

**JAS**

Jambura Arena Sports



## Latihan *Plyometric Single Leg Hurdle Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat

Fahrul Rozi Abd. Gani <sup>1abede</sup>, Zulkifli Lamusu <sup>2ace</sup>, Sulasikin Sahdi Kadir <sup>3abd</sup><sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

Received: 26 Desember 2023; Accepted 19 Juni 2024; Published 29 Juli 2024



### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan plyometric single leg hurdle hop dapat meningkatkan kecepatan tendangan T serta mengevaluasi pengaruh latihan plyometric single leg hurdle hop terhadap peningkatan kecepatan tendangan T pada atlet putra pencak silat pogogul Kab. Buol pencak silat. Hipotesis dalam penelitian ini adalah latihan plyometric single leg hurdle hop dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan T atlet putra pencak silat pogogul kab. Buol. Penelitian yang dilakukan di pencak silat pogogul Kabupaten Buol juga merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan One-group pre-test post-test desain penelitian. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16,65 sedangkan daftar distribusi diperoleh harga  $t_{(tabel)}$  sebesar 2,89. Berdasarkan hasil pengukuran secara keseluruhan, diperoleh data kecepatan tendangan T adalah: nilai rata-rata pre-test sebesar 10,94 dan post-test sebesar 17,61. Dengan demikian dalam penerapan latihan plyometric single leg hurdle hop terhadap kecepatan tendangan T dalam pencak silat sangat memberikan pengaruh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric single leg hurdle hop memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan T pencak silat atlet putra pencak silat pogogul kab. Buol.

**Kata Kunci:** Tendangan T; pencak silat; *Plyometric single leg hurdle hop***\*Corresponding Author**Email: [fahrulrozi@gmail.com](mailto:fahrulrozi@gmail.com)

Copyright © 2024 Fahrul Rozi Abd. Gani, Zulkifli Lamusu, dan Sulasikin Sahdi Kadir.

**How to Cite:** Fahrul Rozi Abd. Gani. (2024). Latihan *Plyometric Single Leg Hurdle Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(2), 1-9.**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan hasil karya budaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai menjadi olahraga yang mendunia seperti sekarang ini. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencak yang berarti permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, menendang, memukul dan sebagainya

Menurut Firman Siswahadi (2022) Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang system keolahragaan nasional. Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa

Dalam olahraga pencak silat Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet dapat berprestasi. Kondisi fisik seperti daya ledak, daya tahan,

kekuatan dan kelincihan merupakan satu faktor penting dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat. Pada cabang olahraga beladiri seperti pencak silat, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincihan, kelentukan, power, ketepatan, reaksi dan keseimbangan memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet Rohman & Effendi (dalam Cucu Sundara 2020). Di samping itu, dalam pencak silat juga memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental agar bisa mengalahkan lawan.

pencak silat adalah metode bela diri yang awalnya diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, baik menggunakan senjata atau tanpa senjata. Latihan bela diri pencak silat yaitu memukul, menendang, menangkis, menangkap, membanting dan memakai senjata khususnya. Pencak silat pula sudah berkembang tidak lagi menjadi olahraga tradisional, dan pencak silat merupakan olahraga yang dapat membanggakan Negara di tingkat internasional seperti PON, POMNAS, dan ASIAN INDOOR GAMES, Indonesia telah banyak melahirkan atlet-atlet pencak silat yang mampu bersaing di level dunia dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya di internasional

Pada gerakan pencak silat terdapat teknik gerakan serangan dan bertahan. gerakan serangan dalam pencak silat ada berbagai macam salah satunya adalah tendangan. penggunaan tehnik tendangan sering di gunakan dalam pertandingan karena cenderung lebih efektif mengumpulkan poin Salah satu teknik yang penting dalam pencak silat adalah tendangan T yang memiliki peran signifikan dalam serangan dan pertahanan. tendangan T yang baik membutuhkan koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan ketepatan gerakan. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari dan meningkatkan kecepatan tendangan T ini agar atlet dapat menguasainya dengan baik

Teknik dasar tendangan khususnya tendangan T dalam pencak silat diharuskan memiliki kecepatan dan kekuatan dalam pelaksanaannya, karena kecepatan dan kekuatan tersebut merupakan penghasil ledakan keras pada tendangan dari atlet pencak silat

Menurut Muhammad Arif dkk (2021) Tendangan T merupakan bentuk gerakan tendangan yang mengangkat satu kaki dan mengarahkan lurus kesamping mengenai sasaran dengan menggunakan alat penyasar sisi luar dari telapak kaki. Untuk keberhasilan dalam melakukan gerakan tendanga T dibutuhkan kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan tubuh yang stabil. Tendangan T adalah serangan yang memakai salah satu kaki, dengan lintasan lurus ke depan, perkenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki. Dengan sasaran seluruh bagian tubuh lawan. Tendangan T merupakan tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping, tetapi lintasan lurus dengan perkenaan telapak kaki samping, tumit, dan atau bisa disebut bagian tajam telapak kaki dan tumit. Sasaran tendangan T adalah tubuh bagian atas lawan. Tendangan T mempunyai awalan yang sama dengan tendangan sabit, yang membedakan adalah posisi badan menghadap ke samping dari arah saran dengan bentuk badan seperti huruf T. Pahlefi, Amiq, dan Wahyudi (dalam Lutfiana Farid, Eko Hariyanto 2020).

Pencak silat terdapat beberapa teknik dasar Masing –masing teknik tersebut harus dikuasai oleh para pesilat agar dapat menampilkan performa yang bagus yaitu Sikap pasang, kuda-kuda, pola langkah, pembelaan, serangan, tangkapan, dan jatuhnya. (Muhtar, Tatang. 2020: 50).

Latihan pliometrik dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Bentuk latihan pliometrik dengan intensitas rendah (*low impact*) antara lain: 1) Skipping, 2) Rope Jumps (lompat tali), 3) Loncat-loncat (Hops) atau lompatlompat, 4) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35cm, 5) Melempar ball medicine 2-4 kg, dan 5) Melempar bola tennis yang

ringan. Bentuk latihan pliometrik dengan intensitas tinggi (high impact) antara lain: 1) Lompat jauh tanpa awalan (Standing Jump/ long jump), 2) Triple Jump (lompat tiga kali), 3) Lompat tinggi atau Langkah panjang, 4) Loncat-loncat dan lompat-lompat, 5) Melempar bola medicine 5-6 kg, 6) Drop Jumps dan Reactive Jump, 7) Melompat diatas bangku atau tali setinggi diatas 35 cm, dan 8) Melempar benda yang relative berat (Sukadiyanto dalam Jimmy Charter Atty.2023)

Latihan pliometrik adalah jenis latihan yang mengharuskan untuk melompat atau bergerak aktif, ini bisa dilakukan tanpa atau dengan alat bantu, misalnya melompat ke atas kotak atau box, lompat tali, squatting sambil memegang bola, dan sebagainya. Karena pliometrik didominasi oleh gerakan melompat yang berulang-ulang, maka tubuh akan banyak menumpu pada kekuatan kaki. Gerakan ini bermanfaat untuk meningkatkan refleks peregangan pada kaki. Jonathan A. Pye, (dalam Riska Andini Pratiwi 2022) Latihan plyometrik merupakan salah satu bentuk latihan untuk power tungkai kaki yang didalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat, serta menggunakan kemampuan otot untuk merenggang dan berkontraksi dengan cepat untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar

Single leg hurdle hop merupakan suatu bentuk latihan melompati hurdle atau rintangan yang disusun berderet. Latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan plyometric yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik terutama pada kemampuan daya ledak seperti melompat. Menurut Pujiarti, (dalam Naufal Hilmy Al as'ad, et al., 2021) Menganyakan bahwa *Single leg hurdle hop* adalah latihan plyometrik yang bisa meningkatkan kecepatan tendangan. Metode latihan lompat gawang tunggal menggunakan serangkaian rintangan dan penghalang dengan ukuran mulai dari (12 hingga 36 inci atau 30,48 cm hingga 94,44cm) disusun berturut-turut. Latihan plyometric single leg hurdle hops ini dilakukan dengan berdiri dengan satu kaki dan melompat setinggi mungkin. Itu latihan adalah jenis latihan plyometrik yang sangat baik untuk peningkatan kemampuan fisik, terutama kecepatan dan kekuatan. Latihan ini dimulai dengan satu kaki (kanan) di depan dan diangkat tinggi sebelum mendarat di kaki lainnya (kiri). Plyometrics memiliki beberapa bentuk latihan yang sering digunakan untuk melatih daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincihan pada gerak dalam cabang olahraga. Salah satu bentuk latihan plyometrics adalah latihan single Leg Hop speed hop

Latihan plyometric yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *single leg hurdle hop* yaitu salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai, serta keterampilan keseimbangan dan koordinasi atlet. Latihan ini melibatkan melompati rintangan dengan menggunakan satu kaki, yang menghasilkan beban berulang pada otot-otot tungkai dan mengembangkan kekuatan dan daya ledak

## **METODE**

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu (Sugiyono 2020). Penelitian eksperimen bertujuan menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai atau dikenai perlakuan lain. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre-test pos-test design, yaitu dengan memberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal, lalu diberikan perlakuan (treatment) dan selanjutnya dilakukan posttest untuk diobservasi hasilnya.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di perguruan pencak silat pogogul, Desa Bukamog, kec

bokat, Kabupaten Buol. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek-obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020) Populasi dalam hal ini merupakan seluruh atlet pencak silat pogogul.Kab Buol.

variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono 2022). Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti terdiri dari 2 (dua) variabel meliputi (1)Variabel Terikat, adalah latihan plyometric single leg hurdle hop terhadap kecepatan tendangan T pencak silat. (2) Variabel control, adalah atlet putra pencak silat pogogul Kab.Buol.

Teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitaian ini adalah single leg hurdle hop tes, teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada saat pre test dan post tes. latihan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, hari senin, rabu dan jum'at, jam 15.00 sampai 17.00

Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau pre test data apabila eksperimen telah selesai dilakukan maka diakhir post test yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu: 1) Uji Normalitas 2) Uji Homogenitas 3) Uji Pengaruh (t-test)

## HASIL

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil tes awal dan tes akhir data kecepatan tendangan T dalam pencak silat pada Atlet Putra Pencak Silat Pogogul Kab.Buol. dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

**Table 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.**

No	Nama	Pretest	posttest	GAIN
1	abdul khoir	8	16	8
2	anggi muharam	10	18	8
3	Amirudin	9	16	7
4	Ristermantio	10	20	10
5	fatur rahman	10	19	9
6	moh.royan	13	17	4
7	moh.rizal	12	15	3
8	moh.aji	12	16	4
9	fadel Muhammad	11	19	8
10	moh dafa	10	18	8
11	Ibra	12	17	5
12	Hidayat	11	20	9
13	Juan	10	19	9
14	Lusiandi	12	19	7
15	Bayu	10	17	7
16	Rahmat	13	16	3
17	Angga	12	18	6
18	Rifandi	12	17	5
JUMLAH		197	317	120

Sebagai deskripsi dari data hasil penelitian pada tabel tersebut di atas,dapat di uraikan hasil-hasil sebagai berikut. Berdasarkan tabel di atas,hasil tes kecepatan tendangan T pada bela diri pencak silat pada atlit putra pogogul kab.buol.sebelum di terapkan metode latihan single leg

hurdle hop {X1} nilai terendah yang di peroleh sampel adalah 8, dan yang tertinggi adalah 13. Berdasarkan tabel di atas, hasil tes kecepatan tendangan T pada bela diri pencak silat pada atlet putra pogogul kab. buol. sebelum di terapkan metode latihan single leg hurdle hop {X2} nilai terendah yang di peroleh sampel adalah 15, dan yang tertinggi adalah 20.

**Penyaratan Analisis.**

Sebelum masuk ke pengujian selanjutnya langkah yang akan di lakukan adalah menentukan rata Rata  $\chi$  dari hasil pre test, dan post test, mencari varians ( $S^2$ ), standar deviasi (S) uji normalitas dan homogenitas data dari kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat atau fariabel terikat (Y)

**Analisis Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (X1)**

Table 2 Data Tes Awal

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Data Pre Test	8	10	9	10	10	13	12	12	11	10	12	11	10	12	10	13	12	12

Dari haris perhitungan di atas menunjukkan bahwa varians pada test kecepatan tendangan T pada bela diri pencak silat ( $S_1^2$ ) = 1,93 dan standar deviasi ( $S_1$ ) = 1,39

**Analisis Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (X2)**

Table 3 Data hasil tes akhir

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Data postest	1 6	1 8	1 6	2 0	1 9	1 7	1 5	1 6	1 9	1 8	1 7	2 0	1 9	1 19	1 7	1 6	1 8	1 7

Dari haris perhitungan di atas menunjukkan bahwa varians pada test kecepatan tendangan T pada bela diri pencak silat ( $S_2^2$ ) = 2,25 dan standar deviasi ( $S_2$ ) = 1,50

**Pengujian Normalitas Data**

**Pengujian Normalitas Data Tes Awal (X1)**

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah hasil penelitian variabel X1 (pre test) dan variabel X2 (post test) masing-masing berasal dari populasi yang berdistribusi normal dengan menggunakan uji *liliefors*

Berdasarkan criteria pengujian, jika  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_{hitung} = 0,195 \leq L_{tabel}$  pada  $\alpha 0.05$ ; n = 18 adalah 0,2 maka  $H_0$  diterima dan menolak  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data test awal hasil kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat pada atlet putra pencak silat pogogul normal.

**Pengujian Normalitas Data Test Akhir (X2)**

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah data hasil penelitian variabel X1 (pre test) dan variabel X2 (post test) masing-masing berasal dari populasi yang berdistribusi normal dengan menggunakan uji *liliefors*

Bedasarkan kriteria pengujian, jika  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_{hitung} = 0,158 \leq L_{tabel}$  pada  $\alpha 0.05$ ; n = 18 adalah 0,2 maka  $H_0$  diterima dan menolak  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data test awal hasil kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat pada atlet putra pencak silat pogogul normal

**Pengujian Homogenitas Data**

Untuk mengetahui data hasil dalam penelitian ini berasal dari populasi dengan varian yang homogen maka perlu dilakukan pengujian homogenitas data. Dengan demikian data hasil penelitian yang akan diuji, diperoleh dari hasil perhitungan variabel populasi  $X_1$  (Pretest) dan variabel  $X_2$  (Posttest).

Dari perhitungan data di atas, di peroleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 0,45 dan  $F_{tabel}$  pada  $\alpha$  0.05 dk penyebut  $n-1$  ( $18-1 = 17$ ) dan dk pembilang  $n-1$  ( $18-1=17$ ), di temukan harga sebesar 3,10. Jadi  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung}=0,45 \leq F_{tabel}=3,10$ ).

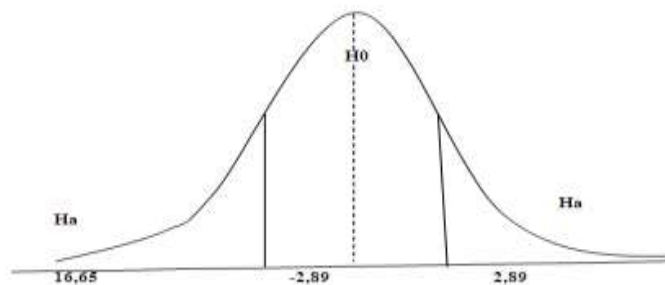
Berdasarkan kriteria pengujian menyatakan apabila  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  maka  $H_0$  di terima dan menolak  $H_a$  dengan demikian dapat di simpulkan bahwa data di atas berasal dari populasi yang homogen

### Pengujian Hipotesis

Pada rumusan hipotesis penelitian di atas menyatakan bahwa,terdapat pengaruh metode latihan plyometrik single leg hurdle hop terhadap kecepatan tendangan T atlet putra pencak silat pogogul kab.buol.untuk membuktikan hal tersebut,maka di lakukan langkah-langkah sebagai berikut :

Dari hasil perhitungan di atas di peroleh harga  $t_{hitung} = 16,65$  dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha$  0,05;  $dk = n-1(18-1=17)$  di temukan harga 2,89 dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung}=16,65 > t_{tabel}=2,89$ . Berdasarkan kriteria pengujian, terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan single leg hurdle hop terhadap kecepatan tendangan T atlet putra pencak silat pogogul kab. Buol yang digambarkan dalam kurva dibawah ini:



**Gambar 1.**Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis

### PEMBAHASAN

Setelah persyaratan analisis telah dipenuhi melalui pengujian normalitas dan pengujian homogenitas, dilakukan perhitungan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (pre test) dan tes akhir (post test). Hasil penelitian pre test kecepatan tendangan T atlet putra pencak silat pogogul kab. Buol menunjukkan skor tertinggi yakni 13 dan skor terendah yakni 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai standar deviasi 1,39 dan nilai varians 1,93. Sedangkan pada hasil post test kecepatan tendangan T atlet putra pencak silat pogogul kab. Buol menunjukkan skor tertinggi yakni 20 dan skor terendah yakni 15. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai standar deviasi 1,50 dan nilai varians 2,25. Dengan demikian responden yang menjadi dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil tes awal (pre test) sampai tes akhir (post test).

Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis

digunakan uji analisis data penelitian eksperimen menggunakan uji t. hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16,65 sedangkan daftar distribusi diperoleh harga tabel 2,89. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan tendangan T pada bela diri pencak silat melalui metode latihan *single leg hurdle hop*

Metode latihan *Single leg hurdle hop* merupakan suatu bentuk latihan melompati *hurdle* atau rintangan yang disusun berderet ke depan. Latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik terutama pada kemampuan daya ledak seperti melompat. Melalui latihan *Single leg hurdle hop* di harapkan atlet putra pencak silat pogo gul dapat meningkatkan kecepatan tendangan T. latihan *single leg hurdle hop* telah menjadi salah satu program latihan yang paling populer didunia olahraga. *Single leg hurdle hop* banyak digunakan oleh beberapa kalangan seperti siswa siswa sekolahan, atlet berbagai cabang olahraga, dan masyarakat umum, gerakan latihannya berupa gerakan dasar/sedehana, dengan melompat menggunakan satu kaki melewati rintangan/gawang

Dari hasil analisis data di atas memberi petunjuk bahwa penerapan Metode latihan *plyometric single leg hurdle hop* telah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan tendangan T, karena metode latihan *plyometric single leg hurdle hop* dapat menghasilkan kecepatan dan *power* tendangan yang baik. metode latihan *plyometric single leg hurdle hop* sangat tepat dalam meningkatkan kecepatan tendangan T. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih maupun pembina olahraga pencak silat dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan tendangan T. Dengan demikian, latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

Pencak silat merupakan olahraga yang kompetitif sehingga untuk mencapai prestasi pesilat harus memiliki kecepatan tendangan yang baik. Berdasarkan penerapan latihan *single leg hurdle hop* tersebut menghasilkan peningkatan terhadap kecepatan tendangan T atlet putra pencak silat pogo gul kab. Buol.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data, pengujian hipotesis serta pembahasan yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini yakni: Adanya pengaruh yang signifikan pada latihan *plyometric single leg hurdle hop* terhadap kecepatan tendangan T atlet putra pencak silat pogo gul kab. Buol. Dalam penerapan latihan *plyometric single leg hurdle hop* terhadap kecepatan tendangan T dalam pencak silat sangat memberikan pengaruh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric single leg hurdle hop* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan T pencak silat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan ini mengucapkan syukur Alhamdulillah akhirnya terselesaikan penelitian ini dengan bantuan dari semua pihak Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi dan kasih sayang kepada saya. Kepala dosen pembimbing dan penguji yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Kepada teman-teman saya yang dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Cucu Sundara, Yopi Meirizal, Dan Sumbara Hambali. 2020. *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat*. volume 1
2. Dinda Chantika, Herdiman, Johansyah Lubis, Dan Yusmawati. 2022. Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. Volume 5
3. Farid Rahman, Afrizal Bint ang Ramadhan, Ardianto Kurniawan, Dinda Ayudya Dan Puspitaningrum. 2023. Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Pemain Basket. Vol 8.
4. Firman Siswahadi 2022 Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. Vol 1.
5. Ibnu Khoirul Dan Ipang Setiawan. 2022. Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat Smp Kota Semarang. Vol 3
6. Juskhia John Dan Dikdik Zafar Sidik. 2017. Pengaruh Metode Repetisi Dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai Pada Cabang Olahraga FUTSAL. Volume 10.
7. Muhammad Kharis Fajar, Afif Rusdiawan, Dan Muhammad Labib Siena Ar Rasyid. 2023. Improving leg power and Dolyo Chagi kick speed in Taekwondo using plyometric, SAQ, and circuit training methods. Vol 11.
8. Muhtar, tatang. 2022. Pencak silat. Sumedang Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
9. Lutfiana Farida dan Eko Hariyanto. 2020. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat*. Volume 2, 11–19.
10. Jimmy Charter Atty. 2023. *Pengaruh Latihan Pliometrik Menggunakan Skipping terhadap Power Otot Tungkai pada Tim Bola Voli Putra FKIP UKAW*. Volume 7.
11. Riska Andini Pratiwi, Edi Purnomo, Dan Mimi Haetami. *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat*.
12. Naufal Hilmy Al as'ad, Heny Setyawati, Hary Pramono, Dan Muhammad Riski Adi Wijaya. 2021. *The Effect of Single Leg Hurdle Hops and Alternate Jump Plyometric Exercises on the Speed of the Front Kick at the PSP Club (Pencak Silat Prestasi) Pekalongan City*. Volume 4.
13. Rosmawati, Darni, Dan Hilmainur Syampurma. 2019. *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota PadanG*. Volume 4
14. Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
15. Syifa Deeva Alif Pratama dan Adiska Rani Ditya Candra. 2021. *Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen SEMARANG*. ISSN 2252-6471.