

## **PENGARUH LATIHAN MEDIA BOLA GANTUNG TERHADAP GERAK DASAR TENDANGAN LURUS DALAM OLAHRAGA PENCAK SILAT**

1. Willy Fitra Mahardika ( Email : [Willyfitra11@gmail.com](mailto:Willyfitra11@gmail.com) )
2. Respaty Mulyanto ( Email : [Respaty@upi.edu](mailto:Respaty@upi.edu) )
3. Dinar Dinangsit ( Email : [dinardinangsitdd4@gmail.com](mailto:dinardinangsitdd4@gmail.com) )

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Jl.Mayor Abdurrahman No.211 Sumedang.

### **Abstrak**

Berdasarkan masalah, fakta di lapangan, pada siswa ekstra kulikuler pencak silat SMAN Jatinangor memiliki permasalahan teknik dasar tendangan lurus. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh latihan media bola gantung terhadap gerak dasar tendangan lurus. Peneliti menggunakan metode *pre eksperimen* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat di SMAN Jatinangor berjumlah 10 orang. Sampel yang diambil yaitu teknik sampling purposive. Instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu tes Tendangan Lurus yang bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar tendangan lurus. Berdasarkan hasil pengolahan data. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan media bola gantung terhadap gerak dasar tendangan lurus dalam olahraga pencak silat dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 \leq 0,05$ . Dan terakhir secara signifikan memberikan peningkatan terhadap tendangan lurus dalam olahraga pencak silat dengan nilai sig. (0,000)  $< 0,05$  dan nilai R-square 0,31 x 100, maka peningkatannya 31%.

Kata Kunci: Bola gantung, Tendangan Lurus, Pencak Silat.

## **PENDAHULUAN**

Dampak positif yang dihasilkan dari Asian Games 2018 adalah Olahraga Pencak Silat menjadi populer di kalangan masyarakat secara sekaligus. Ditandai dengan adanya pertandingan nasional antar daerah dimana setiap kontingen berusaha membuktikan performa atletnya masing-masing yang bertujuan menjadi pemenang pada kejuaraan tersebut. Karena pada hakekatnya olahraga didasarkan pada konsep kesejahteraan (Muhtar & Lengkana 2019) bahkan banyak orang tua yang menghendaki anak-anaknya untuk mengikuti kegiatan olahraga pencak silat seperti memasukan anaknya ke perguruan, klub, dan ekstra kulikuler pencak silat yang ada di sekolah. Dalam olahraga pertandingan pencak silat terdapat aturan-aturan yang harus ditaati oleh pesilat salah satunya adalah lintasan atau sasaran serangan yaitu pesilat hanya boleh menandang pada body protector yang terpasang dibadan lawan atau dari atas kemaluan hingga bagian bawah leher. Apabila pesilat melakukan tendangan ke arah muka atau kemaluan hal ini merupakan pelanggaran, yang mana pelanggaran tersebut dapat merugikan kedua pesilat. Kerugian untuk pesilat yang melakukan pelanggaran akan terkena hukuman seperti pengurangan point bahkan bisa didiskualifikasi apabila lawan tidak dapat bangkit kembali dan kerugian untuk pesilat yang dilanggar tidak melanjutkan pertandingan. Sama dengan halnya yang terjadi pada siswa dan siswi ekstra kulikuler pencak silat SMAN Jatinangor pada saat latihan separeng dan mengikuti kejuaraan masih banyak yang salah lintasan atau sasaran dalam melakukan tendangan lurus. Melihat permasalahan yang terjadi peneliti bertujuan untuk mengatasi permasalahan pada ekstra kulikuler Pencak silat SMAN Jatinangor melalui media Bola Gantung. Media bola gantung ini diharapkan dapat menjadi media yang efektif dalam memperbaiki tendang lurus siswa ekstra kulikuler pencak silat SMAN Jatinangor. Dengan begitu peneliti

dalam penelitiannya mengambil judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Gerak Dasar Tendangan Lurus Dalam Olahraga Pencak Silat”.

Menurut Mardotillah and Zein (2017) “Silat salah satu bentuk identitas seni beladiri Nusantara kebudayaan Indonesia berisi tentang pendidikan yang berkembang dalam masyarakat. Dalam dunia modern, silat bukan hanya sebagai alat seni bela diri tetapi berkembang menjadi sebuah upaya dalam memelihara kesehatan melalui olahraga. Silat berfungsi juga sebagai sarana pendidikan jasmani dan rohani melalui proses tahapan pendidikan berjenjang secara formal melalui peraturan yang dibuat masing-masing perguruan silat”.

Menurut Nusufi (2017) “Pencak Silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang memerlukan beberapa kemampuan fisik yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat beberapa diantaranya berupa kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Didalam beladiri pencak silat juga memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental atlet dalam berupaya untuk mengalahkan lawan. Beladiri pencak silat juga memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam membeladiri bahkan pada saat menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan dan sapuan”.

Dari dua pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan salah satu identitas seni beladiri Nusantara kebudayaan Indonesia yang harus dilestarikan dengan upaya menjadikan pencak silat sebagai sarana seni dan olahraga. Karena pencak silat tidak hanya sebagai seni saja tetapi dapat dijadikan sebagai sarana olahraga yang dimana terdapat latihan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

Menurut Lubis and Wardoyo (2016, p. 25) “Dalam peraturan pertandingan kategori tanding yaitu menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menagkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak”. Teknik dasar pencak silat diawali oleh sikap pasang dimana setiap pesilat yang akan menyerang atau sesudah itu harus kembali melakukan sikap pasang, dan menunjukkan kesiapan seorang pesilat. Menurut Nurdiah, Safari, and Akin (2018) “pencak silat ini memiliki struktur gerak yang meliputi teknik-teknik sikap pasang, serangan, belaan atau elakan, gerak langkah sebagai satu kesatuan”.

Menurut Iswana and Siswantoyo (2013) “Istilah kuda-kuda sangat akrab diguna-kan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini di-gambarkan seperti orang menunggang kuda. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam mela-kukan teknik selanjutnya.Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. kuda-kuda dapat dibedakan menjadi bebe-rapa klasifikasi antara lain”.

Menurut Mulyana (2014, p. 111) “Dalam mempelajari pencak silat, yang sangat penting kita perhatikan adalah tentang kuda-kuda, sikap pasang, gerak, dan gerak langkah. Sikap merupakan awal dari gerak. Dengan sikap yang baik akan menghasilkan gerak yang baik dan mantap”.

Menurut Lubis and Wardoyo (2016, p. 174) “Teknik dasar pencak silat pada kategori tanding adalah kemampuan sikap pasang, pola langkah, tangkisan, elakan, serangan tangan, serangan kaki, dan menjatuhkan”.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahawa teknik dasar yang dibutuhkan dalam pencak silat memiliki karakter tersendiri bila dibandingkan dengan bela diri lainnya. Seorang pesilat tidak akan mendapatkan nilai dalam pertandingan bila, tidak melalui sikap pasang, kuda-kuda, dan pola langkah yang kemudian melakukan serang bela dan kembali kesikap pasang dalam rangkaian gerak yang tidak terpisahkan.

Pada dasarnya keterampilan gerak dasar tersebut yaitu suatu kegiatan yang paling di utamakan, yang mana keterampilan gerak dasar ini dapat membantu perkembangan gerak pada siwa. Maka dari itu guru harus dapat memahami karakteristik siswa agar pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak dasar tersbut akan berkembang dengan baik.

Menurut Darmawan (2013, p. 240) “Kemampuan gerak (motor ability) salah satu kondisi internal yang membedakan setiap individu dalam mengembangkan suatu keterampilan gerak, dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan masa yang akan datang di dalam melakukan keterampilan gerak”.

Menurut Muhadi yang di kemukakan oleh Rismayanthi (2013, p. 65) “definisi keterampilan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Keterampilan lokomotor meliputi gerak tubuh yang berpindah tempat yaitu: berjalan, berlari, melompat, meluncur, berguling, menderap, menjatuhkan diri, dan bersepeda. Keterampilan lokomotor membantu mengembangkan kesadaran anak akan tubuhnya dalam ruang. Kesadaran ini disebut kesadaran persepsi motorik yang meliputi kesadaran akan tubuh sendiri, waktu, hubungan ruang (spasial), konsep arah, visual dan pendengaran. Kesadaran ini akan terlihat dari usaha anak meniru gerakangerakan anak lain atau gurunya.
- 2) Keterampilan non lokomotor, yaitu menggerakkan anggota tubuh dengan posisi tubuh diam di tempat seperti: berayun, mengangkat, bergoyang, merentang, memeluk, melengkung, memutar, membungkuk, mendorong. Keterampilan ini sering di kaitkan dengan keseimbangan atau kestabilan tubuh,yaitu gerakan yang membutuhkan keseimbangan pada taraf tertentu.
- 3) Keterampilan manipulatif, meliputi penggunaan serta pengontrolan gerakan otot-otot kecil yang terbatas, terutama yang berada di tangan dan kaki. Keterampilan gerakan manipulatif, antara lain meregang, memeras, menarik, menggegam, memotong, meronce, membentuk, menggunting dan menulis. Keterampilan memproyeksi, menangkap dan menerima. Keterampilan ini dapat

dilihat pada waktu anak melakukan tendangan, meakukantangkisan, melakukan tangkapan, guntingan, memukul dan menarik”.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar adalah suatu landasan gerak pada siswa yang dimana kondisi setiap individu akan membedakan perkembangan pada susatu keterampilan gerak dasar, dan dimana perkembangan ini mejadi suatu landasan keberhasilan masa yang akan datang. Keterampilan gerak ini memliki tiga macam kategori yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulative.

Tendangan lurus merupakan serangan yang menggunakan tungkai dan perkenaannya menggunakan pangkal kaki dengan posisi tungkai diluruskan dan posisi badan menghadap lurus. Menurut Nugraha, Junaidi, and Fitness (2014) “Tendangan depan yaitu tendangan yang perkenaannya terletak pada telapak, ujung telapak, dan tumit kaki. Tendangan ini diawali dengan mengangkat lutut ke depan terlebih dahulu lalu luruskan tendangan ke arah depan”.

Menurut Lubis and Wardoyo (2016).” Tendangan lurus merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap depan, dan perkenaannya adalah pangkal jari-jari kaki bagian dalam, kearah sasaran uluhati”.

Dapat disimpulkan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki sebagai tumpuan dan satu tungkai sebagai penyasar yang dimana lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap depan, meluruskan tungkai kaki dan perkenaannya adalah bagian pangkal kaki mengenai sasaran ulu hati

Menurut Susilawati (2016, p. 78) “media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “perantara” atau “Pengantar” yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Dalam proses belajar mengajar di kelas, media berarti sarana yang berfungsi menyalurkan pengetahuan Dari Guru kepada peserta didik. Kelancaran aplikasi model pembelajaran sedikit banyak ditentukan oleh media pembelajaran yang digunakan. Sedangkan yang dimaksud dengan alat/media dalam pendidikan islam jalan atau cara yang dapat ditempuh untuk menyampaikan bahan atau materi pendidikan agar mempermudah dalam pembelajaran”.

Menurut Sudin and Saptani (2009, p. 4) “Media adalah segala sesuatu yang dapat di indra yang berfungsi sebagai perantara/ sarana/ alat untuk proses komunikasi (proses belajar mengajar)”.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa media merupakan alat bantu yang berfungsi untuk menjelaskan sebagian dari keseluruhan program pembelajaran yang sulit Menurut Sudin and Saptani (2009). Selain itu, teknologi juga sangat membantu peran media sebagai alat pembelajaran (Rahman & Angraeni, 2020). “Ada beberapa peran dan fungsi media :

1. Mengatasi batas-batas ruang kelas.

Mengatasi kesulitan di jelaskan dan membantu mempermudah guru dalam melaksanakan pembelajaran

2. apabila suatu benda secara langsung tidak dapat diamati karena terlalu kecil.
3. Mengatasi gerak benda secara cepat atau terlalu lambat, sedangkan proses gerakan itu menjadi pusat perhatian peserta didik
4. Mengatasi hal-hal yang terlalu kompleks dapat dipisahkan bagian demi bagian untuk diamati secara terpisah.
5. Mengatasi suara yang terlalu halus untuk didengar secara langsung melalui telinga.
6. Mengatasi peristiwa-pristiwa alam.
7. Memungkinkan terjadinya kontak langsung dengan masyarakat atau dengan keadaan alam sekitar.
8. Memberikan kesamaan / kesatuan dalam pengamatan terhadap sesuatu yang pada awal pengamatan peserta didik berbeda-beda.
9. Membangkitkan minat belajar yang baru dan membangkitkan motivasi kegiatan belajar peserta didik. Melihat dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa peranan dan fungsi media pembelajaran sangat banyak diantaranya dapat mengatasi batas-batasan ruang, dan juga kekurangan-kekurangan dalam pembelajaran. Serta membantu menghilangkan jenuh dalam kegiatan pembelajaran”.

Pengertian bola (Berpendidikan, 2015) “adalah bangun ruang sisi lengkung yang dibatasi oleh satu bidang lengkung. Bola didapatkan dari bangun setengah lingkaran yang diputar satu putaran penuh atau 360 derajat pada garis tengahnya”. Menurut Sudin and Saptani (2009, p. 4) “Media adalah segala sesuatu yang dapat di indra yang berfungsi sebagai perantara/ sarana/ alat untuk proses komunikasi (proses belajar mengajar).

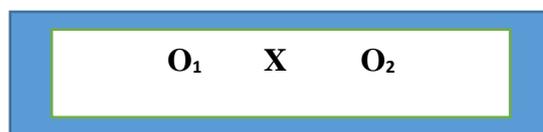
Melalui media bola gantung dalam latihan tendangan lurus atau depan olahraga pencak silat diharapkan siswa bisa lebih fokus dalam melakukan tendangan depan, Siswa juga lebih senang dan mau melakukan secara berulang-ulang dan dalam latihan bola gantung ini siswa diharapkan kemampuan tendangan lurus atau depan dalam olahraga pencak silat terdapat peningkatan.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode latihan bola gantung Terhadap Gerak Dasar Tendangan Lurus Dalam Olahraga Pencak Silat. Berdasarkan karakteristiknya penelitian ini tergolong dalam penelitian eksperimen karena melihat sebabakibat. Menurut webster (dalam suwanda, 2015, hlm. 1) “Eksperimen dipadankan dengan kata percobaan yang berarti ujicoba atau pengamatan khusus yang dibuat untuk menegasi atau membuktikan keadaan yang sebaliknya dari suatu yang meragukan, dibawah kondisi-kondisi khusus yang ditentukan oleh peneliti”. Seperti yang dikemukakan

oleh Jaedun (2011) “Variabel Bebas/independen (variabel perlakuan/eksperimen) merupakan variabel yang akan dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat/dependen, atau variabel dampak”.

Desain yang digunakan oleh peneliti adalah desain *one group pretest-posttest*. *Pretest* adalah penelitian sebelum diberikan perilaku, untuk mengetahui hasil maksilam sebelum di berikan perlakuan, dan *posttest* adalah penelitian yang dilakukan setelah diberikan perilaku, yang bertujuan untuk mendapatkan hasil akurat setelah diberikan perilaku.



Keterangan:

O<sub>1</sub> : Tes awal sebelum diberikan perlakuan (*Pretest*)

X : Perlakuan menggunakan pendekatan permainan target bola gantung

O<sub>2</sub> : Test setelah diberikan perilaku (*Posttest*) yang dilakukan pada akhir penelitian

Selanjutnya kelompok eksperimen mendapat perlakuan sebanyak dua belas kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu menggunakan metode permainan bola gantung, Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ridwan Sudirman dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik dan Maxex Dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.”

Partisipan dalam penelitian ini ada 10 siswa ekstra kulikuler Pencak Silat SMAN Jatinangor yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan. Ditambah lagi 1 orang penilai yaitu pelatih ekstra kulikuler pencak silat di SMAN Jatinangor

Lokasi penelitian dilakukan di ekstra kulikuler pencak silat SMAN Jatinangor.

Menurut Sugiyono (2016, p. 80) “populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas: obyek/subyek mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulanya”.

Sedangkan menurut (Kasmadi, 2014, p. 65)“populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup, dan waktu yang sudah ditentukan”. Jadi populasi adalah objek dan subjek yang sama dan memiliki suatu karakter yang sama serta populasi merupakan kumpulan individu atau objek yang memiliki sifat umum”.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa ekstra kulikuler pencak silat SMAN Jatinangor yang berjumlah 10 orang.

Menurut Sekaran (2006) Mengemukakan bahwa “Sampel terdiri atas sejumlah anggota yang dipilih dari populasi.” Sampel penelitian menggunakan sampel purposive sampling dengan objek siswa ekstra kulikuler SMAN Jatinangor.

Menurut Bungin (2005, p. 125) mengemukakan bahwa “teknik sampling purposive ini digunakan pada penelitian – penelitian yang lebih mengutamakan tujuan penelitian dari pada sifat populasi dalam menentukan sampel penelitian”. Penelitian ini, ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan untuk mengambil sampel antara lain:

- 1) Sampel menggunakan siswa ekstra kulikuler pencak silat SMAN Jatinangor.
- 2) Terdaftar sebagai siswa dan siswi SMAN Jatinangor
- 3) Bersedia mengikuti Program latihan.
- 4) Dari pertimbangan tersebut peneliti mengambil sampel sebanyak 10 siswa SMAN Jatinangor.

## HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini dibahas hasil penelitian dengan analisis data yang diperoleh, perbedaan hasil tendangan lurus sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, Peningkatan kemampuan gerak dasar tendangan lurus pada siswa ekstrakulikuler pencak silat dan pemaparan mengenai temuan-temuan pada penelitian yang dilakukan.

### Data pretest dan posttest

NO	Nama	Pretest	Posttest
1	M. Rizaludin	70	85,5
2	Agastya K	66	83,5
3	Surya Januwar	63	82
4	Suyadana	62,5	83
5	Dikdik A	63,5	78
6	Hilman Firmansyah	63,5	84,5
7	Fajar Yais F	64,5	83,5
8	Rini Lindawati	64,5	84,5
9	Nisa Fitri	62	82,5
10	Kirtan	61,5	80,5

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	10	63.8000	2.57337	6.622
Posttest	10	82.4000	2.06559	4.267
Valid N (listwise)	10			

### Data Hasil Uji Normalitas

#### Test of Homogeneity of Variances

##### Latihan Media Bola Gantung

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.118	1	18	.735

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	posttest
N		10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	63.8000	82.4000
	Std. Deviation	2.57337	2.06559
Most Extreme Differences	Absolute	.269	.223
	Positive	.269	.119
	Negative	-.142	-.223
Kolmogorov-Smirnov Z		.851	.706
Asymp. Sig. (2-tailed)		.464	.701
a. Test distribution is Normal.			

menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest 63,8 dengan simpangan baku 2,57 sedangkan rata-rata skor posttest 82,4 dengan simpangan baku 2,0. Namun untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan dua rata-rata. Sebelum di uji beda dua rata-rata harus menempuh uji prasyarat, seperti uji normalitas data pretest dan posttest, dilanjutkan ke uji homogenitas varians, kemudian dilakukan uji beda da rata-rata. menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest 63,8 dengan simpangan baku 2,57 sedangkan rata-rata skor posttest 82,4 dengan simpangan baku 2,0. Namun untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan dua rata-rata. Sebelum di uji beda dua rata-rata harus menempuh uji prasyarat, seperti uji normalitas data pretest dan posttest, dilanjutkan ke uji homogenitas varians, kemudian dilakukan uji beda da rata-rata. Diketahui bahwa hasil dari hasil uji normalitas data pretest memiliki P-value (sig) senilai 0,464. Dengan demikian, hasil uji normalitas kolmogrov-Smirlov Z data pretest lebih besar nilainya dari  $\alpha = 0,05$  sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal diterima. Jadi, data awal pretest berdistribusikan normal.

Sedangkan hasil uji normalitas data posttest memiliki P-value (sig) senilai 0,701. Dengan demikian hasil uji normalitas kolmogrov-Smirlov Z data posttest lebih besar nilainya dari  $\alpha = 0,05$  sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal diterima. Jadi, data posttest berdistribusikan normal diterima. Dapat diketahui hasil uji homogenitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,735. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Sehingga  $H_0$  hasil data *pretest* dan *posttest* dapat diterima. Jadi untuk data *pretest* dan *posttest* ialah homogen.

### Hasil Uji Homogenitas Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-1.86000E1	2.22111	.70238	-20.18889	-17.01111	-26.482	9	.000

*Paired samples test* menggunakan software SPSS dapat diartikan bahwa perhitungan perbedaan dua rata-rata antara *pretest* dan *posttest* diperoleh bahwa P-values dari uji paired sampel test adalah 0.000 yang berarti  $< 0,05$  maka  $H_0$  dan  $H_1$  diterima. Dengan hasil tersebut maka terbukti bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang berarti latihan media bola gantung terdapat pengaruh terhadap gerak dasar tendangan lurus pencak silat.

### Hasil Uji Regression

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.560 <sup>a</sup>	.314	.228	2.26097

a. Predictors: (Constant), posttest

Bedasarkan pemaparan hasil uji diatas dapat dilihat bahwa nilai sig. (0,000) berarti nilai sig. (0,000)  $< 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa media sasaran yang berubah secara signifikan memberikan peningkatan terhadap *shooting* permainan sepak bola. Dilihat dari nilai *R-square*  $0,31 \times 100$ , maka peningkatannya sebesar 31 % dari media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan pengolahan data dari hasil penelitian BAB IV, dapat disimpulkan bahwa pengaruh Latihan media Bola Gantung terhadap Tendangan Lurus Olahraga Pencak Silat yang diikuti oleh siswa SMAN Jatinangor sebagai berikut.

- 1) Terdapat pengaruh Tendangan Lurus Olahraga Pencak Silat yang diikuti oleh siswa SMAN Jatinangor menggunakan *uji paired sampel t-test* bahwa dapat dilihat bahwa nilai sig. 2 tailed sebesar  $0,000 \leq 0,05$   $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan yang artinya terdapat pengaruh Tendangan Lurus Olahraga Pencak Silat yang diikuti oleh siswa SMAN Jatinangor
- 2) Latihan media Bola Gantung terhadap Tendangan Lurus Olahraga Pencak Silat yang diikuti oleh siswa SMAN Jatinangor setelah melakukan *uji regression* dapat diketahui memiliki peningkatan

yang begitu besar. Dari *uji regression* ini dapat dilihat bahwa nilai sig.  $0,000 < 0,05$   $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai *R-square*  $0,031 \times 100$  yang berarti meningkatannya 31 %. Maka dari itu Tendangan Lurus Olahraga Pencak Silat yang diikuti oleh siswa SMAN Jatinangor yang mengikuti ekstra kulikuler pencak silat di SMAN Jatinangor meningkat 31%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, B. (2006). *Metode penelitian kualitatif*.
- Darmawan, G. E. B. (2013). Perbedaan pengaruh metode latihan dan kemampuan gerak (motor ability) terhadap peningkatan keterampilan menembak (jump shoot) bola basket. *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*, 2(2).
- Iswana, B., & Siswantoyo, S. (2013). Model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9-12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 26-36.
- Jaedun, A. J. F. T. U. (2011). *Metodologi Penelitian Eksperimen*.
- Kasmadi, N. S. S. (2014). *Panduan modern penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. RajaGrafindo Persada.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat: Identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121-133.
- Mulyana, P. P. S. M. J. J. B. P. R. R. (2014). *Diri dan Karakter Bangsa*.
- Nugraha, H., & Junaidi, S. (2014). LATIHAN SPLIT JUMPS DAN ALTERNATE LEG BOUNDS UNTUK MENINGKATKAN POWER TENDANGAN JEJAG PADA PENCAK SILAT. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(2).
- Nurdiah, A., Safari, I., & Akin, Y. J. S. (2018). PENGARUH MODEL SOMATIC AUDITORY VISUALIZATION INTELLECTUALLY (SAVI) TERHADAP KEMAMPUAN KETERAMPILAN IBING PALERED SENI BELADIRI PENCAK SILAT. 1(1), 61-70.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Rahman, A. A., & Angraeni, A. (2020). Empowering Learners with Role-Playing Game for Vocabulary Mastery. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(1).
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Sekaran, U. J. J. S. E. (2006). *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis Edisi 4*.
- Sudin, A., & Saptani, E. J. U. k. S. T. d. (2009). *Media pembelajaran*.
- Sugiyono, M. (2015). *penelitian & pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Susilawati, D. J. S. U. P. I. K. S. (2016). *Inovasi Pendekatan Pembelajaran Olahraga Permainan*.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.