

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN SABIT DENGAN MENGGUNAKAN KARET BAN BEKAS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA PESERTA DIDIK SMKN 1 PANDEGLANG.

Oleh :

Pepet Mochamad Syafei, Oman Rohman
STKIP Mutiara Banten
jurnalstkipmb@gmail.com

Abstrak. Penelitian Ini di latar belakang rendahnya kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh positif dari latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini akan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan sabit pencak silat. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik pencak silat SMKN 1 Pandeglang yang berjumlah 20 orang dan semuanya ditetapkan sebagai sampel. Rata-rata *pretest* kecepatan tendangan sabit pencak silat 39,25, sedangkan rata-rata hasil *posttest* sebesar 42,6, dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 3.35, hal ini menunjukkan adanya peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang sesudah diberi latihan dengan menggunakan karet ban bekas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang.

Kata Kunci : Tendangan Sabit, Karet Ban Bekas

A. PENDAHULUAN

Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun pencapaian prestasi. Salah satu tempat di mana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat siswa belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar jam sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler yang diberikan untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa, sehingga akan timbul kemandirian percaya diri dan kreatifitas siswa terutama SMK, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Dari sinilah akan muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Sudah

selayaknya sekolah sebagai salah satu wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga. Disamping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran, dapat juga membantu upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai - nilai kepribadian siswa disamping dapat membina serta meningkatkan bakat melalui pembinaan lewat sekolah diharapkan dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak dapat diciptakan atau dibuat dalam waktu singkat. Pembinaan prestasi harus dimulai sejak dini supaya memunculkan atlet yang berprestasi, oleh karena itu dibina secara profesional.

Pembinaan generasi muda merupakan tanggung jawab bersama

antara orang tua, masyarakat dan pemerintah. sama halnya dalam pembinaan atlet - atlet muda yang mampu bersaing dalam berbagai even olahraga. karena betapa pentingnya kegiatan olahraga dalam kehidupan bangsa seperti kita ketahui bahwasannya olahraga mampu menyatukan berbagai bangsa dan negara di dunia dengan melalui berbagai pentas olahraga yang di selenggarakan dalam tingkat internasional.

Salah satu cabang olahraga yang sering di pertandingkan baik dalam tingkat regional, nasional bahkan internasional adalah cabang olahraga beladiri asli Indonesia yaitu pencak silat, dimana pencak silat dalam bentuk yang masih sangat sederhana digunakan sebagai alat untuk mempertahankan diri dari ancaman binatang buas maupun serangan dari kelompok lain. Seiring dengan berjalannya waktu, model latihan sudah sangat banyak dilakukan pelatih. untuk meningkatkan kemampuan atlet berbagai macam cara dilakukan, agar atlet tersebut mencapai puncak prestasi yang di inginkan oleh pelatih.

Sementara itu, pada atlet yang belum memiliki pengalaman bertanding serta teknik yang belum sempurna cenderung bersifat pasif dan menunggu serangan yang dilancarkan lawan. Hal ini karena masih ada keraguan untuk melakukan serangan terlebih dahulu kepada lawan. Bila terdesak, pola permainan akan kacau sehingga tidak dapat menggunakan teknik yang telah diberikan pada saat latihan. Hal ini tentu saja merugikan bagi atlet itu sendiri, teknik dan taktik yang telah diberikan pada saat latihan tidak dapat dipergunakan secara optimal .

Untuk memacu prestasi yang maksimal dan kualitas atlet meningkat perlu adanya usaha yang sungguh – sungguh dalam proses pembinaan. Pembina atau pelatih harus pandai memilih metode atau bentuk latihan yang tepat pada kebutuhan karakteristik olahraga yang dibinanya. Salahsatu bentuk atau model

latihan adalah dapat dimodifikasi dengan cara menggunakan karet ban bekas. Bentuk latihan tersebut mempunyai tujuan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

B. LANDASAN TEORITIS

Pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. (Sucipto, 2001:27)

Pencak di definisikan sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada aturan dan di gunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat dapat di artikan sebagai gerak beladiri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana/bahaya. Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, kesatria, dan percaya diri.

Pencak silat pada saat ini telah menjadi cabang olahraga yang di kenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara Dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, pesertanya tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi sudah dari berbagai kawasan benua Eropa, Afrika, Australia, dan Amerika. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global. Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu di perkenalkan dan di pelajari oleh setiap lapisan masyarakat, terlebih para generasi muda bangsa Indonesia.

Saat periode kepemimpinan Bapak Eddie M. Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke manca negara, dengan mengambil perakarsa pembentukan dan mendirikan persatuan pencak silat antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama negara Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Dimana keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara - negara pendiri organisasi internasional pencak silat tersebut. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan olahraga.

Olahraga pencak silat di Indonesia di sebut sebagai ikatan pencak silat Indonesia atau di singkat (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang di prakarsai oleh Mr. Wongsonegoro. Usaha para pendekar dan semua dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar – benar dihayati dan di kembangkan di masyarakat, maka mulai PON I sampai PON VII pencak silat di pertandingkan secara ekshibisi dan pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pada kepemimpinan Bapak. Cokropranolo pencak silat resmi di pertandingkan. sejak saat itu pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding mulai sering di pertandingkan dan menjadi primadona IPSI, seperti dalam pekan olahraga nasional (PON), pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS), pekan olahraga pelajar nasional (POPNAS) pekan olahraga negara-negara Asia Tenggara (SEA GAMES) bahkan kejuaraan dunia (*single event*).

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah – langkah atau prosedur kerja sehingga

dalam pelaksanaannya diperlukan metode – metode tertentu. Penggunaan metode dalam suatu penelitian harus sesuai dan diarahkan pada tujuan yang diharapkan, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian bergantung pada pertanggungjawaban data metode penelitiannya secara ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2015:107) metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali . Desain penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design*. Dalam desain ini, satu kelompok diukur dan diobservasi bukan hanya setelah diberi perlakuan tetapi juga sebelum diberi perlakuan, Sugiyono (2015:110.111). Desain eksperimen *one group pretest-posttest design* dapat digambarkan sebagai berikut :

Pretest (Tes Awal)	Perlakuan (<i>Treatment</i>)	Posttest Tes akhir
O₁	X	O₂

Gambar 3.1 Desain eksperimen *one group pretest-posttest design*

Keterangan :

O₁ : tes awal kemampuan kecepatan tendangan sabit pencak silat.

X : perlakuan latihan menggunakan latihan tendangan sabit dengan karet.

O₂ : tes akhir kemampuan kecepatan tendangan sabit pencak silat.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Pengelolaan Data

1. Deskripsi lokasi, populasi, dan waktu penelitian

Penelitian dilakukan dari bulan September sampai dengan bulan Oktober.

Subyek dalam penelitian ini adalah 20 peserta didik pencak silat SMKN 1 Pandeglang, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Propinsi Banten. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bulu tangkis SMKN 1 Pandeglang. Untuk analisis data digunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan dengan uji homogenitas data.

2. Deskripsi Data Dan Analisis Data

a. Hasil latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data pre-test dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen hasil latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas.

Tabel 4.1

data *pretest* dan *posttest* kecepatan tendangan sabit melalui latihan menggunakan karet ban bekas

NO	Sampel	X	Y
1	Asep Burhanudin	42	45
2	Ipah Tulhaliyah	34	37
3	Linda Hernani	32	36
4	M.Ibiy Iswandi	43	47
5	Fiki M	40	42
6	Ahmad Mawarid	42	46
7	Tb.Dzulhaidar Fc	46	50
8	Sendi	41	43
9	Samsudin	43	46
10	Lutfia Rahmawati	36	40
11	Desi Fitriani	33	35
12	Eneng Marliawati	41	45
13	Nurul Justika Ch	40	43
14	Ari Kurniawan	43	46

15	Agus Agung	43	44
16	M. Arpayudi	37	40
17	M. Ues Al Qorni	40	44
18	Dika Nasrullah	36	39
19	Rusdi	38	46
20	Eka Putri	35	38
JUMLAH		785	852
RATA"		39.25	42.6

Pretest kecepatan tendangan sabit melalui latihan dengan menggunakan karet ban bekas. Memiliki nilai minimal 32, nilai maksimum 46, rata-rata 39.25, median 40, modus 43. *posttest* kecepatan tendangan sabit melalui latihan menggunakan karet ban bekas memiliki nilai minimal 35, nilai maksimum 50, rata-rata 42.6, median 43, modus 46.

Tabel 4.2

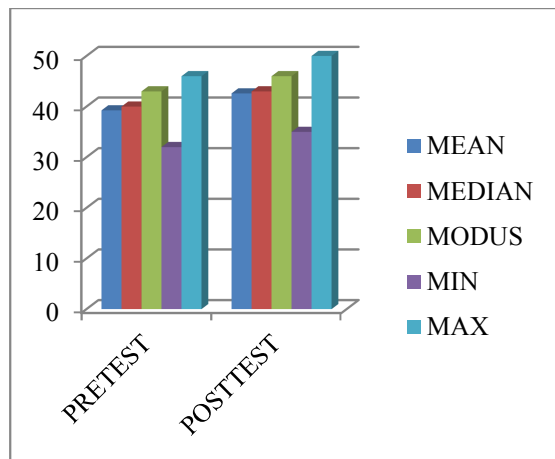
Frekuensi Data Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest*

subyek	Pretest	posttest
mean	39.25	42.6
median	40	43
modus	43	46
Min	32	35
Max	46	50

Berdasarkan tabel 4.2. diketahui bahwa sebelum diberi latihan dengan menggunakan karet ban bekas rata-rata *pre test* sebesar 39.25 dengan nilai maksimal 46, nilai minimal 32. dengan nilai tengah (median) 40 dan nilai yang sering muncul (modus) 43. Setelah mendapatkan latihan dengan menggunakan karet ban bekas tampak hasil menunjukkan rata-rata hasil post test menjadi 42.6 dengan nilai maksimal 50, nilai minimal 35, dengan nilai tengah (median) 43 dan nilai yang

sering muncul (modus) 46. Hal ini adanya peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang sebesar 3.35.

Untuk lebih jelasnya perbandingan rata-rata *pre test* dan *post test* kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang dapat dilihat pada gambar grafik berikut :



Gambar 4.1 grafik perbandingan *pretest* dan *posttest*

3. Persyaratan analisis

1. Uji Normalitas

a. Normalitas data *pre test*

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya bahwa data yang di peroleh berasal dari populasi yang normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, kita bandingkan dengan L_o (L hitung) ini dengan nilai kritis L_{tabel} yang diambil dari daftar tabel untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ yang dipilih. Kriterianya adalah: tolak hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal jika L_o yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_{tabel} . dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dari hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Uji Normalitas Data *pre test*

NO	X	z	f(z)	s(z)	s(z)-f(z)
1	32	-1.85653	0.031689	0.05	0.018311
2	33	-1.60046	0.054748	0.1	0.045252
3	34	-1.34439	0.089412	0.15	0.060588
4	35	-1.08831	0.138228	0.2	0.061772
5	36	-0.83224	0.202637	0.3	0.097363
6	36	-0.83224	0.202637	0.3	0.097363
7	37	-0.57617	0.282252	0.35	0.067748
8	38	-0.32009	0.374449	0.4	0.025551
9	40	0.192055	0.576151	0.55	-0.02615
10	40	0.192055	0.576151	0.55	-0.02615
11	40	0.192055	0.576151	0.55	-0.02615
12	41	0.448129	0.67297	0.65	-0.02297
13	41	0.448129	0.67297	0.65	-0.02297
14	42	0.704203	0.759347	0.75	-0.00935
15	42	0.704203	0.759347	0.75	-0.00935
16	43	0.960277	0.831542	0.95	0.118458
17	43	0.960277	0.831542	0.95	0.118458
18	43	0.996048	0.840387	0.95	0.109613
19	43	0.960277	0.831542	0.95	0.118458
20	46	1.728498	0.95805	1	0.04195
JU					
ML	78				
AH	5				
RA					
TA					
-	39				
RA	.2				
TA	5				
SD	3.9051				
M	0.1184				
X	58				

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa nilai L_o hitung 0.118458, dengan dk 20, dengan taraf nyata 0.05, dari daftar di dapat $L = 0.190$ yang lebih besar dari $L_o = 0.118458$, sehingga hipotesis nol diterima. Dengan demikian data penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa populasi berdistribusi normal.

b. Normalitas data *post test*

Hasil uji normalitas data hasil *post test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.4
Uji normalitas data *pos test*

NO	X	z	f(z)	s(z)	s(z)- f(z)
1	35	-1.86122	0.0313 57	0.05	0.0186 43
2	36	-1.61632	0.0530 12	0.1	0.0469 88
3	37	-1.37143	0.0851 21	0.15	0.0648 79
4	38	-1.12653	0.1299 71	0.2	0.0700 29
5	39	-0.88163	0.1889 88	0.3	0.1110 12
6	40	-0.63673	0.2621 49	0.3	0.0378 51
7	40	-0.63673	0.2621 49	0.35	0.0878 51
8	42	-0.14694	0.4415 9	0.4	- 0.0415 9
9	43	0.097959	0.5390 18	0.55	0.0109 82
10	43	0.097959	0.5390 18	0.55	0.0109 82
11	44	0.342856	0.6341 47	0.55	- 0.0841 5
12	44	0.342856	0.6341 47	0.65	0.0158 53
13	45	0.587754	0.7216 51	0.65	- 0.0716 5
14	45	0.587754	0.7216 51	0.75	0.0283 49
15	46	0.832651	0.7974 79	0.75	- 0.0474 8
16	46	0.832651	0.7974 79	0.95	0.1525 21
17	46	0.832651	0.7974 79	0.95	0.1525 21
18	46	0.983959	0.8374 32	0.95	0.1125 68
19	47	1.077549	0.8593 82	0.95	0.0906 18
20	50	1.812241	0.9650 26	1	0.0349 74
JU ML AH	852				
RA TA - RA TA	42.6				

SD	4.08 334 2				
M X	0.15 252 1				

Dari kolom terakhir dalam daftar di atas didapat $L_o = 0.152521$. dengan $n=20$ dan taraf nyata $\alpha=0.05$, dari daftar di dapat $L = 0.190$ yang lebih besar dari $L_o = 0.152521$ sehingga hipotesis nol diterima. Kesimpulannya bahwa populasi berdistribusi normal.

2. Uji homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifika > 0,05). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Pengolahan Data hasil perhitungan uji homogenitas

Sampel	X	Y	X^2	Y^2	X.Y
Asep Burhanud in	42	45	176 4	202 5	189 0
Ipah Tulhaliya h	34	37	115 6	136 9	125 8
Linda Hernani	32	36	102 4	129 6	115 2
M.Ibiy Iswandi	43	47	184 9	220 9	202 1
Fiki M	40	42	160 0	176 4	168 0
Ahmad Mawarid	42	46	176 4	211 6	193 2
Tb.Dzulh aidar Fc	46	50	211 6	250 0	230 0
Sendi	41	43	168 1	184 9	176 3
Samsudin	43	46	184 9	211 6	197 8
Lutfia Rahmawa	36	40	129 6	160 0	144 0

ti					
Desi Fitriani	33	35	108 9	122 5	115 5
Eneng Marliawati	41	45	168 1	202 5	184 5
Nurul Justika Ch	40	43	160 0	184 9	172 0
Ari Kurniawan	43	46	184 9	211 6	197 8
Agus Agung	43	44	184 9	193 6	189 2
M. Arpayudi	37	40	136 9	160 0	148 0
M. Ues Al Qorni	40	44	160 0	193 6	176 0
Dika Nasrullah	36	39	129 6	152 1	140 4
Rusdi	38	46	144 4	211 6	174 8
Eka Putri	35	38	122 5	144 4	133 0
JUMLAH	785	852	31101	36612	33726
RATA"	39.25	42.6	1555.1	1831	1686.3

$$\begin{aligned}
 s_x^2 &= \frac{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2}}{n \cdot (n-1)} \\
 &= \frac{\sqrt{20 \cdot 31101 - (785)^2}}{20 \cdot (20-1)} \\
 &= \frac{\sqrt{622020 - 616225}}{20 \cdot 19} \\
 &= \frac{\sqrt{5795}}{380} \\
 &= \sqrt{15.25} \\
 &= 3.905124838 \\
 &\text{dibulatkan } 3.90
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 s_y^2 &= \frac{\sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}{n \cdot (n-1)} \\
 &= \frac{\sqrt{20 \cdot 36612 - (852)^2}}{20 \cdot (20-1)} \\
 &= \frac{\sqrt{732240 - 725904}}{20 \cdot (19)} \\
 &= \frac{\sqrt{6336}}{380} \\
 &= \sqrt{16.673684}
 \end{aligned}$$

= 4.0833422585 dibulatkan 4.08

Dik : $S_{\text{besar}} = 4.08$

$S_{\text{kecil}} = 3.90$

Dit : F ?

$$\begin{aligned}
 \text{Jawab : } F &= \frac{S_{\text{besar}}}{S_{\text{kecil}}} \\
 &= \frac{4.08}{3.90} \\
 &= 1.0461538
 \end{aligned}$$

dibulatkan 1.046

$D_k = n-1$

= 20-1

= 19

Jadi dk 19 alfa = 0.05

= 4.38

Hasil pengujian dengan statistik nilai perhitungan nilai F 1.046, dk 19 alfa 0.05 = 4.38, jauh melebihi atau di atas 0,05 dengan demikian data penelitian di atas dapat di simpulkan F hitung 1.046 < F tabel 4.38, karena F hitung lebih kecil dari F tabel maka data penelitian Homogen

3. Pengujian hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan hasil latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas di SMKN 1 Pandeglang. Dilakukan uji hipotesis. Uji ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan mean dari pre-test terhadap post-test dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

$$-t_{1-\frac{1}{2}\alpha} < t < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$$

Untuk harga t lainnya H di tolak.

- Ho diterima jika nilai $t_{\text{hitung}} < \text{tabel}$; atau jika nilai signifikansi < 0,05
- Ho ditolak jika nilai $t_{\text{hitung}} > \text{nilai } t_{\text{tabel}}$; atau jika nilai signifikansi > 0,05.

Uji hipotesis menggunakan uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel:

Tabel 4.6 Pengolahan data

sampel	X	Y	(X - $\bar{X}$)	(Y - $\bar{Y}$)	X ²	Y ²	x.y
x1	42	45	2.8	2.4	7.84	5.76	6.72
x2	34	37	-5.2	-5.6	27.04	31.36	29.12
x3	32	36	-7.2	-6.6	51.84	43.56	47.52
x4	43	47	3.8	4.4	14.44	19.36	16.72
x5	40	42	0.8	-0.6	0.64	0.36	-0.48
x6	42	46	2.8	3.4	7.84	11.56	9.52
x7	46	50	6.8	7.4	46.24	54.76	50.32
x8	41	43	1.8	0.4	3.24	0.16	0.72
x9	43	46	3.8	3.4	14.44	11.56	12.92
x10	36	40	-3.2	-2.6	10.24	6.76	8.32
x11	33	35	-6.2	-7.6	38.44	57.76	47.12
x12	41	45	1.8	2.4	3.24	5.76	4.32
x13	40	43	0.8	0.4	0.64	0.16	0.32
x14	43	46	3.8	3.4	14.44	11.56	12.92
x15	43	44	3.8	1.4	14.44	1.96	5.32
x16	37	40	-2.2	-2.6	4.84	6.76	5.72
x17	40	44	0.8	1.4	0.64	1.96	1.12
x18	36	39	-3.2	-3.6	10.24	12.96	11.52

					4	6	2
x19	38	46	-1.2	3.4	1.44	11.56	-4.08
x20	35	38	-4.2	-4.6	17.64	21.16	19.32
JUMLAH	785	852	1	-1.4	289.8	316.8	285
RATA"	39.25	42.6					

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\sum x^2 \cdot \sum y^2}}$$

$$r_{xy} = \frac{285}{\sqrt{289.8 \cdot 316.8}}$$

$$r_{xy} = \frac{285}{\sqrt{91808.64}}$$

$$r_{xy} = \frac{285}{302.99}$$

$$r_{xy} = 0.95382685897$$

dibulatkan 0,953

Dengan demikian dapat di masukan kedalam rumus :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0,953\sqrt{20-2}}{1-0,953^2}$$

$$t = \frac{0,953\sqrt{18}}{1-0,908209}$$

$$t = \frac{0,953 \cdot 4,24264068711}{0,091791}$$

$$t = \frac{4,04323657481}{0,091791}$$

$$t = 43,953233994$$

dibulatkan 13,34

Dik : n-2

$$= 20-2$$

$$= 18$$

(0.05, dk =18)

T tabel dengan dk n- (alfa) =

18

$$= 9,39$$

T hitung 13,34 > 9,39 karena T hitung lebih besar dari T tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil seperti tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.7 Uji-t

Variabel	Uji-t			Ket
	t- hitung	t- tabel	D f	
pretest- posttest	13,34	9,39	1 8	signifika n

Berdasarkan tabel 4.5. tampak bahwa nilai t_{hitung} memang berbeda secara signifikan dimana nilai t_{hitung} (13,34) lebih besar dari nilai t_{tabel} (9,39). dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan atau perubahan yang signifikan atas sampel eksperimen setelah mendapatkan perlakuan dengan latihan menggunakan karet ban bekas. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan karet ban bekas berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang.

c. Pembahasan hasil penelitian

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut : “latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang “ kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan signifikan adalah apabila nilai t hitung lebih besar dari t -tabel, maka H_a diterima dan jika nilai signifikan t hitung kurang dari t -tabel, maka H_0 di tolak.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas yang memiliki nilai t hitung 13,34, t tabel 9,39 ($df=18$) pada taraf signifikan 5%, karena t hitung lebih besar dari t tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest = 39.25 dan nilai rata-rata posttest = 42.6, karena nilai rata-rata posttest lebih besar dari nilai rata-rata pretest, maka peningkatan kemampuan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas= 3.35.

Tidak dipungkiri bahwa perkembangan peserta didik tidak dapat dipisahkan dari latihan, Karet ban bekas merupakan alat bantu yang dimodifikasi sehingga peserta didik pencak silat merasa senang ketika melakukan aktivitas olahraga, peserta didik merasa ingin terus mencoba dan minat peserta didik terhadap cabang olah raga pencak silat pun akan meningkat. Memodifikasi alat bantu dalam latihan merupakan suatu solusi untuk meningkatkan prestasi peserta didik. Kurangnya sarana dan prasarana membuat terhambatnya proses latihan, maka dari itu seorang pelatih dituntut untuk terus berkreasi.

Latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas dapat meningkatkan kekuatan, dan kecepatan tendangan sabit peserta didik, karena peserta didik melakukan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas membutuhkan tenaga yang lebih, sehingga lama ke lamaan tanpa disadari kekuatan dan kecepatan tendangan sabit meningkat.

Berdasarkan uraian diatas modifikasi latihan dengan menggunakan karet ban bekas dapat dimanfaatkan sebagai alat latihan pencak silat. Khususnya di SMKN 1 Pandeglang. penyajian latihan di SMKN perlu kreatifitas pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik. Sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan melalui latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas pada peserta didik SMKN 1 Pandeglang.

1. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

- a. Timbulnya inisiatif dari pelatih pencak silat SMKN 1 Pandeglang untuk memvariasikan dan menerapkan latihan yang menggunakan karet ban bekas/dimodifikasi tersebut yang bertujuan meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat
- b. Dapat menimbulkan semangat dari para peserta didik pencak silat SMKN 1 Pandeglang untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat.

2. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan- keterbatasan yang ada, yaitu :

- a. Peneliti sudah berusaha mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.
- b. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap peserta didik pencak silat SMKN 1 Pandeglang dalam berlatih.
- c. Tidak ada kelompok kontrol yang berbeda, apabila akan ada penelitian lagi sebaiknya menggunakan kelompok kontrol supaya hasilnya lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* jakarta : Balai.
- Harsono.(2015). *Kepelatihan olahraga* .Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis, Johansyah.(2016). *Pencak silat edisike 3*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Sudjana. (2005). *Metode statistika cetak ulang edisi ke 6*.Tarisito, Bandung.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif,kualitatif,danR&D*. Bandung : Alfabeta
- Widiastuti.(2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta:Rajawali Pers.
- Widianto, Arif. (2016).*Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Dan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Sukaratu 2 Pandeglang*. STKIP setia Budi Rangkas Bitung. Tidak diterbitkan .
- Arikunto, Suharsimi. 2010. <http://zien9.blogspot.co.id/2014/10/aporan-angket.html> di unduh tanggal (8/7/2017)
- Faisal, Fahru. (2015). *Pengaruh latihan menggunakan raket kayu terhadap hasil belajar servis panjang permainan bulu tangkis siswa SD kelas 5 di SDN karaton 2 tahun ajaran 2015/2016*.STKIP setia Budi Rangkas Bitung. Tidak diterbitkan.
- Harisma, indra bustian. (2015). *Pengaruh latihan pliometrik jum to box terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada atlet popda Kabu Paten Pandeglang*.STKIP Setia Budi Rangkas Bitung. Tidak diterbitkan
- Lubis, Johansyah. 2005. *Mengenal latihan Pliometrik*. Online. Di akses tanggal 24/10/2017. Di unduh dari <http://ml.scribd.com/doc/81841013/4-mengenal-latihan-pliometrik>.
- Sajoto, M. 1998. http://naesesang-duniaku.blogspot.co.id/2012/10/contoh-skripsi-olahraga-pengaruh_4.html.
- Sajoto, mohammad. (2006), *faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga paraatlit*,<http://isjd.Pdii.lipi.go.Id/index.php.search.html?act=tampil&=51261&idc=7>
- Wibowo, Ribut topo.(2016). *Pengaruh latihan berbeban karet terhadap peningkatan power tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola*

- voli SMK YPP Pandeglkang*.STKIP Mutiara Banten. Tidak diterbitkan.
- Wiryanto dan Norman Barry .2015
<http://seputarpendidikan003.blogspot.co.id/2015/11/pengertian-evaluasi-dan-pengertian.html>
<http://www.seputarpengetahuan.com/2015/11/pengertian-instrumen-penelitian-menurut-para-ahli-jenisnya.html> . di unduh tanggal (8/7/2017)
- <http://www.slideshare.net/harunakbar/pencak-silat-tgr-47690863>. Di unduh tanggal (10/6/2017)
- <http://hkmibnu.blogspot.co.id/2013/12/latihan-shadow-menendang-menggunakan.html>. Di Unduh Tanggal (10/6/2017)
- <http://beritasilat.blogspot.co.id/2014/04/01archive.html>. di unduh (tanggal 10/6/2017).
- [http://aksay.multiply.com/journal/item/20/pengertian keterampilan](http://aksay.multiply.com/journal/item/20/pengertian_keterampilan). Di unduh tanggal (10/6/2017)
- <http://johansyahlubis.blogspot.co.id>. Di unduh tanggal (15/7/2017)
- <http://johansyahlubis.blogspot.com/2014/01/tes-keterampilan-pencak-silat.ht>. Di Unduh Tanggal (15/7/2017)
- internet online tanggal (20/7/2017)
(<http://www.pengaruh.kbbi.web.id/>)
- <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/09/24/analisis-data/>. Di unduh tanggal (7/9/2017)