataupun tangkapan dari lawan Johansyahlubis (2004: 60) menyatakan serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan dari lawan akan mendapatkan nilai 2. Maka dari itu peneliti akan memberikan beberapa bentuk latihan yang dilakukandi pasir harapannya dengan diberikan latihan ini tendangan sabit atlet kijang berantai akan lebih optimal. Oleh karena itu untuk mengetahuinya perlu dilakukan penelitian. Penelitian dilakukan dengan memberikan program latihan yang sesuai dengan bidang kajian olahraga dan mampu meningkatkan kanprestasi atlet di bidang tersebut, khususnya dalam cabang olahraga pencak silat.

Dalam hal ini, peneliti menentukan program latihan untuk menunjang atau meningkatkan keterampilan tendangan sabit pada atlet dengan memberikan latihan yang dilakukan diatas pasir, latihan ini untuk

meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini, yang berjudul “Pengaruh Latihan di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak”.

Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu hasil budaya bangsa melayu dalam bentuk pertahanan diri atau bela diri, Kurniati Rahayuni (2014: 1). Pencak silat merupakan salah satu budaya asli masyarakat Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak dimasa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri Johansyah Lubis (2014: 01).

Tendangan Sabit

Tendangan Sabit adalah Tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam dan sasarannya seluruh bagian tubuh. (Johansyah Lubis, 2004: 29).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, tendang adalah sepak, terjang, dan sepak. Sedangkan tendangan adalah gerakan menendang atau hasil perbuatan menendang. Tendangan dapat dibedakan menjadi empat jenis, yaitu tendangan depan (lurus), samping (T), busur (sabit), dan belakang.

Latihan di Pasir

Latihan di pasir merupakan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada atlet berguna untuk meningkatkan performa, karena latihan ini cukup menyenangkan dan mampu memberikan efek yang baik pada pontianak.

Sampel

sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 atlet, yaitu seluruh atlet putra Perguruan Kijang Berantai.

kecepatan seorang atlet. Saat melakukan latihan di pasir, maka kaki atlet seperti diberikan beban yang cukup berat sehingga atlet berusaha berlari secepat mungkin di pasir. Kontur pantai yang cenderung tidak stabil jika dibandingkan lapangan biasa akan memberikan beban tersendiri bagi otot kaki dalam melangkah. Otot-otot yang berperan saat kaki melangkah seperti otot bokong, otot paha, dan otot kaki bagian bawah akan mengeluarkan usaha lebih besar. Berlari di pasir layaknya berlari dengan membawa beban di ankle. Dengan begitu, efek latihan yang diterima juga akan lebih baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen*. Menurut Sugiyono (2016: 107) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian eksperimen dalam penelitian ini ialah bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan yang dilakukan di atas pasir terhadap kecepatan tendangan sabit, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-post test design*.

Bentuk Penelitian

Dalam penelitian, terdapat beberapa macam bentuk penelitian yang dapat digunakan. Bentuk penelitian tersebut harus sesuai dengan tujuan, masalah, dan jenis variasi gejala yang hendak diteliti. Sugiyono (2016: 110) menyatakan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra perguruan kijang berantai kota

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau

prestasi, Suharsimi Arikunto (2013: 266). Tes adalah suatu pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan.

Instrumen Penelitian

Prosedur pengembangan instrumen pengumpulan data, yaitu menggunakan tes yang berupa tes kecepatan tendangan sabit dalam olahraga beladiri pencak silat. Sesuai dengan teknik yang digunakan dalam penelitian ini, maka tes ini diberikan sebanyak dua kali, dengan pelaksanaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan yang dilakukan diatas pasir. Kemudian kedua hasil tersebut dicatat dan dibandingkan melalui penganalisaan data. Adapun instrumen pelaksanaan tes dalam penelitian ini sebagai berikut:

Jenis Tes

Tes tendangan sabit dalam olahraga beladiri pencak silat.

Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan tes tersebut adalah untuk mengukur kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat.

Tabel 1 Tabel Kategori Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet

Kategori	Putra
Baik sekali	>25
Baik	20 – 24
Cukup	17 – 19
Kurang	15 – 16
Kurang Sekali	<14

(Sumber Johansyah Lubis, 2014: 172)

Pelaksanaan Latihan

Tempat : Lapangan SMA 2
 Waktu : 15.30 – 17.00
 Lama Latihan : 4 minggu
 Pre-test : 20 Februari 2019
 Treatment : 21 february-15 maret 2019
 Post test : 16 maret 2019

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama 4 minggu dengan 14 kali pertemuan, 1 kali pertemuan tes awal dan 1 kali pertemuan tes akhir serta 12 kali pemberian latihan.

Alat dan Fasilitas

Pecing
 Stopwatch
 Meteran

Petugas Tes

Petugas pengukuran ketinggian pecing
 Pencatat waktu
 Pemegang pecing

Pelaksanaan Tes

Tes kecepatan tendangan sabit disusun oleh Johansyah Lubis (2014: 173). Teste bersiap-siap berdiri di samping pecing dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada aba-aba “ya” teste melakukan tendangan sabit selama 10 detik kemudian berhenti dengan aba”ti”, tendangan dilakukan secepat-cepatnya. Pelaksanaan dapat dilakukan sebanyak tiga kali dan diambil waktu terbaik.

Penilaian

Scor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet. Adapun tabel penilaian kecepatan tendangan sabit sebagai berikut:

Analisis Data

Uji Normalitas ini menggunakan aplikasi statistik SPSS versi '22. Dalam uji normalitas data tersebut menggunakan uji-shapiro wilk karna sampel yang digunakan kecil. Menurut Getut Pramesti (2014:24) Shapiro Wilk merupakan uji normalitas untuk sampel kecil.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas ini menggunakan aplikasi statistik SPSS versi '22. Menurut Getut Pramesti (2014:28) Uji Homogenitas Variansi

dilakukan untuk menyelidiki apakah variansi data yang diamati sama. jika dipilih tingkat signifikansi $\alpha = 0,05 < \text{nilai sig hitung SPSS}$, maka dapat dikatakan bahwa data homogenitas variansi.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, Sugiyono (2013: 96) dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas, tes selanjutnya ialah uji T untuk hasil pre-test dan post test, uji T juga masih menggunakan aplikasi statistik SPSS versi '22.

Deskripsi Data

Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan di pasir dengan beberapa bentuk latihan pada atlet. Pelaksanaan tes pertama atau tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal atlet dalam melakukan tendangan sabit sebelum diberikan perlakuan, sedangkan tes kedua atau tes akhir bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan atlet melakukan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan pada atlet. Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka diperoleh data sebagai berikut :

Berdasarkan data *pre-test* diperoleh tes tendangan sabit pada tes awal (*pre-test*)

Tabel 2. Uji Normalitas *Pre-tes dan Post-test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.167	15	.200*	.931	15	.279
Posttest	.185	15	.178	.901	15	.099

Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai sig hitung $0,099 > 0,05$ Ho diterima, maka asumsi bahwa sampel data berasal dari distribusi normal dapat dipenuhi.

diperolehtendangan tertinggi yaitu 16. Berdasarkan tabel 4.2 pengkategorian hasil tes awal kecepatan tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet pencak silat putra dikategorikan “cukup”.

Berdasarkan tabel data *post test* diperoleh tes tendangan sabit pada tes akhir (*post-test*) diperoleh tendangan tertinggi yaitu 21. Berdasarkan tabel 4.4 pengkategorian hasil tes awal kecepatan tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet pencak silat putra dikategorikan “Baik

Dapat dilihat pada grafik di atas rata-rata peningkatan sabit sebelum dan setelah diberikan treatment. Sebelum diberikan treatment rata-rata tendangan sabit tes awal sebesar 13,86 dan setelah diberikan treatment mengalami peningkatan dengan rata-rata sebesar 17,2.

Hasil Analisis Data

Hasil penelitian dengan judul Pengaruh Latihan di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak. Hal-hal yang dijabarkan dalam penelitian ini adalah apa saja yang diperoleh peneliti selama melakukan penelitian hingga diberikannya *treatment* latihan dipasir. Dimulai dari *pre-test*, *treatment*, hingga *post-test*. Pada penelitian ini terdapat beberapa tahapan yaitu:

Uji Normalitas

Uji Normalitas menggunakan aplikasi SPSS Versi '22 dengan uji Shapiro-Wilk karena untuk sampel kecil.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam

penelitian, dalam penelitian ini pengujian menggunakan aplikasi SPSS Versi '22 dengan

uji Levene, uji ini digunakan karena menganalisis variansi satu arah.

Tabel 3. Uji Homogenitas

df1	df2	Sig.
1	28	.468

Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai sig hitung $0,468 > 0,05$ maka H_0 tidak ditolak. Dengan kata lain, asumsi homogenitas variansi dapat dikatakan terpenuhi.

test untuk mengetahui signifikansi dilihat dari keadaan sebelum dan sesudah di kenakannya perlakuan. Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas sebelumnya telah diketahui bahwa data normal dan homogen, dengan hasil tersebut dilanjutkan dengan Uji T, uji ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi dari perlakuan yang dikenakan pada satu sampel.

Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan Uji untuk Pre-Post-

Tabel 4. Uji T

Pair pre_test -	Paired	Mean	-12.200
1 Post_test	Differences	Std. Deviation	6.756
		Std. Error Mean	1.511
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
			-15.362 -9.038
		T	-8.076
		Df	19
		Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan nilai sig hitung $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, dengan kata lain latihan dipasir berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada tingkat kepercayaan 95%.

Signifikansi hitung lebih kecil yaitu 0,000, dengan tingkat kepercayaan 95% maka, maka H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari pretest dan posttest karena latihan di pasir mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak pada tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan di pasir terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putra perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak. terdapat peningkatan dari tes awal pretest (13,86) dan posttest (17,20) dengan persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit sebesar (3,34), diperoleh tendangan tertinggi yaitu 21. Berdasarkan tabel pengkategorian hasil tes awal kecepatan tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet pencak silat putra dikategorikan "Baik".

Peneliti memperoleh data permasalahan berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti ketahui pada atlet putra perguruan Kijang Berantai pada saat mengikuti kejuaraan, tendangan atlet khususnya pada tendangan sabit ku sehingga mudah ditangkap dan dibanting oleh lawan. Masalah ini mengakibatkan kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan sabit. Maka dari itu peneliti akan memberikan beberapa bentuk latihan yang dilakukan di pasir harapannya dengan diberikan latihan ini tendangan sabit atlet kijang berantai akan lebih optimal. *Treatment* yang diberikan pada latihan pencak silat ini diberikan pada atlet putra perguruan

Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 22 untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit memiliki nilai signifikansi 5% sebesar 0,05, dan

kijang berantai. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama 4 minggu dengan 14 kali pertemuan dengan 2 kali pertemuan tes awal dan tes akhir dan 12 kali pemberian latihan, dilakukan 3 kali dalam seminggu. Latihan dilakukan pada pukul 15:00 – 17:00.

Bentuk latihan yang dimaksud adalah lari bolak – balik diikuti serangan dan serangan sabit ditempat yang dilakukan di atas pasir. Saat melakukan latihan di pasir, maka kaki atlet seperti menggunakan beban yang cukup berat sehingga atlet berusaha berlari secepat mungkin di pasir. Kontur pasir yang cenderung tidak stabil akan memberikan beban yang cukup berat sehingga atlet berusaha berlari secepat mungkin di pasir. Kontur pasir yang cenderung tidak stabil akan memberikan beban tersendiri bagi otot kaki dalam melangkah. Otot-otot yang berperan saat kaki melangkah seperti otot bokong, otot paha, dan otot kaki bagian bawah akan mengeluarkan usaha lebih besar. Berlari di pasir layaknya berlari dengan membawa beban di ankle. Dengan begitu, efek latihan yang diterima juga akan lebih baik.

Disisi lain, berlatih diatas pasir juga membuat beban yang sendi-sendi pada kaki menjadi lebih kecil. Hal ini disebabkan kondisi pasir yang lebih empuk. Dengan begitu gaya reaksi saat kaki berpijak dipasir akan lebih teredam, sehingga sedikit banyak ancaman cedera akan dapat berkurang. Pada atlet pencak silat latihan di pasir yang diberikan guna untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dinyatakan bahwa latihan di pasir dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Terdapat beberapa penelitian yang hasilnya sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Cahniyo Wijaya Kuswanto 2016) dan (Angga Wahyu Triono 2012), penelitian tersebut menggunakan latihan yang dilakukan di pasir sehingga dilihat dari hasil latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Selain itu terdapat penelitian yang tidak sama yaitu penelitian (Al Aziz 2017) yang berhubungan dengan biomotor. Penelitian yang selanjutnya yaitu (Kamarudin 2014) penelitian ini adalah penelitian korelasin yang menggunakan latihan beban untuk

meningkatkan kecepatan tendangan, dan penelitian yang selanjutnya yaitu (Suwirman 2018) yang melakukan penelitian menggunakan latihan kelincahan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet tersebut. Dari beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa terdapat penelitian yang sama yang dilakukan di pasir untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan diatas pasir yang diberikan dengan menggunakan beberapa bentuk latihan yaitu latihan lari bolak-balik dan serangan ditempat memberikan dampak yang sangat besar pada otot tungkai sehingga membuat tungkai pada atlet menjadi lebih kuat dan lincah, karena posisi pasir yang tidak stabil membuat tumpuan berubah-ubah sehingga melatih kaki harus selalu siap dalam kondisi apapun. Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan motivasi untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam mengenai olahraga beladiri pencak silat khususnya pada teknik tendangan. Dengan kata lain latihan ini harapannya dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa latihan di pasir berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sai/bit atlet putra Perguruan Kijang Berantai. Latihan diberikan mengalami peningkatan kecepatan tendangan sabit sebesar 24,1%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet Perguruan Kijang Berantai, berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan dijadikan pedoman untuk mengukur keterampilan kecepatan tendangan atlet pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat. PT Pusaka Baru. Yogyakarta*

- Johansyah Lubis. (2014). *Panduan Praktis Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Edisi Kedua*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nanang Martono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Notosujitno.(1997) *Khazanah Pencak Silat*. PT Raja Grafindo. Jakarta
- Nurhasanah dan Hasannudin. (2007). *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. FPOK UPI. Bandung.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Widiastuti (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta