

Perbedaan Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Dan *Squad Split Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Thaimin Unit Padang Pariaman

Fajar Ichsan Rizaldi^{1*}, Roma Irawan², Jeki Haryanto³, Heru Lesmana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ichsanf153@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis perbedaan pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* dan *Squad Split Jump* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Perguruan Thaimin Unit Padang Pariaman. Penelitian bersifat eksperimental semu dengan desain *Two Group Pre-Test Post-Test Design*, melibatkan 10 atlet putra usia 15-18 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, dilakukan selama 20 Juni-20 Juli 2025 di Nagari Sicincin. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata kecepatan tendangan lurus kelompok *Stride Jump Crossover* sebesar 13,8 (kategori kurang) dan *Squad Split Jump* 14,6 (kategori kurang). Post-test meningkat menjadi 24,4 untuk kedua kelompok (kategori cukup), dengan uji normalitas *Liliefors* menegaskan data berdistribusi normal dan uji *t* membuktikan pengaruh signifikan dari masing-masing latihan ($t_h > t_t$ pada $\alpha=0,05$). Namun, uji perbedaan antar kelompok menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan ($t_h=0,34 < t_t=2,306$), meskipun *Stride Jump Crossover* sedikit lebih unggul dalam koordinasi dan daya ledak lateral yang mirip gerakan pencak silat. Kesimpulan menyatakan kedua latihan efektif meningkatkan power tungkai dan kecepatan tendangan, direkomendasikan untuk pembinaan atlet pencak silat.

Kata kunci: latihan *stride jump crossover*, *squad split jump*, kecepatan, tendangan lurus, pencak silat

Differences in the Effect of Stride Jump Crossover and Squad Split Jump Training on Straight Kick Speed in Pencak Silat Athletes at Thaimin University, Padang Pariaman Unit

ABSTRACT

This research analyzes the differences in the influence of Stride Jump Crossover and Squad Split Jump training on straight kick speed in pencak silat athletes at Thaimin University Unit Padang Pariaman. The research was quasi-experimental with a Two Group Pre-Test Post-Test Design, involving 10 male athletes aged 15-18 years who were divided into two groups, conducted during 20 June-20 July 2025 in Nagari Sicincin. The pre-test results showed that the average straight kick speed of the Stride Jump Crossover group was 13.8 (poor category) and Squad Split Jump was 14.6 (poor category). The post-test increased to 24.4 for both groups (sufficient category), with the Liliefors normality test confirming the normal distribution of the data and the t test proving the significant effect of each exercise ($t_h > t_t$ at $\alpha=0.05$). However, the difference test between groups showed there was no significant difference ($t_h=0.34 < t_t=2.306$), although Stride Jump Crossover was slightly superior in coordination and lateral explosive power which resembled pencak silat movements. The conclusion states that both exercises are effective in increasing leg power and kick speed, and are recommended for developing pencak silat athletes.

Keywords: *stride jump crossover training, squad split jump, speed, straight kick, pencak silat*

PENDAHULUAN

Olahraga berperan penting dalam masyarakat, bukan hanya untuk memperoleh kesehatan tubuh atau memperoleh juara, yang dapat membentuk masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup Olahraga tidak hanya dilakukan untuk kebugaran atau

kesegaran, tetapi juga untuk mencapai prestasi setinggi mungkin yang dapat meningkatkan martabat suatu negara atau bangsa. Oleh karena itu, keberhasilan para atlet yang menerima penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang di gelutinya menunjukkan kualitas yang baik. Olahraga memiliki banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan and Irawan 2018). Prestasi atlet tentu saja tidak terlepas dari pembinaan, seperti yang dinyatakan dalam Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang menyatakan bahwa "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi."(Rahmawati and Irsyada 2022).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh setiap orang dalam berbagai kategori umur, mulai dari usia muda hingga tua. Pencak silat adalah salah satu olahraga tradisional gerak fisik yang berasal dari Indonesia, yang memiliki ciri khas gerakan yang menggabungkan teknik pertarungan dengan elemen budaya dan spiritual. Olahraga melambangkan bagian dari sebuah keaktifan yang berguna untuk merangkai jasmani dan rohani yang sehat (Susanto and Lesmana 2020). Secara umum, pencak silat tidak hanya difokuskan pada aspek fisik, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis, kebudayaan, dan bahkan seni yang berkaitan dengan pola hidup masyarakat Indonesia. Pencak silat berasal dari budaya asli Indonesia dan berfokus pada cara membela diri dari musuh yang telah berkembang sejak penjajahan (Haryanto et al. 2024). Setiap jurus menyerang dan bertahan dalam pencak silat memiliki filosofinya sendiri. Nilai-nilai ini menunjukkan sikap saling menghormati dan penghormatan kepada Tuhan. Teknik serangan, seperti pukulan, tendangan, jatuhan, dan kuncian dan teknik bawah, seperti serkel bawah, guntingan, dan sapuan bawah. Dalam pencak silat, kondisi fisik yang ideal diperlukan untuk menerapkan berbagai teknik untuk bertahan dan menyerang dengan baik. Atlet dalam kondisi fisik yang baik memiliki kemampuan untuk mengoptimalkan berbagai teknik, yang meningkatkan peluang mereka untuk berprestasi. (Rahmawati and Irsyada 2022).

Tendangan T dan tendangan lurus adalah dua teknik dasar yang digunakan dalam pencak silat, masing-masing memiliki karakteristik dan tujuan yang berbeda. Tendangan T merupakan tendangan yang mengarah ke depan atau sedikit ke samping, dengan pola gerakan yang menyerupai huruf "T". Teknik ini biasanya digunakan untuk serangan cepat

dan langsung, terutama dalam situasi jarak dekat. Dalam penerapannya, tendangan T sering dipadukan dengan serangan tangan atau teknik lainnya untuk membentuk kombinasi serangan yang efektif, sehingga dapat menjaga jarak dan memberikan kontrol terhadap lawan.(Pratiwi, Purnomo, and Haetami 2013).

Sedangkan tendangan lurus adalah teknik yang lebih umum digunakan dalam berbagai seni bela diri, termasuk pencak silat. Tendangan ini dilakukan dengan mengangkat kaki ke depan, lurus, dan menendang langsung menuju sasaran seperti perut atau dada lawan. Tendangan lurus ini menekankan kecepatan dan ketepatan, sehingga efektif dalam menyerang lawan dari jarak jauh. Teknik ini juga bisa digunakan untuk membela diri dengan memberikan serangan yang cepat kepada lawan yang mendekat (Bishop et al, 2017).

Teknik ini memiliki kelebihan masing-masing dalam situasi tertentu. Tendangan T lebih mengutamakan efektivitas dalam jarak dekat dan memberikan kendali terhadap lawan. Serangan ini bisa dilakukan dengan cepat dan lebih fleksibel, memungkinkan penggunaanya untuk langsung mengatur posisi dan menjaga jarak setelah serangan. Sebaliknya, tendangan lurus lebih mengutamakan kecepatan dan ketepatan dalam mencapai sasaran, serta efektif ketika lawan berada pada jarak yang lebih jauh. Tendangan lurus juga memberikan keunggulan dalam menjaga jarak dengan lawan yang lebih jauh atau dalam situasi menyerang dengan cepat (Ediyono et al, 2022).

Dalam praktik pencak silat, teknik tendangan ini tidak hanya digunakan secara terpisah, tetapi seringkali dikombinasikan untuk meningkatkan efektivitas dalam menghadapi berbagai situasi. Misalnya, setelah melakukan tendangan lurus untuk menjaga jarak atau menyerang lawan, atlet bisa segera melanjutkan dengan tendangan T untuk memberikan serangan tambahan. Kombinasi teknik ini memberikan fleksibilitas dan adaptasi terhadap gerakan lawan yang bisa berubah-ubah. Secara keseluruhan, baik tendangan T maupun tendangan lurus merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam pencak silat. Kedua tendangan ini harus dikuasai dengan baik oleh para praktisi untuk meningkatkan efektivitas serangan serta pengendalian jarak dengan lawan. Memahami kapan dan bagaimana menggunakan masing-masing teknik ini sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam bertanding atau dalam aplikasi bela diri sehari-hari (Gena, D. N, 2010).

Dalam pencak silat, kecepatan tendangan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi efektivitas serangan seorang atlet. Kecepatan tendangan ini tidak hanya bergantung pada kelincahan, tetapi juga pada kekuatan otot kaki, koordinasi, dan stabilitas tubuh. Oleh karena itu, berbagai latihan fisik yang melibatkan penguatan otot kaki dan pengembangan daya ledak sangat penting untuk meningkatkan kualitas tendangan (Guntur Sutopo, W., & Misno, 2021). Tendangan lurus tidak hanya menuntut kecepatan, tetapi juga power (daya ledak otot tungkai) agar serangan memiliki kekuatan maksimal serta mampu menggoyahkan pertahanan lawan. Oleh karena itu, pembentukan power tungkai menjadi aspek fundamental dalam meningkatkan efektivitas tendangan lurus. Salah satu latihan yang efektif untuk tujuan ini adalah *stride jump crossover* yaitu sebuah latihan yang fokus pada gabungan teknik langkah, lompatan, dan perubahan arah yang dilakukan secara cepat dan terkoordinasi (Kingma et al, 2016).

Latihan **stride jump crossover** dan **squad split jump** merupakan bentuk **plyometric training** yang menekankan pada kontraksi eksplosif otot tungkai. Stride jump crossover berfokus pada koordinasi, kelincahan, serta daya ledak lateral yang relevan dengan pergerakan dinamis dalam pencak silat. Sementara itu, squad split jump lebih menitikberatkan pada peningkatan kekuatan eksplosif vertikal dan kestabilan tungkai, yang sangat berpengaruh terhadap kecepatan ayunan kaki dalam tendangan lurus (Muhyi, M., & Purbojati, P, 2014). Kedua bentuk latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan **power tungkai**, yang pada akhirnya mempercepat serta memperkuat eksekusi tendangan lurus atlet pencak silat. Gerakan ini membantu pesilat dalam menghindari serangan, mengecoh lawan, serta menciptakan kesempatan untuk menyerang. Melalui latihan ini, pesilat dapat meningkatkan kecepatan, keseimbangan, dan kemampuan bertarung secara keseluruhan, menjadikannya gerakan yang sangat efektif dalam kompetisi atau pertarungan di dunia nyata. Latihan ini dapat meningkatkan koordinasi tubuh bagian bawah, memperkuat otot-otot kaki, serta meningkatkan daya ledak, yang sangat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan (Arifin and Nur 2014).

Latihan *stride jump crossover* berfokus pada penguatan otot paha, betis, dan otot gluteus, yang merupakan otot-otot penting dalam menghasilkan kecepatan tendangan (Gustiana 2023). Melalui gerakan melompat dengan kaki yang saling menyilang, atlet dapat melatih kekuatan dan kelincahan kaki dalam waktu yang bersamaan. Hal ini sangat relevan dalam pencak silat, di mana atlet perlu mengubah posisi tubuh secara cepat dan

efisien dalam menghadapi serangan lawan atau untuk melancarkan tendangan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Azizah (2023), latihan yang melibatkan gerakan melompat silang dapat meningkatkan daya ledak otot kaki, yang secara langsung berhubungan dengan peningkatan kecepatan tendangan atlet pencak silat (Pengabdian et al, 2024).

Latihan *squad split jump* juga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kecepatan tendangan. Latihan ini dilakukan dengan posisi kaki terbuka lebar (seperti dalam gerakan *lunges* atau *squad*), yang memaksa otot kaki bekerja keras untuk menghasilkan daya dorong saat melakukan lompatan. Pada dasarnya, *squad split jump* tidak hanya melatih otot kaki tetapi juga membantu meningkatkan stabilitas tubuh bagian bawah, yang sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan dengan kekuatan maksimal. Dengan pengulangan yang rutin, atlet dapat merasakan peningkatan stabilitas tubuh, yang memungkinkan mereka untuk mengontrol dan meningkatkan kecepatan tendangan secara signifikan. *Squad split jump* terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot kaki dan kestabilan tubuh bagian bawah, yang pada gilirannya berpengaruh pada kualitas tendangan atlet pencak silat. Atlet yang menjalani latihan *squad split jump* secara teratur mengalami peningkatan dalam kecepatan dan ketepatan tendangan mereka. *Squad split jump* juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan, dua faktor yang sangat dibutuhkan dalam pencak silat untuk bergerak cepat dan responsif terhadap serangan lawan. Secara keseluruhan, kombinasi latihan *stride jump crossover* dan *squad split jump* sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan atlet pencak silat (Pratama et al, 2018).

Latihan *stride jump crossover* dan *squad split jump* merupakan bentuk plyometric training yang menekankan pada kontraksi eksplosif otot tungkai. *Stride jump crossover* berfokus pada koordinasi, kelincahan, serta daya ledak lateral yang relevan dengan pergerakan dinamis dalam pencak silat (Rudagi et al, 2023). Sementara itu, *squad split jump* lebih menitikberatkan pada peningkatan kekuatan eksplosif vertikal dan kestabilan tungkai, yang sangat berpengaruh terhadap kecepatan ayunan kaki dalam tendangan lurus. Kedua bentuk latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan power tungkai, yang pada akhirnya mempercepat serta memperkuat eksekusi tendangan lurus atlet pencak silat. Kedua latihan ini bekerja dengan cara yang berbeda, tetapi saling melengkapi. *Stride jump crossover* meningkatkan kelincahan dan daya ledak otot kaki, sementara *squad split*

jump berfokus pada kekuatan dan kestabilan tubuh bagian bawah. Dengan demikian, atlet dapat merasakan peningkatan signifikan dalam kemampuan tendangannya, baik dalam hal kecepatan maupun kekuatan. Diharapkan, penelitian dan penerapan latihan ini dapat terus berkembang, sehingga dapat memberikan kontribusi lebih besar dalam meningkatkan kualitas atlet pencak silat di Indonesia. (Rahmawati and Irsyada 2022).

Berdasarkan pengamatan lapangan, banyak atlet yang menunjukkan kecepatan tendangan yang masih jauh dari potensi maksimal mereka. Ini dapat disebabkan oleh kurangnya variasi dalam latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, kekuatan otot kaki, dan reaksi tubuh yang cepat, yang sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan lurus dengan maksimal. Fenomena ini menunjukkan bahwa latihan yang ada saat ini mungkin belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan kualitas kecepatan tendangan lurus yang merupakan salah satu aspek penting dalam pencak silat.

Melihat fakta diatas penting untuk mengeksplorasi pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* dan *Squad Split Jump* dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus atlet. Kedua latihan ini diketahui memiliki potensi untuk meningkatkan kekuatan eksplosif dan kelincahan, yang merupakan faktor penentu dalam meningkatkan kecepatan tendangan. Melihat kenyataan diatas, penulis tertarik untuk menelusuri lebih lanjut tentang kombinasi latihan *Stride Jump Crossover* dan *Squad Split Jump* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Thaimin Unit Padang Pariaman.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah latihan *Stride Jump Crossover* dan *Squad Split Jump* memiliki dampak terhadap kecepatan tendangan depan. Desain penelitian ini adalah “*The Two Group Pre Test Post Test Design Group*” (Sugiyono, 2018). Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 5 Oktober – 28 November 2025 di Nagari Sicincin kecamatan 2x11 Enam Lingkung tempat berlatih atlet pencak silat Thaimin unit Padang Pariaman. Subjek penelitian ini atlet yang aktif di perguruan pencak silat Thaimin unit Padang Pariaman berjumlah 16 orang, terdiri dari atlet kelompok putra 10 orang dan kelompok putri 6 orang. Dengan metode *purposive* sampling, maka jumlah sampel pada penelitian ini atlet putra berusia 15-18 tahun saja sebanyak 10 orang. Penelitian ini memberikan perlakuan pada dua kelompok. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal (*pre-test*) selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*), perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali

pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan tendangan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan signifikan $\alpha = 0,05$.

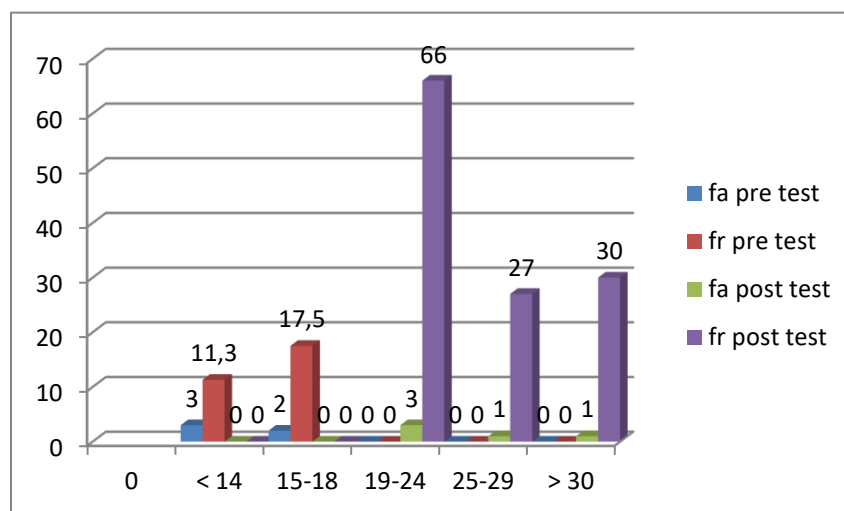
HASIL

Pre-Test dan Post-Test Latihan Stride Jump Crossover Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat

Berdasarkan analisis data latihan *stride jump crossover* atlet perguruan pencak silat Thaimin Unit Padang Pariaman, dari hasil *pre-test* kemampuan kecepatan tendangan lurus memperoleh nilai paling tinggi 18, nilai paling rendah 8, dengan rata rata 13,8. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Table 1. Distribusi frekuensi *Pre-Test dan Post-Test Latihan Stride Jump Crossover Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat*

Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kategori
	Fa	Fr	Fa	Fr	
> 30	0	0	1	30	Balik Sekalli
25-29	0	0	1	27	Balik
19-24	0	0	3	66	Cukup
15-18	2	17,5	0	0	Kurang
< 14	3	11,3	0	0	Kurang Sekalli
Jumlah	5	28,8	5	123	



Gambar 1. *Pre-Test dan Post-Test Latihan Stride Jump Crossover Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat*

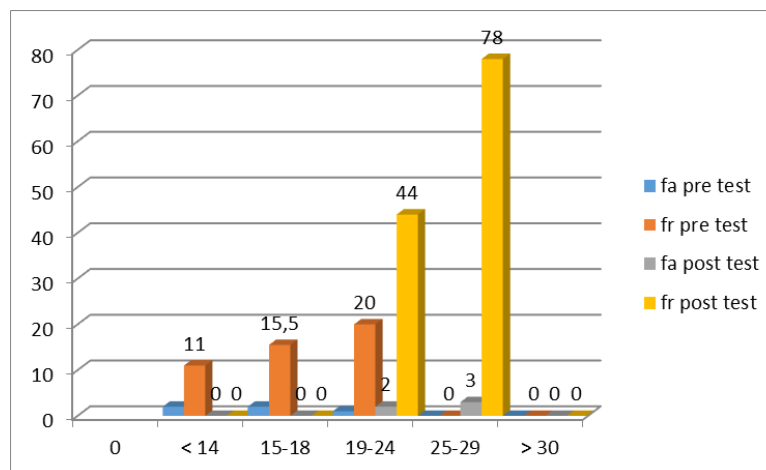
Berdasarkan tabel di atas, kecepatan tendangan lurus atlet perguruan silat Thaimin unit Padang Pariaman dari data pre-test, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 2 orang (17,5) memiliki skor pada kelas interval 15-18, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (11,3) memiliki skor pada kelas interval

<14, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata pre test adalah (13,8). Dapat disimpulkan kecepatan tendangan lurus (pre-test) atlet perguruan pencak silat Thaimin unit Padang Pariaman pada kelompok *Stride Jump Crossover* berada pada kategori kurang. Sedangkan dari data post-test, ada satu orang atlet yang berada pada kategori baik sekali, satu orang pada kategori baik dan 3 orang berada pada kategori cukup. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata post test adalah 24,4. Dapat disimpulkan tendangan lurus (post-test) atlet pencak silat perguruan Thaimin unit Padang Pariaman berada pada kategori cukup.

Pre-Test dan Post-Test Latihan Squad Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat

Table 2. Distribusi frekuensi *Pre-Test dan Post-Test Latihan Squad Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat*

Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kategori
	Fa	Fr	Fa	Fr	
> 30	0	0	0	0	Balik Sekalli
25-29	0	0	3	78	Balik
19-24	1	20	2	44	Cukup
15-18	2	15,5	0	0	Kuralng
< 14	2	11	0	0	Kuralng Sekalli
Jumlah	5	26,5	5	122	



Gambar 2. *Pre-Test dan Post-Test Latihan Squad Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat*

Berdasarkan tabel di atas, kecepatan tendangan lurus atlet perguruan silat Thaimin unit Padang Pariaman dari data pre-test, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. Satu orang (20) memiliki skor pada kelas interval 19-24 berada

pada kategori cukup, 2 orang (15,5) memiliki skor pada kelas interval 15-18, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (11) memiliki skor pada kelas interval <14, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata pre test adalah (14,6). Dapat disimpulkan kecepatan tendangan lurus (pre-test) atlet perguruan pencak silat Thaimin unit Padang Pariaman pada kelompok *Split Jump* berada pada kategori kurang. Sedangkan dari data post-test, 3 orang pada kategori baik dan 2 orang berada pada kategori cukup. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata post test adalah 24,4. Dapat disimpulkan tendangan lurus (post-test) atlet pencak silat perguruan Thaimin unit Padang Pariaman berada pada kategori cukup.

Uji Persyaratan Analisis

Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat uji normalitas masing-masing variabel dilakukan. Normalitas masing-masing variabel uji normalitas sebaran data.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Stride Jump Crossover Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat

No	Variabel	N	L _o	L _t	Distribusi
1	Kecepatan tendangan lurus (pre-test) <i>Stride Jump</i> <i>Crossover</i>	5	0.1935	0.381	Normal
2	Kecepatan tendangan lurus (post-test) <i>Stride Jump</i> <i>Crossover</i>	5	0.1477	0.381	Normal
3	Kecepatan tendangan lurus (pre-test) <i>Split Jump</i>	5	0.1648	0.381	Normal
4	Kecepatan tendangan lurus (post-test) <i>Split Jump</i>	5	0.1227	0.381	Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas, rangkuman hasil analisis uji *liliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (pre-test) kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman kelompok *stride jump crossover* diperoleh skor $L_o = 0,1935$ dengan $n = 5$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,381 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (pre-test) kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman kelompok *stride jump crossover* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Begitu juga dengan data akhir (post-test) kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman pada *stride jump crossover* diperoleh skor $Lo = 0,1447$ dengan $n = 5$, dan Lt pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,381$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman pada *stride jump* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Kemudian pada kelompok *Split Jump* dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (pre-test) kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman kelompok *Split Jump* diperoleh skor $Lo = 0,1648$ dengan $n = 5$, dan Lt pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,381$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (pre-test) kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman kelompok *Split Jump* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Begitu juga dengan data akhir (post-test) kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman pada *Split Jump* diperoleh skor $Lo = 0,1227$ dengan $n = 5$, dan Lt pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,381$ yang lebih besar dari pada Lo . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes kecepatan tendangan lurus atlet Pencak Silat Perguruan Silat Thaimin Unit Padang Pariaman pada *Split Jump* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hipotesis Pertama

Table 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

Variabel	Rata-rata
latihan <i>squad split jump</i>	Data awal (<i>pre-test</i>)
	Data akhir (<i>post-test</i>)
	26,5
	122

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Squad Split Jump* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet perguruan silat Thaimin unit Padang Pariaman dimana rata-rata latihan *Squad Split Jump* (*pre-test*) adalah sebesar 26,5 dan rata-rata data akhir (*post-test*) latihan *Squad Split Jump* sebesar 122. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 5,36 \geq t_t = 2,776$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet perguruan silat Thaimin unit Padang Pariaman.

Hipotesis Kedua

Table 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua

Variabel		Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kecepatan Tendangan Lurus	<i>Stride Crossover</i>	<i>Jump (post-test)</i>	123	5	0,34	Tidak terdapat perbedaan signifikan antar kelompok
	<i>Squad Split Jump (post-test)</i>		122			

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* dan *Squad Split Jump* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet perguruan pencak silat Thaimin unit Padang Pariaman dimana rata-rata kecepatan tendangan lurus (*post-test*) kelompok *Stride Jump Crossover* adalah sebesar 123 dan rata-rata data akhir (*post-test*) *Squad Split Jump* 122. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 0,34 < t_t = 2,306$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) ditolak sedangkan H_o diterima. Kesimpulannya, bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* dan *Squad Split Jump* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Thaimin unit Padang Pariaman.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, kedua bentuk latihan *Stride Jump Crossover* dan *Split Jump* sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat. Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa latihan *Stride Jump Crossover* memberikan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan *Split Jump*. Hal ini terlihat dari perbedaan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang lebih tinggi pada kelompok *Stride Jump Crossover*, serta nilai *t*-hitung yang melampaui *t*-tabel pada taraf signifikansi 0,05. Artinya, latihan ini lebih efektif dalam melatih kemampuan otot tungkai menghasilkan tenaga eksplosif secara cepat saat melakukan gerakan tendangan.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan melalui karakteristik gerakan masing-masing latihan. *Stride Jump Crossover* melibatkan gerakan melompat menyilang ke arah samping dan depan secara bergantian, yang menuntut koordinasi, keseimbangan, dan

aktivasi otot tungkai bagian dalam dan luar secara bersamaan. Pola gerak ini menyerupai dinamika tubuh saat atlet melakukan transisi atau perpindahan posisi sebelum menendang, sehingga lebih spesifik dalam melatih kecepatan reaksi dan kekuatan kaki. Sementara itu, Split Jump lebih menekankan gerakan vertikal dan simetris dengan fokus pada kekuatan dorongan ke atas, yang meskipun bermanfaat untuk daya ledak otot, tetapi tidak sepenuhnya meniru pola gerak horizontal seperti pada tendangan lurus.

Selain itu, latihan Stride Jump Crossover juga lebih melibatkan aspek koordinasi otot antagonis dan sinergis, sehingga meningkatkan kemampuan sistem neuromuskular untuk mengatur kontraksi otot secara efisien. Menurut Bompa (1999), latihan yang memiliki kesamaan pola gerak dengan keterampilan olahraga yang dilatih akan memberikan efek transfer yang lebih tinggi terhadap performa atlet. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan Stride Jump Crossover lebih efektif dibandingkan Split Jump dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus, karena gerakannya lebih mendekati karakteristik fungsional dan spesifik terhadap kebutuhan teknik dalam pencak silat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Latihan stride jump crossover memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata hasil pre-test sebesar 13,8 menjadi 24,4 pada hasil post-test. Artinya, latihan stride jump crossover efektif dalam meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang berperan dalam kecepatan tendangan lurus.
2. Latihan split jump juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat. Berdasarkan hasil pengukuran, nilai rata-rata pre-test sebesar 14,6 meningkat menjadi 24,4 pada post-test. Latihan split jump mampu meningkatkan kemampuan otot tungkai bagian bawah dalam menghasilkan tenaga eksplosif, sehingga mempercepat gerakan tendangan lurus.
3. Latihan stride jump crossover dan squad split jump sama-sama berpengaruh positif terhadap peningkatan tendangan lurus para atlet pencak silat. Meskipun keduanya sama-sama efektif Latihan Stride Jump Crossover cenderung memberikan peningkatan

yang lebih besar pada aspek koordinasi dan kontrol gerakan, sementara latihan split jump lebih menonjol pada peningkatan daya ledak otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H Syamsul, and Wahyudin Nur. 2014. "Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate." *Jurnal Multilateral* 13(2): 140–50.
- Bishop, C. J., Tarrant, J., Jarvis, P. T., & Turner, A. N. (2017). Using the split squat to potentiate bilateral and unilateral jump performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(8), 2216–2222.
- Ediyono, S., Nugraha, R. S., Al, A., & Ahmad, H. (2022). *Indonesian Pencak Silat Tradition Models as The Intangible Cultural Heritage of Humanity*. 6(1), 167–173. <https://doi.org/10.20961/ijscs.v6i1.69953>
- Gena, D. N. (2010). *Efficacy of Split Jump Training over Crossover Stride Jump Training in Improving Vertical Jump Performance of College Level Volleyball Players-A Comparative Study*. Rajiv Gandhi University of Health Sciences (India).
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Gustiana, Asep Deni. 2023. "MIMBAR PENDIDIKAN : Jurnal Indonesia Untuk Kajian Pendidikan Comparison of the Effect of Single Leg Stride Jump and Stride Jump Crossover Training on Improving Straight Kick Results in the Sport Branch of Pencak Silat." 8(2): 135–43.
- Haryanto, Jeki, Juanda Putra, Rahma De Putra, and Romi Mardela. 2024. "The Effect of Weight Training Exercises on The Explosive Power of The Lemb Muscles of Sakato Pencak Silat Athletes." (October 2023): 136–39.
- Kingma, I., Faber, G. S., & Dieën, J. H. Van. (2016). Supporting the upper body with the hand on the thigh reduces back loading during lifting. *Journal of Biomechanics*, 49(6), 881–889. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2015.09.035>
- Muhyi, M., & Purbojati, P. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147. <https://doi.org/10.36456/b.nusantara.vol1.no2.a415>
- Pengabdian, J., Masyarakat, K., Nusa, A., Maulana, F., Saleh, M., Hermawan, D., Hakim, F. N., & Sukabumi, U. M. (2024). *Penerapan peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding*. 4(3), 327–332.
- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Pratiwi, Riska Andini, Edi Purnomo, and Mimi Haetami. 2013. "Menurut Sucipto (2007 : 10) Pencak Silat Merupakan Ilmu Beladiri Warisan Budaya Nenek Moyang Bangsa Indonesia . Pencak Adalah Permainan (Keahlian) Untuk Mempertahankan Diri Dengan Kepandaian Menangkis , Mengelak Dan Sebagainya ." : 1–8.

- Rahmawati, Novika Indah, and Roas Irsyada. 2022. "Indonesian Journal for Pengaruh Plyometric Split Jump Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan." 3(2): 404–11.
- Rudagi, R., Rahmat, I., & Elfemi, N. (2023). *Expressing Philosophical Discourse In Pencak Silat As A Pillar of Character Education And Strengthening Social Ties In Society*. 03(02), 150–162.
- Soniawan, Vega, and Roma Irawan. 2018. "Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola." *Jurnal Performa Olahraga* 3(01): 42–49.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. "Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." 2(2018): 692–704.