

PENGARUH LATIHAN SAQ DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT IPSI KOTA MALANG

Naufal Hilmy Al as'ad 1, Sapto Adi 2

Universitas Negeri Malang

Email: nhilmy071@gmail.com

Submitted: 2021-04-20
Accepted: 2021-05-27

Published: 2021-05-31

DOI: -/SilampariJournalsport.....xxxx

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRACT

The purpose of the research is seeking influence exercise SAQ Drills against the speed increase kicks in front of pencak silat and finding the difference between the speed of the right and left front kick. The results of the analysis data paired sample t test is $0.000 < 0.05$. The conclusions of this research that is there is a significant influence of the SAQ Drills against an increase in the speed of the front kick IPSI pencak silat athletes of Malang. This research uses the pre-experimental study design. The subject of research is the IPSI pencak silat athletes Malang totaled 14 athletes. Research done for the last 24 meetings.

Keywords: *pencak silat, SAQ Drills exercises, the speed of the front kick*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian mencari pengaruh latihan SAQ Drill terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat dan mencari perbedaan antara kecepatan tendangan depan kanan dan kiri. Hasil analisis data uji-t amatan ulang adalah $0.000 < 0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan latihan SAQ Drill terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat IPSI Kota Malang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-experimental. Subjek penelitian adalah atlet pencak silat IPSI Kota Malang berjumlah 14 atlet. Penelitian dilakukan selama 24 pertemuan.

Kata kunci: pencak silat, latihan SAQ Drill, kecepatan tendangan depan

A. Introduction/Pendahuluan

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan (Kriswanto, 2015), jadi dapat disimpulkan pencak silat yaitu bela diri asli dari budaya bangsa Indonesia yang memiliki aspek membela diri yang sudah berkembang, seperti hal

nya dengan pertandingan pencak silat. Pertandingan pencak silat sudah merata di daerah-daerah seluruh Indonesia dengan dibagi menurut kategori usia diantaranya usia dini (10 tahun - 12 tahun), usia pra-remaja (12 tahun - 14 tahun), usia remaja (14 tahun - 17 tahun), usia dewasa (17 tahun - 35 tahun). Pertandingan yang dilaksanakan seperti POR SD/MI untuk usia dini, POPDA, POSPEDA, O2SN untuk usia Pra-remaja dan remaja, PORPROV, PON untuk usia dewasa, dari beberapa pertandingan tersebut apabila tergetnya adalah prestasi, yang harus dimaksimalkan adalah gerak dasar dan teknik dasarnya terlebih dahulu. Gerak dasar pencak silat adalah gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali (Lubis, 2016). Teknik dasar pencak silat, diantaranya (1) pasang, (2) langkah, (3) serangan, (4) belaun (Rahayuni, 2014:10). Teknik dasar perlu dilatih dengan benar agar tidak terjadi pengulangan yang salah dalam latihan. Teknik dasar serangan pencak silat ada 2 macam yaitu serangan pukulan, serangan pukulan adalah pukulan lurus dengan arah sejajar bahu, yang menggunakan alat penyasar buku-buku jari, serangan kaki atau biasa dikenal dengan tendangan adalah serangan yang menggunakan alat penyasar kaki (Rahayuni, 2014). Tendangan pencak silat ada 3 proses yaitu proses angkatan, lecutan dan tarikan, proses-proses itu harus dikuasai seorang atlet pesilat. Tendangan dalam pencak silat ada 3 macam yaitu (1) tendangan depan, (2) tendangan sabit dan (3) tendangan T.

Tendangan yang mudah dikuasai pesilat adalah tendangan depan, tendangan depan juga lebih efisien untuk mendapatkan poin dalam pertandingan pencak silat. Tendangan depan adalah tendangan yang menggunakan penyasar ujung telapak kaki, lintasannya lurus dengan posisi badan menghadap ke depan sasarannya adalah uluh hati atau punggung (Rahayuni, 2014). Tendangan yang baik diperlukan adanya komponen kecepatan.

Kecepatan dalam serangan dan bertahan sangat penting bagi atlet pencak silat, contohnya kecepatan tendangan depan, kecepatan tendangan harus baik agar dapat mendapatkan nilai atau poin dan tendangan tidak mudah tertangkap lawan tanding. Kecepatan tendangan depan adalah tendangan yang gerakannya bermula dari mengangkat paha hingga paha datar kemudian dilanjutkan dengan lecutan kaki ke depan sesuai lintasannya (Azizi, 2013). Tendangan depan yang tidak memiliki kecepatan berpotensi besar untuk ditangkap kemudian dibanting oleh lawan (Arifin, 2014). Menurut Dewi (2014:159) tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, dan lincah disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Kecepatan sangat diperlukan saat pertandingan pencak silat.

Pesilat harus bisa menguasai kecepatan, karena dengan kecepatan pesilat akan maksimal melakukan gerakan-gerakan pencak silat. Tendangan depan, banyak atlet pencak silat kecepatan tendangan yang belum sempurna dan akibatnya tendangan tersebut mudah ditangkap lawan dan mudah dibanting, seperti halnya klub pencak silat IPSI Kota Malang, setelah dilakukannya tes kecepatan tendangan depan pada klub tersebut kecepatan tendangan depan masih kurang sempurna.

Tes kecepatan tendangan depan, Tendangan yang dilakukan menendang menggunakan tendangan depan dengan sasaran samsack atau punching pad selama 10 detik dan dihitung jumlah tendangannya (Lubis, 2016), dalam tes tersebut ada beberapa kategori penilaiannya diantaranya sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Untuk (1) kategori sangat baik (< 25 untuk putra dan < 24 ke atas untuk putri), (2) kategori baik (20 - 24 untuk putra dan 19 - 23 untuk putri), (3) kategori cukup (17 - 19 untuk putra dan 16 - 18 untuk putri), (4) kategori kurang (15 - 16 untuk putra dan 13 - 15 untuk putri), (5) kategori sangat kurang (> 14 untuk putra dan > 12 untuk putri).

Naufal, *SAQ Drill* Kecepatan Tendangan

Peneliti melakukan pengamatan dan tes di IPSI kota Malang pada tanggal 14 Juli 2017, adapun pengamatan yang didapat, (1) Pelatih tidak memberikan latihan kecepatan tendangan depan secara khusus, (2) Masih adanya tendangan depan yang tertangkap oleh lawan tanding maupun teman latihan, (3) Pelatih terlalu fokus dalam melatih fisik daya tahan saja, (4) Peneliti melakukan observasi dalam bentuk tes kecepatan tendangan depan. Kemudian 14 atlet melakukan tes kecepatan tendangan depan dan hasil dari tes tersebut atlet dapat melakukan kecepatan tendangan depan kanan yaitu kategori cukup 44% dan kategori kurang 56%, kemudian untuk kecepatan tendangan depan kiri kategori cukup 16%, kategori kurang 66% dan kategori sangat kurang 16%, dari atlet yang berjumlah 5 putra dan 9 putri. Dari hasil pengamatan dan tes peneliti maka peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan tendangan depan di IPSI kota Malang dalam kategori cukup dan kurang, maka peneliti memberikan latihan *SAQ Drill* untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan di IPSI Kota Malang.

Tendangan diperlukan suatu latihan berupa *SAQ Drill*, yaitu gabungan dari latihan kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kecepatan reaksi (*quickness*). Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kecepatan reaksi (*quickness*) merupakan kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat (Hidayat, 2014). Jenis latihan *SAQ Drill* yang dapat meningkatkan komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan kecepatan reaksi secara bersamaan, latihan ini menggunakan alat bantu *cone*, bentuk latihan ini merupakan kombinasi latihan kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi. Kecepatan tendangan depan diperoleh dari proses latihan kecepatan, kelincahan, dan kecepatan reaksi digabungkan, maka peneliti melakukan suatu percobaan atau eksperimen menggunakan latihan *SAQ Drill*, diharapkan ada pengaruh kecepatan tendangan depan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa latihan *SAQ Drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat. Hal tersebut akan tertuang dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “Pengaruh Latihan *SAQ Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang”.

B. Method/Metode

Metode penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan satu kelompok. Rancangan ini disebut dengan *one group pretest posttest*. Model ini menggunakan satu kelompok yang diberikan *pretest*, lalu pemberian perlakuan selama 24 kali pertemuan, setelah itu dilakukan *posttest* untuk melihat hasil atau akibat dari perlakuan. Rancangan ini untuk melihat seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas yaitu latihan *SAQ Drill* terhadap variabel terikat yaitu kecepatan tendangan depan pencak silat. Penelitian ini menggunakan subjek 14 atlet pencak silat IPSI Kota Malang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan depan dari Lubis dengan validitas (0,95) dan realibilitas (0,87).

Teknik analisis ini menggunakan *paired sample t-test* untuk menganalisis perbedaan dua *mean* untuk sampel yang berhubungan. Teknik ini dilakukan untuk menguji perlakuan yang telah diberikan diantara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*). Pengujian hipotesis ini digunakan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh latihan *SAQ Drill* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat IPSI Kota Malang.

Pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (5%), Jika hasil *sig. (2-tailed)* < 0,05 (5%) maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis kerja diterima, tetapi jika hasil *sig. (2-tailed)* > 0,05 (5%) maka hipotesis nihil diterima dan hipotesis kerja ditolak. Uji-t Independen, yaitu teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan antara skor yang diperoleh dari subjek yang sama (Sudijono, 2010:313). Teknik analisis ini digunakan untuk menindak lanjuti dari teknik analisis uji-t amatan ulangan (*paired sample t-test*), Pengujian hipotesis ini digunakan untuk membuktikan ada atau tidaknya perbedaan dari 2 skor yang diperoleh dari subjek yang sama. Pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (5%), dengan menggunakan bantuan SPSS *statistic for windows version 20,0*. Jika hasil *sig. (2-tailed)* < 0,05 (5%) maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis kerja diterima, tetapi jika hasil *sig. (2-tailed)* > 0,05 (5%) maka hipotesis nihil diterima dan hipotesis kerja ditolak.

Pengujian uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro wilk*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul sudah terdistribusi dengan normal. Uji *Shapiro Wilk* adalah metode uji normalitas yang pada umumnya penggunaannya terbatas untuk subjek yang kurang dari lima puluh agar mendapat keputusan yang akurat (Oktaviani 2014). Maksud dari data berdistribusi normal adalah data mempunyai sebaran yang merata. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya suatu data. Data yang dilakukan untuk pengujian homogenitas adalah skor *pretest* dan *posttest*, uji homogenitas menggunakan metode *levene statistic*. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang terkumpul mempunyai ragam yang sama (homogen). Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05.

Pengujian Hipotesis dengan menggunakan teknik analisis uji-t amatan ulangan dilakukan dengan taraf signifikansi = 0,05. Pengujian perbedaan digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *SAQ Drill* terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat IPSI Kota Malang, selanjutnya menggunakan teknik analisis uji-t independen dilakukan dengan taraf signifikansi = 0,05. Pengujian perbedaan digunakan untuk mengetahui kecepatan tendangan depan kanan dan kecepatan tendangan depan kiri atlet pencak silat IPSI Kota Malang.

C. Result and Discussion/Hasil dan Pembahasan

1. Result/Hasil

Keseluruhan data yang diperoleh antara lain hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat IPSI Kota Malang. Data yang diperoleh dari *pretest* kemudian diberikan perlakuan selama 24 kali pertemuan, dan setelah itu pengambilan data *posttest* untuk mengetahui perkembangan yang diperoleh dari perlakuan yang diberikan selama penelitian berlangsung. Data yang didapatkan dari tes yang telah dilakukan dapat dilihat pada deskripsi data pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Tendangan Depan Kanan Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang

<i>Descriptive statistics</i>				
	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest</i>	13,00	19,00	15,21	1,47693
<i>Posttest</i>	15,00	24,00	18,57	2,40878

Pada Tabel 1, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari hasil data *pretest* lebih kecil dibandingkan dengan hasil data *posttest*, yaitu sebesar 16,42 dengan 18,64, untuk besarnya standar deviasi *pretest* 1,55486 dan *posttest* 2,43712, untuk nilai maksimal yang didapatkan pada saat pengambilan data *pretest* adalah 20,00, untuk nilai maksimal yang di dapatkan pada pengambilan data *posttest* adalah 24,00, dan yang terakhir untuk nilai minimal yang didapatkan pada hasil *pretest* adalah 14,00, nilai minimal yang didapatkan untuk hasil *posttest* adalah 15,00.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Tendangan Depan Kiri Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang

<i>Descriptive statistics</i>				
	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest</i>	14,00	20,00	16,42	1,55486
<i>Posttest</i>	15,00	24,00	18,64	2,43712

Tabel 2, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari hasil data *pretest* lebih kecil dibandingkan dengan hasil data *posttest*, yaitu sebesar 15,21 dengan 18,57, untuk besarnya standar deviasi *pretest* 1,47693 dan *posttest* 2,40878, untuk nilai maksimal yang didapatkan pada saat pengambilan data *pretest* adalah 19,00, untuk nilai maksimal yang di dapatkan pada pengambilan data *posttest* adalah 24,00, dan yang terakhir untuk nilai minimal yang didapatkan pada hasil *pretest* adalah 13,00, nilai minimal yang didapatkan untuk hasil *posttest* adalah 15,00.

Syarat untuk melanjutkan analisis data dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui normalitas data. Uji normalitas dilakukan terhadap data skor kecepatan tendangan depan dengan menggunakan uji *Shapiro wilk* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil perhitungan uji normalitas secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro wilk* *Pretest* dan *Posttest* Tendangan Depan

<i>Shapiro Wilk</i>				
Kelompok	Tendangan	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	Tendangan depan kanan	0,885	14	0,068
	Tendangan depan kiri	0,881	14	0,060
<i>Posttest</i>	Tendangan depan kanan	0,894	14	0,093
	Tendangan depan kiri	0,928	14	0,288

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diuraikan pada Tabel 3 diperoleh nilai uji normalitas *Shapiro wilk*, Uji normalitas tendangan depan kanan data *pretest* memperoleh hasil sebesar 0,068 dan *posttest* sebesar 0,093. Sedangkan Uji normalitas tendangan depan kiri data *pretest* memperoleh hasil sebesar 0,060 dan *posttest* sebesar 0,288. Hasil uji

normalitas *pretest* dan *posttest* lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Syarat selanjutnya untuk melanjutkan analisis penelitian ini dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui homogenitas data. Uji homogenitas dilakukan terhadap data hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan tendangan depan kanan dan kecepatan tendangan depan kiri dengan menggunakan *levene test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil perhitungan uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas *Levene Test* Terhadap *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Pretest</i>	0,069	1	26	0,795
<i>Posttest</i>	0,006	1	26	0,940

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diuraikan pada Tabel 4 didapat hasil *pretest* kecepatan tendangan depan kanan dan kecepatan tendangan depan kiri sebesar 0,795, hasil *posttest* kecepatan tendangan depan kanan dan kecepatan tendangan depan kiri sebesar 0,940, lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dari penjelasan tersebut, maka data hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan tendangan depan memiliki varian yang homogen.

Setelah dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas yang memperoleh hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya akan dilakukan uji-t amatan ulang (*paired sample t test*) untuk menganalisis perbedaan dua *mean* data hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Hasil perhitungan uji-t amatan ulang (*paired sample t test*) dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji t Amatan Ulang (*Paired Sample t Test*)

Kelompok	<i>Paired Sample t Test</i>	Mean	SD	T	Df	Sig.
Kanan	<i>Pretest/Posttest</i>	2,221	1,188	6,972	13	0,000
Kiri	<i>Pretest/Posttest</i>	3,357	1,392	9,019	13	0,000

Berdasarkan tabel 5, diperoleh hasil dari analisis *paired sample t-test* adalah $0,000 < 0,05$, dengan penghitungan yang telah diuraikan diperoleh nilai uji dengan derajat kebebasan $14 - 1 = 13$. Pada uji ini, interpretasi peningkatan kecepatan tendangan depan dilihat dari *sig.(2-tailed)* adalah 0,000, Karena *sig.(2-tailed)* lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *SAQ Drill* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat IPSI Kota Malang ditolak. Kesimpulannya, ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, jadi, latihan *SAQ Drill* efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat IPSI Kota Malang.

Selanjutnya menghitung signifikansi dengan menggunakan uji t. Uji-t yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t independen (*independent samples t-test*) untuk menganalisis perbedaan dari 2 skor yang diperoleh dari subjek yang sama, yaitu selisih dari *pretest* dan *posttest* kecepatan tendangan depan. Hasil perhitungan uji-t independen dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6 Hasil Uji-t Independen (*Independent Samples T Test*)

		t-test for Equality of Means			
		T	Df	Sig.	Mean Difference
Tendangan depan	Equal variances assumed	2,336	26	0.027	1,14286

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh hasil dari analisis independent samples t test adalah $0,027 < 0,05$, dengan penghitungan yang telah diuraikan diperoleh nilai uji dengan derajat kebebasan $(14 + 14) - 2 = 26$. Sehingga hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan kecepatan tendangan depan kanan dan kiri atlet pencak silat IPSI Kota Malang ditolak. Kesimpulannya, ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan tendangan depan kanan dan kiri. Kecepatan tendangan depan kiri lebih tinggi dari kecepatan tendangan depan kanan, dilihat dari hasil mean uji-t amatan ulangan, yaitu kecepatan tendangan depan kiri diperoleh hasil 3,357 dan kecepatan tendangan depan kanan diperoleh hasil 2,221.

2. Discussion/Pembahasan

Program latihan adalah rancangan atau rencana latihan yang disusun oleh pelatih untuk atletnya dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi setinggi-tingginya. Program latihan merupakan pegangan atau pedoman yang harus dimiliki oleh setiap pelatih yang dibuat dengan sistematis terstruktur dan sesuai dengan kemampuan atlet yang dilatih. Dalam menyusun program latihan harus memperhatikan dan memahami prinsip-prinsip latihan, faktor latihan, komponen latihan serta status kondisi atlet. Banyak prinsip yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan di antaranya prinsip beban bertambah, spesialisasi, perorangan, variasi, beban meningkat bertahap, perkembangan multilateral, *recovery*, reversibilitas, menghindari *overtraining*, partisipasi aktif latihan, dan prinsip latihan menggunakan model (Budiwanto, 2012). Pelatih harus jeli dalam menentukan prinsip latihan yang harus digunakan, dengan memperhatikan metode latihan yang digunakan. Faktor latihan yang harus diketahui di antaranya fisik, taktik, teknik dan mental (Harsono, 2015). Sedangkan komponen latihan yang harus dipahami dan diperhatikan dalam penyusunan program latihan diantaranya adalah volume, intensitas, set, repetisi, densitas dan *recovery* latihan, dan yang terakhir pelatih harus lebih memperhatikan kondisi atlet.

Volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan (repetisi), berat beban atau jumlah set latihan (Budiwanto, 2012). Untuk meningkatkan volume latihan harus memperhatikan beberapa hal, antara lain dengan cara meningkatkan durasi dan sesi latihan, peningkatan densitas latihan per minggu, meningkatkan jumlah repetisi, set, drill atau unsur-unsur teknik setiap latihan, dan selanjutnya yakni meningkatkan jarak latihan atau durasi per repetisi atau drill (Bompa, 2009). Perlu diperhatikan juga bahwa dalam menentukan serta meningkatkan volume, pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan serta memahami kondisi setiap atlet.

Kesungguhan dalam melakukan latihan dan melaksanakan gerakan latihan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan, dapat juga berupa frekuensi gerakan (Budiwanto, 2012). teori yang sesuai untuk menentukan intensitas adalah teori dari Katch & McArdle, yakni (a) menghitung denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun), (b) takaran intensitas untuk olahraga prestasi antara 80%-90% dari DNM, (c) serta lamanya berlatih untuk olahraga prestasi adalah 45 sampai 120 menit. Status atlet berusia 14 sampai 17 tahun maka

intensitas latihan dimulai dari 80% meningkat sampai 90% karena atlet yang berlatih di klub tersebut merupakan atlet yang menekuni di olahraga prestasi (Harsono, 1988). Peningkatan intensitas latihan dapat dilakukan dengan cara (1) meningkatkan kecepatan dari jarak latihan biasanya atau tempo dan ketangkasan dari pelaksanaan gerakan latihan, (2) menurunkan istirahat antar ulangan, (3) meningkatkan keluaran power dari aktifitas latihan, (4) meningkatkan jumlah kompetisi dalam fase latihan (Bompa, 2009).

Pemberian latihan *SAQ Drill* didahulukan dengan latihan kecepatan terlebih dahulu, kemudian diberikan latihan kelincahan, selanjutnya diberikan latihan kecepatan reaksi, pemberian latihan awal tersebut harus berurutan untuk penyesuaian latihan. Penyusunan program latihan *SAQ Drill* juga sangat perlu diperhatikan pemberian waktu *recovery* yang cukup antar set dalam satu sesi latihan. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka atlet dapat mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada menurunnya penampilan (Budiwanto, 2012). Atlet muda (<18 tahun) memerlukan pemulihan lebih antara sesi pelatihan untuk mewujudkan adaptasi dibandingkan dengan atlet yang lebih tua (18-40 tahun) (Bompa, 2009). Pernyataan dari beberapa ahli yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa, istirahat yang di perlukan untuk latihan *SAQ Drill* membutuhkan waktu yang lama untuk pemulihan kinerja. Jadi dalam penelitian ini *recovery* untuk atlet antara 30 detik sampai 2 menit dengan setiap set.

Penguasaan gerak teknik sama halnya dengan belajar gerak yaitu mempunyai beberapa tahap yang harus dilalui untuk memperoleh kemampuan gerak yang baik. Tahapan belajar gerak di antaranya “(1) tahap pemahaman konsep gerak, (2) tahap gerak, (3) tahap otomatisasi” (Mahendra, 2012). Pada tahap pemahaman merupakan proses pemahaman informasi gerak yang akan dipelajari. Tahap gerak atau asosiatif merupakan proses pengorganisasian atau mencoba pola gerak dari pemahaman yang sudah terpecahkan, pada tahap ini masih sering terjadi kesalahan serta berlangsung lama dan perlu diulang-ulang. Tahap otomatisasi berarti sudah menguasai pola gerakan dan pada pelaksanaan gerak terjadi secara otomatis sesuai dengan rangsangan atau stimulus yang diperoleh. Dari penjelasan belajar gerak yang telah diuraikan, maka penentuan repetisi keseluruhan dalam latihan harus banyak atau diulang-ulang dan disesuaikan dengan subyek, peralatan, penentuan jumlah kelompok, volume, dan intensitas. Karena untuk mencapai otomatisasi gerakan memerlukan percobaan melakukan gerakan sesering mungkin dalam waktu yang lama. Repetisi dan set harus diuji cobakan atau *trial and error* kepada subjek dan selalu disesuaikan sampai program latihan bisa mencapai intensitas yang tepat.

Latihan *SAQ* dapat meningkatkan kinerja keterampilan langsung dari 6 minggu pelatihan atau lebih (Singh, 2016). Penekanan latihan teknik dan kemudian pada latihan taktik memerlukan waktu 8-10 minggu (Harsono, 1988). Waktu latihan untuk olahraga prestasi adalah 45 sampai 120 menit (Harsono, 1988). Sehingga penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu, frekuensi latihan 3 kali seminggu, dengan waktu latihan 70 sampai 120 menit, latihan dilaksanakan pukul 14.00 sampai 16.00 WIB pada hari selasa, rabu, dan jumat, serta pukul 15.00 – 17.00 WIB. Pemberian latihan untuk penelitian ini dilaksanakan di GOR Ken Arok IPSI Kota Malang mulai dari pretest tanggal 11 September 2017 sampai posttest tanggal 3 November 2017.

Naufal, *SAQ Drill Kecepatan Tendangan*

D. Conclusion/Simpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan SAQ Drill terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan kanan dan kecepatan tendangan depan kiri serta terdapat perbedaan kecepatan tendangan depan kanan dan kecepatan tendangan depan kiri atlet pencak silat IPSI Kota Malang

Reference/Daftar Pustaka

- Amar, Ibnu, Y, Ari S, & Hendro, W (2017). Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri Pb. Djarum. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 59-70.
- Arifin, Syamsul, & Wahyudin N (2016). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(2).
- Chandrakumar, N., & Ramesh C (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *International Journal of Applied Research* 1(12), 527-529.
- Daulay, Rizky A., & Albadi, S (2016). "Pengaruh Latihan Saq Terhadap Hasil Tendangan Samping Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(2)
- Dewi, A K (2014). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Diputra, R (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)." *Jurnal Efektor*, 27(7), 25-30.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Johnson, P., and M. Bujjibabu (2012). Effect of Plyometric and Speed Agility and Quickness (SAQ) on Speed and Agility of Male Football Palyers. *Asian Journal of Phisical Education and Computer Science in Sport*, 7(1), 26-30.
- Kriswanto, S. E. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru
- Lubis, J. (2016). *Pencak Silat*. Edisi Ketiga. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Milanovi , Z (2014) Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players A randomized controlled trial. *Human movement science*, 3(8), 197-208.
- Milanovi , Z (2013). Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 12(1), 97.
- Oktaviani, Mitha A, & Hari B N (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), 127-135.

- Rahayuni, K. (2014). *Pencak Silat*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sudijo, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Singh, V (2016). Effect of SAQ Drills on Skills of Junior Volleyball Players. *International Journal of Physical Education and Sports*, 1(2)
- Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.