



The Effect of Split Jump Training on the Speed of the Front Kick of Pencak Silat Pagar Nusa, Salafiah Islamic Boarding School Darul barokah

Pengaruh Latihan Split Jump terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah

Nico Wahyu Saputra¹, Ikhsan Maulana Putra², Titis Wulandari³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Article Info

History:

Submitted: 21-09-2025

Revised: 15-11-2025

Accepted: 30-12-2025

Keyword:

split jump, front kick, pencak silat

Kata Kunci:

split jump, tendangan depan, pencak silat,

How to Cite:

Saputra, N. W., Putra, I. M., Wulandari, T. (2025). Pengaruh Latihan Split Jump terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah. *Jurnal Muara Olahraga*, 8(1), 148-164. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.3688>

Abstract

This study sought to ascertain the impact of split jump training on pencak silat competitors' front kicking proficiency. This study blended quantitative techniques with an experimental methodology. A pretest-posttest design with a single group was used. Purposive sampling was utilized to establish a sample size of 15 from the 38 athletes in the research population. Data collection was conducted through a pretest and posttest for the athletes' front kicking abilities. Data analysis involved two stages:

(a) data normality testing to ensure data distribution, and (b) a paired-sample t-test to identify significant changes between pretest and posttest data.

According to the study's findings, the posttest score was greater than the pretest, averaging 21.60 with a standard deviation of 2.02. The results of the normality test indicated that the data had a normal distribution (Sig. > 0.05). With an average rise of 2.87 points and a significance value of 0.000 (<0.05), the paired sample t-test findings demonstrated a significant difference between the pretest and posttest scores. This demonstrates that split jump training significantly improves Pagar Nusa pencak silat athletes' front kick speed.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan split jump memengaruhi kemampuan tendangan depan atlet pencak silat.

Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimental yang dikombinasikan dengan strategi kuantitatif. Desain pretest-posttest satu kelompok digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian terdiri dari 38 atlet, dan pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk menentukan ukuran sampel sebanyak 15. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan tendangan depan atlet, yang diberikan dalam bentuk pretest dan posttest. Teknik analisis data dengan dua tahapan, yaitu:

(a) uji normalitas data untuk memastikan distribusi data, dan (b) Untuk mengidentifikasi perubahan signifikan antara data pra-uji dan pasca-uji, uji t sampel berpasangan digunakan



Copyright © 2025 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

<https://doi.org/10.52060/jmo3688>

untuk pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai posttest memiliki rata-rata 21,60 dengan standar deviasi 2,02, lebih tinggi dibandingkan pretest. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal (Sig. > 0,05). Hasil uji paired sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan rata-rata peningkatan 2,87 poin dan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Hal ini membuktikan bahwa latihan split jump berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Pagar Nusa.

A. Pendahuluan

Para leluhur bangsa Indonesia meninggalkan warisan budaya yang dikenal sebagai pencak silat. Ini adalah teknik bela diri yang menggunakan setiap bagian tubuh (Ediyono & Widodo, 2019). Tendangan adalah taktik yang digunakan dalam olahraga pencak silat yang merupakan gerakan yang sangat berharga dan sering digunakan dalam pertandingan, menurut Agung Nugroho (2020) dalam pertandingan, strategi tendangan biasanya lebih berhasil dalam mencapai sasaran serangan dan mencetak poin. Penggunaan serangan kaki (tendangan) dalam pertandingan pencak silat memberikan sejumlah keuntungan. Kaki memiliki jangkauan yang lebih luas dan lebih kuat daripada tangan, sehingga tendangan bernilai dua poin, sedangkan pukulan hanya bernilai satu poin. Dalam pencak silat, tendangan memiliki tempat yang unik. Hampir semua atlet silat menggunakan berbagai jenis tendangan untuk memenangkan setiap pertandingan.

Beberapa jenis tendangan, seperti tendangan samping/tendangan sabit, tendangan T, tendangan kobra, tendangan belakang, dan tendangan depan/tendangan A, sering digunakan selama pertarungan dalam seni bela diri pencak silat. Seorang atlet silat sering menggunakan teknik serangan dasar tendangan depan, juga dikenal sebagai tendangan A, untuk mencetak poin selama pertandingan karena mudah mencapai target, efektif menjatuhkan lawan, dan mendapatkan lebih banyak poin daripada taktik serangan termasuk pukulan.

Dalam konteks ini, pencak silat berfungsi sebagai kerangka kerja dan alat untuk menciptakan pribadi yang utuh, sehat, kuat, terampil, lincah, tenang, sabar, ksatria, dan percaya diri. Pencak silat memiliki kualitas dan ciri khas unik berikut: Gerakan dan upaya unik Pencak Silat: 1. Kekerasan sementara yang lemah, lentur, dan halus. 2. Tidak membutuhkan banyak ruang dan tidak menyukai gerakan berguling atau melompat (kecuali dalam permainan yang melibatkan harimau dan monyet). 3. Gerakan tangan yang halus dan mengalir, yang bisa provokatif. 4. Gerakan ringan ke segala arah. 5. Tenang. 6. Pernapasan normal. 7. Banyak permainan yang kurang baik. 8. Tendangan yang sedang. Sedangkan ciri-ciri umumnya adalah: 1. Kepala, jari kaki, ujung jari, dan bahkan rambut wanita dapat dimanfaatkan sebagai senjata untuk membela diri. 2. Anda tidak memerlukan senjata untuk melakukan pencak silat dengan tangan kosong. 3. Benda apa pun

(sapu tangan, tas, payung, ikat pinggang, dll.) dapat digunakan sebagai senjata dalam pencak silat senjata khusus tidak diperlukan (Lubis, 2014)

Serangan yang dilakukan dengan kaki dikenal sebagai serangan kaki, atau lebih populer disebut tendangan. Kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dibutuhkan untuk serangan ini. Tendangan adalah serangan berbasis kaki dalam pencak silat yang didasarkan pada bagian kaki yang mengenai target dan arah lintasannya. Pencak silat menggunakan berbagai teknik tendangan, termasuk tendangan depan, tendangan memutar, tendangan samping (kadang-kadang disebut tendangan "T"), tendangan sabit, dan tendangan belakang (Prakoso & Sugiyanto, 2017).

Menindaklanjuti pengamatan peneliti bahwa diperlukan metode pelatihan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk menendang ke depan, metode pelatihan pliometrik digunakan dengan tujuan memperkuat otot kaki dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan/tendangan A. Kekuatan otot kaki merupakan faktor fisik yang membantu atlet silat mencapai titik puncak dengan mendorong mereka untuk memaksimalkan kekuatan dan kecepatan. Satu-satunya peralatan yang dibutuhkan untuk menerapkan pelatihan pliometrik adalah ruangan dasar. Disarankan untuk menggunakan sepatu yang ringan dan fleksibel serta permukaan yang rata untuk mengurangi risiko cedera (Maidar, 2022). Menurut penelitian ini, lompat tali adalah tindakan melompat di tempat dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan memegang ujung tali yang dililitkan di atas kepala dan telapak kaki. Paramitha (2025) menegaskan bahwa suatu aktivitas akan menghasilkan hasil yang sempurna jika seseorang berniat untuk melakukannya dengan serius.

Berdasarkan hasil observasi wawancara terhadap siswa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah Desa Lingga Kuamang pada tanggal 8, 15, dan 22 November 2024, pada hari jum'at, menyatakan bahwa kesulitan melakukan tendangan depan yang cepat dengan baik, dan masih kurangnya sarana dan prasarana di pondok pesantren tersebut. Peneliti mengamati bahwa banyak dari Siswa yang kesulitan dalam melakukan Tendangan depan karena kurangnya memiliki akurasi kecepatan. Pengaruh latihan *plyometric split* depan terhadap kecepatan tendangan depan siswa masih belum diterapkan di Pondok Pesantren

Salafiah Darul Barokah Desa Lingga Kuamang. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan latihan plyometric split depan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah Desa Lingga Kuamang.

Berdasarkan apa yang peneliti paparkan diatas, maka peneliti memberikan solusi dengan menerapkan latihan split jump siswa, agar siswa mampu melakukan tendangan depan dengan baik dan tepat dengan sasaran ulu hati. Sehingga untuk melakukan teknik tendangan depan sehingga siswa dapat dengan leluasa melakukannya. Atas dasar hal tersebut, peneliti menggunakan teknik penelitian eksperimen dengan mengambil judul penelitian. "Pengaruh Latihan Split jump terhadap Tendangan Depan Pencak Silat Pagar Nusa Pondok pesantren Salafiah Darul Barokah Desa Lingga Kuamang".

B. Metode

Metodologi penelitian ini bersifat eksperimental dan kuantitatif. Menurut [Rukminingsih et al. \(2020\)](#) Metode penelitian eksperimental digunakan dalam lingkungan terkontrol untuk memastikan dampak faktor independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil). Desain penelitian pra-uji dan pasca-uji dua kelompok digunakan. Karena dapat membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, paradigma desain penelitian ini mencakup pra-uji sebelum perlakuan diberikan untuk menentukan hasil perlakuan secara lebih tepat. Ini diikuti oleh pasca-uji [Arib et al. \(2024\)](#). Sebelum diberi *treatment* desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Pretest	Treatment	Post test
O ₁	X ₁	O ₂
	X ₂	

Sumber, ([Hartono, 2018](#))

Keterangan:

O₁: Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X₁:Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada atlet menggunakan Latihan kelentukan *Split jump*.

X₂:Perlakuan (*treatment*) di berikan kepada atlet dengan menggunakan latihan kecepatan *Split jump*.

O2: Tes akhir (*posttest*) dilakukan setelah diberikan perlakuan (melakukan *Split jump*).

Penelitian ini dilakukan pada hari minggu, Rabu, dan Jum'at. Pada bulan Juli, dan Agustus. Penelitian ini dilakukan untuk siswa pencak silat Perguruan Pagar Nusa Putra, dan putri usia 15-19 tahun di pondok pesantren Salafiah Darul Barokah, bertempat di lapangan sepak bola Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah yang beralamatkan Desa Lingga Kuamang, Kecamatan Pelepat Ilir, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi.

Populasi, sebagaimana didefinisikan oleh peneliti, adalah keseluruhan topik atau subjek penelitian. Machali (2021). Populasi dalam penelitian dalam penelitian ini adalah Atlet Pagar Nusa (usia 15 sampai 19 tahun) di pondok pesantren Salafiah Darul Barokah sebanyak : 38 atlet.

Sampel adalah himpunan bagian dari semua karakteristik yang ada dalam suatu populasi. Imron (2015) Dalam penelitian ini digunakan metode pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*) yang menggunakan faktor-faktor tertentu tergantung pada kriteria yang diinginkan untuk memilih ukuran sampel untuk analisis. Terdapat lima belas responden dalam sampel tersebut.

Pengumpulan langsung adalah metode pengumpulan data di mana objek atau individu yang diamati atau dipelajari diukur menggunakan berbagai perangkat yang sesuai untuk objek tersebut, dan setiap hasil pengukuran kemudian dicatat secara individual. Data dikumpulkan sekali, yaitu pretest dan posttest. Dalam penelitian ini, tes tendangan depan akan dilakukan untuk menilai kemampuan tendangan depan atlet setelah pelaksanaan.

Para peneliti menggunakan uji hipotesis dan uji normalitas untuk mengumpulkan data. Salah satu studi yang digunakan untuk memastikan apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi secara teratur atau tidak adalah uji normalitas. Dengan menggunakan SPSS 25.0, uji Shapiro-Wilk digunakan dalam penelitian ini. Data memiliki tingkat nilai signifikansi dan berdistribusi normal. Data tersebut terdistribusi secara teratur jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05; jika lebih kecil dari 0,05, maka tidak terdistribusi secara teratur. Untuk memastikan apakah hasil latihan split depan dan split tengah berpengaruh pada tendangan depan, uji hipotesis yang digunakan adalah uji t menggunakan SPSS 25.0.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 15 kali pertemuan di Lapangan Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah Desa Lingga Kuamang, Kecamatan Pelepat Ilir, Kabupaten Bungo. Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan tes awal (*pre-test*) untuk mengukur kemampuan awal tendangan depan para atlet sebelum diberikan perlakuan latihan split jump. Pertemuan terakhir dilaksanakan tes akhir (*post-test*), dengan prosedur yang sama seperti *pre-test*. Hasil pengukuran *post-test* ini nantinya dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan tendangan depan setelah mengikuti program latihan split jump. Berikut tabel 4.1 tabel data hasil deskriptif statistik Pretest dan Posttest

Tabel 2
Hasil Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		18,7333	21,6000
Median		18,0000	22,0000
Mode		17,00 ^a	19,00 ^a
Std. Deviation		2,18654	2,02837
Minimum		16,00	19,00
Maximum		23,00	25,00

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada data pretest kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah, diperoleh jumlah sampel sebanyak 15 atlet. Nilai tendangan depan terendah (*minimum*) yang dicapai atlet adalah 16 tendangan dalam waktu 10 detik, sedangkan nilai tertinggi (*maximum*) adalah 23 tendangan.

Rata-rata (*mean*) hasil pretest adalah 18,73 tendangan, yang berada pada rentang kategori Cukup berdasarkan Norma Penilaian Tendangan Lubis (2014) di mana kategori Cukup untuk putri adalah 16-18 tendangan, sedangkan untuk putra 17-19 tendangan. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan awal atlet masih berada pada tingkat menengah sebelum diberikan perlakuan latihan.

Nilai standar deviasi sebesar 2,18654 menunjukkan adanya variasi atau penyebaran skor yang relatif moderat antar atlet. Artinya, meskipun terdapat perbedaan kemampuan antar individu, perbedaan tersebut tidak terlalu ekstrem.

Sebagian besar atlet memiliki skor yang berkumpul di sekitar nilai rata-rata, dengan hanya sedikit yang mendekati batas maksimum atau minimum kategori.

Hasil deskriptif ini memberikan gambaran awal bahwa kemampuan tendangan depan para atlet masih dapat ditingkatkan, khususnya bagi mereka yang berada di bawah nilai rata-rata. Data ini juga menjadi acuan dasar untuk mengukur efektivitas perlakuan latihan split jump yang diberikan selama penelitian.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada data posttest kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah, jumlah sampel yang dianalisis tetap sebanyak 15 atlet. Nilai tendangan depan terendah (*minimum*) yang dicapai setelah perlakuan adalah 19 tendangan dalam waktu 10 detik, sedangkan nilai tertinggi (*maximum*) adalah 25 tendangan.

Rata-rata (*mean*) hasil posttest sebesar 21,60 tendangan, yang berada dalam kategori Baik menurut Norma Penilaian Tendangan Lubis (2014) yaitu 19-23 tendangan untuk putri dan 20-24 tendangan untuk putra. Bahkan, beberapa atlet mendekati atau mencapai kategori Baik Sekali (>24 tendangan untuk putri dan >25 tendangan untuk putra), menunjukkan peningkatan performa yang signifikan dibandingkan hasil pretest.

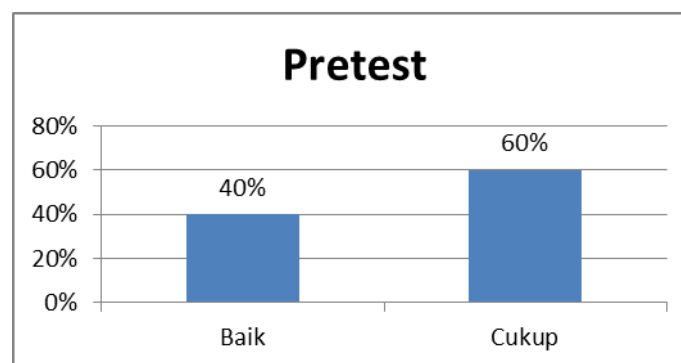
Nilai standar deviasi sebesar 2,03 menunjukkan tingkat variasi skor antar atlet yang relatif rendah. Artinya, kemampuan tendangan depan para atlet setelah perlakuan cenderung merata, dengan sebagian besar skor terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata. Hal ini menandakan bahwa latihan split jump yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan tendangan depan hampir pada semua atlet secara konsisten.

Jika dibandingkan dengan hasil pretest yang memiliki rata-rata 18,73 tendangan, terdapat peningkatan sebesar 2,87 tendangan.

Tabel 3
Data Hasil Pretest Kemampuan tendangan depan atlet

Putri	Putra	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
>24	>25	-	-	Baik Sekali
19-23	20-24	6	40%	Baik
16-18	17-19	9	60%	Cukup
13-15	15-16	-	-	Kurang
<12	<14	-	-	Kurang Sekali

Berdasarkan distribusi hasil pretest kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah, dapat diketahui bahwa dari total 15 atlet yang menjadi sampel penelitian, tidak ada satupun atlet yang mencapai kategori Baik Sekali dengan rentang nilai putri >24 dan putra >25, sehingga frekuensinya tercatat 0 atlet (0%). Selanjutnya, pada kategori Baik dengan rentang nilai putri 19-23 dan putra 20-24, terdapat 6 atlet (40,0%) yang masuk dalam kelompok ini. Kemudian, pada kategori Cukup dengan rentang nilai putri 16-18 dan putra 17-19, diperoleh jumlah terbanyak yaitu 9 atlet (60,0%). Adapun kategori Kurang dengan rentang nilai putri 13-15 dan putra 15-16, serta kategori Kurang Sekali dengan rentang nilai putri <12 dan putra <14, juga tidak memiliki atlet sama sekali, masing-masing dengan frekuensi 0 atlet (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan depan atlet pada tahap pretest sebagian besar berada pada kategori Cukup, sebagian lagi masuk dalam kategori Baik, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori Baik Sekali, Kurang, maupun Kurang Sekali.



Grafik 1 Hasil Pretest Tendangan

Pengelompokan kategori ini didasarkan pada Norma Penilaian Tendangan menurut Hidayat & Haryanto (2021). Dalam norma tersebut, kategori Baik untuk atlet putra berada pada rentang 20-24 tendangan dalam 10 detik, sedangkan untuk atlet putri berada pada rentang 19-23 tendangan. Sementara itu, kategori Cukup untuk putra berada pada rentang 17-19 tendangan dan untuk putri pada rentang 16-18 tendangan. Dengan kata lain, atlet yang masuk kategori Baik sudah memiliki kemampuan tendangan yang cukup cepat dan tepat sasaran, sedangkan atlet yang berada pada kategori Cukup masih memerlukan peningkatan terutama dari segi kecepatan dan konsistensi teknik.

Hasil distribusi ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan perlakuan

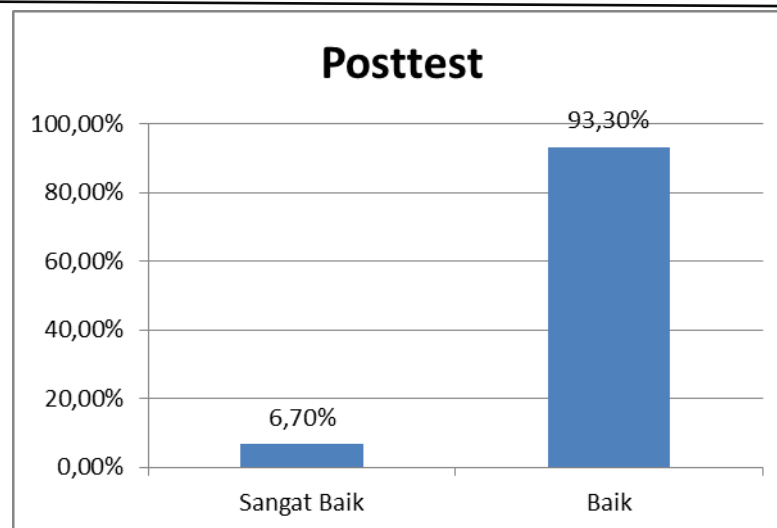
latihan split jump, mayoritas atlet (60%) belum mampu mencapai kategori Baik sesuai standar penilaian, meskipun tidak ada yang berada pada kategori rendah (Kurang atau Kurang Sekali). Kondisi ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk memberikan program latihan terstruktur, mengingat target penelitian adalah meningkatkan kemampuan tendangan depan agar lebih banyak atlet mencapai kategori Baik atau bahkan Baik Sekali pada tes akhir (*posttest*).

Secara kumulatif, data ini menunjukkan bahwa 40% atlet sudah berada pada level performa yang cukup baik, sedangkan 60% lainnya masih berada pada level menengah. Peningkatan diharapkan terjadi setelah mengikuti rangkaian latihan yang difokuskan pada kelentukan, kekuatan tungkai, dan kecepatan melalui metode split jump.

Tabel 4
Data Hasil *Posttest* Kemampuan tendangan depan atlet

Putri	Putra	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
>24	>25	1	6,7%	Baik Sekali
19-23	20-24	14	93,3%	Baik
16-18	17-19	-	-	Cukup
13-15	15-16	-	-	Kurang
<12	<14	-	-	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil tes akhir (*posttest*) kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan hasil tes awal (*pretest*). Dari total 15 atlet yang menjadi sampel penelitian, tercatat bahwa 1 atlet (6,7%) berhasil mencapai kategori Baik Sekali dengan rentang nilai putri >24 dan putra >25. Selanjutnya, sebanyak 14 atlet (93,3%) berada pada kategori Baik dengan rentang nilai putri 19-23 dan putra 20-24, yang merupakan kelompok dengan jumlah terbesar. Sementara itu, tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori Cukup (putri 16-18, putra 17-19), kategori Kurang (putri 13-15, putra 15-16), maupun kategori Kurang Sekali (putri <12, putra <14), dengan frekuensi masing-masing 0 atlet (0%). Dengan demikian, hasil *posttest* menunjukkan bahwa mayoritas atlet mampu meningkatkan kemampuan tendangan depan hingga berada pada kategori Baik, bahkan sebagian kecil berhasil mencapai kategori Baik Sekali, tanpa ada yang tertinggal pada kategori menengah maupun rendah.



Grafik 2 Hasil Posttest Tendangan

Grafik di atas menunjukkan bahwa sebanyak 93,3% masuk dalam kategori Baik, sedangkan 6,7% berhasil mencapai kategori Sangat Baik. Pengelompokan kategori ini mengacu pada Norma Penilaian Tendangan Ikhsan nur et al. (2018), di mana kategori Baik untuk putra adalah 20-24 tendangan dalam 10 detik dan untuk putri 19-23 tendangan, sedangkan kategori Baik Sekali untuk putra adalah >25 tendangan dan untuk putri >24 tendangan. Atlet yang masuk kategori Sangat Baik menunjukkan kecepatan dan ketepatan tendangan yang melampaui rata-rata kelompok, serta konsistensi teknik yang optimal.

Perbandingan dengan hasil pretest menunjukkan adanya pergeseran distribusi kategori yang sangat jelas. Jika pada pretest mayoritas atlet berada di kategori Cukup (60%) dan hanya 40% yang berada di kategori Baik, maka pada posttest hampir seluruh atlet (93,3%) berhasil mencapai kategori Baik, bahkan ada yang naik ke kategori Sangat Baik. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan split jump yang diberikan selama 14 kali pertemuan perlakuan efektif dalam meningkatkan kelentukan, kekuatan otot tungkai, dan kecepatan eksekusi tendangan depan.

Secara kumulatif, hasil ini menunjukkan bahwa tidak hanya terjadi peningkatan kuantitatif pada jumlah tendangan yang berhasil dilakukan dalam waktu yang ditentukan, tetapi juga terjadi peningkatan kualitas eksekusi tendangan, di mana atlet mampu mempertahankan akurasi sekaligus meningkatkan intensitas gerakan. Peningkatan yang signifikan ini memperkuat hasil uji statistik yang menunjukkan adanya pengaruh yang nyata dari latihan split jump terhadap kemampuan

tendangan depan.

Uji Normalitas

Kesimpulan berikut ini diambil dari hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk:

Tabel 5
Uji Normalitas Hasil *Pretest*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,185	15	,179	,909	15	,132
Posttest	,178	15	,200*	,909	15	,130

Nilai signifikansi untuk pretest dan posttest masing-masing adalah 0,132 dan 0,130, berdasarkan temuan uji normalitas. Tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$) dilampaui oleh nilai-nilai ini.

Uji Hipotesis

Setelah pemrosesan dan analisis data pretest dan posttest, dilakukan uji hipotesis untuk melihat apakah kemampuan tendangan depan atlet sebelum dan sesudah menerima terapi latihan split jump berbeda secara signifikan. Karena data pretest dan posttest berasal dari subjek yang sama dan memenuhi asumsi distribusi normal berdasarkan uji normalitas sebelumnya, metode uji t sampel berpasangan digunakan untuk uji hipotesis ini.

Tabel 4.4
Hasil Uji Hipotesis

		Paired Samples Test								
		Paired Differences								
		95% Confidence Interval of								
		Std.		Std. Error		the Difference		Sig. (2-		
Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df	tailed)			
Pair 1	Posttest - Pretest	2,86667	1,45733	,37628	2,05962	3,67371	7,618	14	,000	

Menurut Tabel 4.7, latihan split jump berdampak pada peningkatan kemampuan tendangan depan atlet. Nilai t-hitung yang diperoleh adalah 7,618 dengan t-tabel 1,761, menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $0,000 < 0,05$. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang nyata antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa latihan split jump memang meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet.

Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan benar-benar efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan depan. Peningkatan rata-rata hampir 3 poin mencerminkan adanya perkembangan baik dari segi kecepatan maupun kekuatan tendangan, sesuai dengan indikator penilaian yang digunakan. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin membuktikan bahwa split jump dapat menjadi salah satu metode latihan yang tepat untuk memperbaiki performa teknik dasar pencak silat, khususnya pada cabang Pagar Nusa Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah. Dengan hasil ini, pelatih diharapkan dapat mempertimbangkan latihan split jump sebagai bagian dari program rutin pembinaan atlet, mengingat efektivitasnya telah teruji secara statistik maupun secara praktis di lapangan.

2. Pembahasan

Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa latihan split jump benar-benar meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet. Hasil ini selaras dengan prinsip dasar pelatihan olahraga yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan teknik sangat dipengaruhi oleh bentuk latihan yang tepat, terprogram, dan sesuai dengan tujuan gerak yang dilatih. [Prakoso dan Sugiyanto \(2017\)](#) menjelaskan bahwa latihan fisik dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, tetapi juga memperbaiki koordinasi neuromuskuler sehingga gerakan yang dihasilkan menjadi lebih cepat, tepat, dan bertenaga. Dalam konteks ini, split jump termasuk latihan pliometrik yang memanfaatkan kontraksi otot secara eksplosif, yang menurut [Ariya dan Haqiyah \(2024\)](#) mampu meningkatkan kekuatan tungkai, kelincahan, serta daya ledak otot yang sangat dibutuhkan dalam teknik tendangan depan pencak silat.

Secara biomekanika, tendangan depan (*front kick*) pada pencak silat memerlukan koordinasi gerak antara otot pinggul, paha, lutut, dan pergelangan kaki. Latihan split jump bekerja pada otot-otot utama yang terlibat dalam gerakan ini, terutama otot quadriceps, hamstring, gluteus, serta otot inti (*core muscles*). Menurut [Wicaksono et al. \(2025\)](#), kekuatan dan kelenturan otot tungkai merupakan faktor penting dalam mengoptimalkan kecepatan dan kekuatan tendangan. Dengan demikian, penerapan latihan split jump secara konsisten selama periode penelitian berkontribusi langsung pada peningkatan performa tendangan depan, baik dari segi

kecepatan gerak maupun kualitas teknik.

Latihan pliometrik seperti split jump memanfaatkan prinsip *stretch-shortening cycle* (SSC), di mana otot mengalami peregangan cepat diikuti dengan kontraksi eksplosif. Prinsip ini memungkinkan terjadinya peningkatan produksi tenaga dalam waktu singkat. Teori ini sejalan dengan pendapat [Pranwengrum et al. \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa latihan berbasis SSC dapat meningkatkan daya ledak otot hingga 20-30% dalam periode pelatihan yang relatif singkat. Dalam konteks pencak silat, peningkatan daya ledak ini sangat bermanfaat karena tendangan efektif memerlukan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang diekspresikan secara bersamaan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan [Setiawan dan Wiyono \(2017\)](#), yang meneliti dampak latihan fleksibilitas split samping terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Al-Fatah Natar. Sangging menemukan adanya pengaruh signifikan dengan nilai t-hitung $17,757 > t\text{-tabel } 2,131$ ($\alpha = 0,05$). Walaupun fokus penelitian Sangging adalah pada tendangan sabit, prinsip latihan yang digunakan, yaitu meningkatkan fleksibilitas dan kelenturan otot tungkai, memiliki keterkaitan erat dengan peningkatan kualitas tendangan secara umum, termasuk tendangan depan. Latihan split samping meningkatkan jangkauan gerak sendi (ROM) dan kelenturan otot, sedangkan latihan split jump dalam penelitian ini menggabungkan elemen fleksibilitas dengan kekuatan eksplosif. Kombinasi kekuatan dan kelenturan ini adalah kunci untuk menghasilkan tendangan cepat, bertenaga, dan presisi.

Jika dibandingkan, penelitian Sangging lebih menekankan pada fleksibilitas statis, sedangkan penelitian ini memfokuskan pada kekuatan eksplosif yang dihasilkan dari pliometrik. Namun, keduanya memiliki titik temu dalam meningkatkan performa teknik tendangan melalui penguatan otot tungkai dan peningkatan kapasitas gerak sendi. Perbedaan fokus ini justru memperkaya pemahaman bahwa kemampuan tendangan yang optimal memerlukan latihan yang menggabungkan berbagai komponen fisik, tidak hanya fleksibilitas atau kekuatan saja.

Selanjutnya, penelitian [Hasmyati \(2023\)](#) yang mengembangkan model latihan fleksibilitas tingkat pemula juga memberikan dukungan teoritis terhadap temuan penelitian ini. Wiwin menunjukkan bahwa model latihan fleksibilitas yang dirancang

secara sistematis mampu memberikan hasil yang sangat baik dalam pembelajaran pencak silat, dengan penilaian kelayakan dari berbagai ahli mencapai 100%.

Penelitian [Herdiman et al. \(2022\)](#) juga memberikan relevansi, meskipun fokus mereka adalah pada model latihan kelincahan tendangan sabit menggunakan ladder drill. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet (67%) berada pada kategori baik, 25% sangat baik, dan hanya 8% cukup baik setelah menjalani latihan tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini dalam hal menunjukkan bahwa metode latihan spesifik yang dirancang sesuai tujuan teknik dapat memberikan peningkatan signifikan terhadap performa gerak. Ladder drill meningkatkan kelincahan dan koordinasi kaki, sedangkan split jump meningkatkan daya ledak dan kekuatan tungkai, keduanya merupakan komponen penting dalam menghasilkan tendangan efektif.

Keberhasilan latihan split jump dalam penelitian ini tidak hanya dapat dijelaskan dari aspek fisiologis, tetapi juga dari aspek metodologis pelatihan. Latihan ini dilakukan secara konsisten selama 13 kali pertemuan, dengan intensitas yang disesuaikan untuk menghindari kelelahan berlebih yang dapat menurunkan kualitas latihan. Prinsip latihan beban progresif (*progressive overload*) juga diterapkan, di mana beban atau intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan adaptasi fisik atlet. Hal ini sesuai dengan teori Baechle, T. R., & Earle (2008) yang menyatakan bahwa peningkatan prestasi olahraga memerlukan latihan yang dirancang berdasarkan prinsip beban lebih dan spesifisitas.

Selain itu, motivasi atlet yang menjadi subjek penelitian turut berperan dalam hasil ini. Pemberian latihan baru yang bervariasi seperti split jump dapat meningkatkan antusiasme dan mengurangi kejenuhan latihan rutin. Dalam psikologi olahraga, variasi latihan dikenal mampu meningkatkan keterlibatan (*engagement*) atlet, yang pada akhirnya mempercepat adaptasi keterampilan motoric ([Ariana, 2016](#)).

Namun demikian, terdapat beberapa faktor eksternal yang juga patut dicatat. Salah satunya adalah kondisi fasilitas latihan di Pondok Pesantren Salafiah Darul Barokah yang mendukung pelaksanaan program ini secara optimal. Ketersediaan ruang latihan yang memadai, pengawasan pelatih yang berkompeten, serta disiplin latihan yang tinggi dari atlet menjadi faktor pendukung yang mungkin tidak dimiliki

oleh semua klub atau perguruan pencak silat.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest terungkap melalui analisis statistik menggunakan uji t sampel berpasangan. Latihan split jump berpengaruh terhadap tendangan depan atlet pencak silat Pagar Nusa di Pesantren Salafiah Darul Barokah, Desa Lingga Kuamang. Nilai signifikansi adalah $0,000 < 0,05$, menunjukkan perbedaan antara split jump pretest dan posttest dengan nilai $t\text{-hitung } 7,618 > t\text{ tabel } 1,761$.

Daftar Pustaka

- Agung Nugroho. (2020). Identifikasi skor prestasi teknik pencak silat pada kategori tanding. *Yogyakarta: UNY*, 16(2), 17. <http://anjasmara.uny.ac.id/Record/eprints-15/Description#tabnav>
- Ariana, R. (2016). *Psikologi Olahraga Mental Training*. CV Budi Utama.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8468>
- Ariya, A. M., & Haqiyah, A. (2024). Pencak Silat Profil Komposisi Tubuh dan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Pelatda Jawa Barat: Profil Komposisi Tubuh dan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Pelatda Jawa Barat. *Jurnal Riset Physical Education*, 14(2), 65–. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v14i2.10036>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Hartono, J. (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis* (6, Ed.). BPFE-Yogyakarta.
- Hasmyati, N. I. A. A. (2023). Tinjauan Literatur: Adaptasi Fisiologis terhadap Model Latihan pada Cabang Olahraga Daya Tahan dan Kekuatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4097>
- Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121–126.

<https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i2.7066>

- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sositologi*, 17(1), 124–131. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.12>
- Imron, M. (2015). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan* (2nd ed.). Sagung Seto.
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat* (1st ed.). RajaGrafindo Persada.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) UIN Sunan Kalijaga.
- Maidar, M. (2022). Implementasi Metode Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Guru Dalam Menyusun Evaluasi Pembelajaran Di Sekolah Luar Biasa Negeri Siak Kabupaten Siak. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(5), 1442. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v11i5.9228>
- Paramitha, Sandey Tantra; Sobarna, Akhmad; Kurniati, Rizki; Sumartiningsih, Sri; Kemala, A. (2025). *Pengantar Atletik*. Hei Publishing Indonesia.
- Pradipta Bayu Wicaksono Yopi Hutomo Bhakti, Guntur Yulisatria, C. A. M. (2025). Instrumen Pengukuran Kondisi Fisik Dalam Penelitian Pencak Silat: Trend Dan Penerapan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.3834>
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Pranwengrum, D. E., Sutjana, I. D. P., Sugijanto, S., Samatra, D. P. G. P., Mahadewa, T. G. B., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021). Kombinasi Static Stretching Dan Plyometric Training Lebih Baik Daripada Kombinasi Static Stretching Dan Strength Training Dalam Meningkatkan Vertical Jump Pada Pemain Voli. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p04>
- Rukminingsih, M. P., Dr. Gunawan Adnan, MA., P. ., & Prof. Mohammad Adnan Latief, M.A., P. D. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Erhaka Utama.
- Setiawan, A. W. A. J. (2017). *Pengaruh Latihan Flexibility (Split Samping) terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Al-Fatah Natar*. Universitas Lampung.