

Pengaruh Metode Latihan *Box Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat Pagar Nusa Al Huda Kebumen

Mokhamad Parmadi^{1*}, Imam Nur Hakim²

^{1, 2} Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah 54317

Email : parmadi.umnukbm@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1545>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Juny 2025

Revised: 28 Juny 2025

Accepted: 01 July 2025

Kata Kunci:

Latihan Box Jump, Tendangan Sabit, Pagar Nusa Al Huda

Keywords:

Box Jump Training, Crescent Kick, Pagar Nusa Al Huda



ABSTRACT

Kecepatan tendangan sabit sangat menentukan efektivitas serangan dalam pertandingan. Latihan Box Jump diharapkan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan Box Jump terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat Pagar Nusa Al Huda Kebumen. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan instrumen tes keterampilan. Sampel yang digunakan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 atlet putra sabuk kuning anggota Pencak Silat Pagar Nusa Huda kebumen. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan metode Latihan Box Jump mampu meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit peserta anggota Pencak Silat Pagar Nusa Al Huda Kebumen. Peningkatan pukulan servis dilihat dari hasil tes awal (pretest) dengan nilai rata-rata 18,1 dan tes akhir (posttest) sebesar 19,4. Sehingga terjadi peningkatan sebesar 1,3. Berdasarkan hasil penelitian nilai sig. (0,000) < 0,05 dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan metode Latihan Box Jump terhadap kemampuan tendangan sabit anggota Pencak Silat Pagar Nusa Al Huda Kebumen.

The speed of the sickle kick determines the effectiveness of the attack in the match. Box Jump training is expected to increase the speed of the sickle kick in pencak silat. The purpose of this study was to determine the effect of Box Jump training on the speed of the sickle kick in members of the Pagar Nusa Al Huda Kebumen Pencak Silat. The type of research used was an experiment with a skill test instrument. The sample used in this study was 20 male yellow belt athletes who were members of the Pagar Nusa Huda Kebumen Pencak Silat. The results showed that the use of the Box Jump Training method was able to increase the speed of the sickle kick of the Pagar Nusa Al Huda Kebumen Pencak Silat members. The increase in service strokes was seen from the results of the initial test (pretest) with an average value of 18.1 and the final test (posttest) of 19.4. So that there was an increase of 1.3. Based on the results of the study, the sig. value (0.000) < 0.05 can be concluded that there is a positive and significant influence of the Box Jump Training method on the sickle kick ability of members of the Pagar Nusa Al Huda Kebumen Pencak Silat.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Mokhamad Parmadi et al (2025). Pengaruh Metode Latihan *Box Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat Pagar Nusa Al Huda Kebumen ,4(1) 8-17. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1545>

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas terstruktur yang melibatkan integrasi pikiran, raga, dan jiwa. Kebutuhan dalam berolahraga ini tampaknya semakin dikenal oleh sebagian besar masyarakat, terbukti dengan semakin banyaknya orang yang berusaha untuk memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya

untuk berolahraga. Salah satu jenis olahraga yang juga diminati dan membutuhkan teknik dasar dalam melakukannya adalah olahraga pencak silat (Afrezza et al., 2025). Salah satu cabang olahraga yang memerlukan teknik khusus adalah pencak silat, seni bela diri asli Indonesia yang telah ada sejak masa prasejarah (Sakti et al., 2017). Dalam praktiknya, pencak silat tidak hanya menekankan unsur seni dan budaya, tetapi juga mengandalkan aspek fisik seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan. Olahraga pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh untuk alat pembelaan diri dan serangan. Pembelaan dan serangan yang diperlukan adalah pembelaan dan serangan yang baik, yaitu serangan yang tepat arahnya dan dilakukan dengan tenang yang sempurna (Rawi, 2021). Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Tendangan dalam olahraga pencak silat merupakan komponen yang paling dominan baik saat melakukan serangan maupun bela. Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Sampai saat ini nilai keragaman pencak silat di Indonesia sendiri tidak bisa dihilangkan dari tanah air ini sendiri walau pun pencak silat sudah tersebar luaskan ke negara negara tetangga bahkan sampai ke negara bagian benua lainnya. Seiring kembangannya waktu hingga saat ini pencak silat sudah dipertandingkan sebagai olahraga prestasi. Menurut Abdus Syukur dalam (Candra, 2021) menyatakan pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi, Pencak Silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Salah satu teknik yang penting dalam pencak silat adalah tendangan sabit, yang menuntut kemampuan eksplosif dan kecepatan kaki untuk menghasilkan serangan efektif terhadap lawan (Hidayat & Haryanto, 2021). Kecepatan tendangan sabit sangat menentukan efektivitas serangan dalam pertandingan. Tendangan ini membutuhkan daya ledak otot tungkai, koordinasi, dan kecepatan gerak (Maksum, 2022). Kecepatan tendangan sabit merupakan faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan. Tendangan merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Dalam melakukan tendangan tentunya kita harus mempunyai keseimbangan pada tubuh dan kaki tumpuan. Teknik dasar pada tendangan memang agak sedikit rumit, seperti yang kita ketahui bahwasannya sebelum tendangan menjadi kuat dan cepat tentunya harus dilakukannya teknik dasar tendangan sehingga bisa menciptakan suatu tendangan yang sempurna dan baik (Lihawa et al., 2022). Tendangan sabit adalah tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari- jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh (Qomariyah, 2016). Dan merupakan salah satu teknik terpenting pencak silat. Tendangan sabit adalah salah satu strategi yang digunakan dalam pertandingan dan sangat efektif untuk melindungi diri sendiri atau mengejar lawan. Pencak silat adalah seni bela diri modern yang mengutamakan olahraga dan prestasi lebih dari apapun (Ardiansah & Wahyudi, 2023). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya acara lomba teknik pertarungan yang diselenggarakan di Indonesia.

Latihan merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan berulang-ulang oleh setiap atlet untuk mencapai hasil yang maksimal agar bisa mencapai prestasi setinggi mungkin. Pada latihan bukan hanya tentang fisik saja, tetapi ada beberapa komponen yang penting untuk dilatih saat bertanding seperti mental, fisik, teknik, taktik dan strategi. Dalam pembinaan prestasi cabang olahraga dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal (Prastyawan et al., 2024).

Menurut Harsono dalam (Prastyawan et al., 2024) untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet ada empat aspek latihan yaitu:

1. Latihan fisik (*Physical training*) perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan- latihan dengan sempurna.
2. Latihan teknik (*Technical training*) yaitu Latihan yang lebih khusus guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.
3. Latihan taktik (*Tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah

haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan.

4. Latihan mental (Psychological training) perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai.

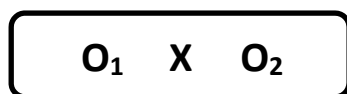
Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus dilakukan, selain meningkatkan latihan teknik, taktik dan mental. Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat, diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat, sebagai faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program. Salah satu penunjang dalam prestasi pencak silat tersebut diantaranya adalah metode Latihan Tendangan yang memerlukan kekuatan otot tungkai bawah yang optimal dan koordinasi tubuh yang baik untuk menghasilkan gerakan cepat dan akurat. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan fisik yang mendasari kecepatan tendangan tersebut, khususnya yang mampu mengembangkan daya eksplosif otot kaki. Namun, berdasarkan observasi awal di Perguruan Pencak Silat Pagar Nusa Al Huda Kebumen, teridentifikasi beberapa permasalahan mendasar terkait teknik tendangan sabit. Pesilat di perguruan tersebut menunjukkan kecenderungan memiliki kecepatan tendangan yang masih rendah, dengan waktu tempuh rata-rata mencapai 0,8-1 detik per tendangan, sehingga mudah diantisipasi oleh lawan. Masalah lain yang teramati adalah kurangnya kestabilan tubuh setelah melakukan tendangan, yang mengindikasikan lemahnya kontrol otot. Tes sederhana melalui lompatan di tempat memperlihatkan bahwa daya ledak otot tungkai pesilat masih berada pada kisaran 30-40 cm, padahal untuk menghasilkan tendangan efektif dibutuhkan kemampuan lompatan minimal 50 cm. Permasalahan ini diduga bersumber dari pola latihan yang selama ini hanya mengandalkan pengulangan teknik dasar tanpa variasi metode yang memadai, khususnya latihan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif. Sebagai solusi, penelitian ini mengusulkan penerapan latihan box jump yang praktis dan mudah diimplementasikan, hanya memerlukan kotak atau bangku dengan ketinggian 30-50 cm. Melalui pengukuran parameter waktu tendangan, tinggi lompatan, dan jumlah repetisi sebelum dan setelah program latihan, penelitian ini bertujuan membuktikan efektivitas box jump dalam meningkatkan kualitas teknik tendangan sabit. Salah satu metode latihan yang dianggap potensial untuk meningkatkan kecepatan tendangan adalah box jump, sebuah latihan plyometrik yang fokus pada pengembangan daya eksplosif otot tungkai. Box jump adalah salah satu bentuk latihan plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai dan kelincahan. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa latihan plyometrik seperti box jump dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan pada berbagai cabang olahraga (Afreza et al., 2025). Box jump merupakan latihan khusus untuk meningkatkan power otot tungkai. Latihan ini merupakan bagian dari latihan depth jumps. Otot-otot yang dikembangkan pada latihan box jump antara lain flexi paha, ekstensi lutut, aduksi dan abduksi yang melibatkan otot-otot gluteus medius dan minimus, adductor longus, brevis, magnus, minimus dan halucis (Pomatahu, 2018). Latihan box jump adalah latihan yang dilakukan dengan berdiri di belakang box kemudian melompat keatas bangku atau box, dan bentuk gerakan ini adalah bentuk gerakan yang dimulai dari tungkai sampai tubuh bagian atas. Latihan ini merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Proses gerakan keseluruhan dalam latihan box jump adalah posisi awal berdiri di belakang box kemudian melompat ke atas bangku dan melompat kembali kebelakang posisi awal melakukan secara berulang-ulang (Rijaluddin, 2018).

Penelitian kuantitatif diperlukan untuk mengetahui secara objektif sejauh mana latihan box jump memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Melalui pendekatan eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan (pre-test dan post-test), data dapat dianalisis untuk menguji efektivitas latihan tersebut terhadap variabel dependen, yaitu kecepatan tendangan sabit. Dengan pendekatan ini, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar ilmiah dalam menyusun program latihan pencak silat. Kebanyakan studi sebelumnya hanya berfokus pada peningkatan daya ledak secara umum, tanpa mengkaitkannya secara langsung dengan performa teknik tertentu seperti tendangan sabit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan box jump terhadap kecepatan tendangan sabit, sekaligus memberikan rekomendasi ilmiah bagi pelatih

dalam menyusun program latihan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baru dalam pengembangan metode pelatihan pencak silat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Menurut (Yulianti et al., 2024) penelitian eksperimen merupakan salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab akibat antara variabel- variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti secara sengaja memberikan perlakuan (treatment) pada subjek penelitian dan kemudian mengukur pengaruhnya terhadap variabel lain. Dengan demikian, desain penelitian eksperimen memungkinkan pengujian hipotesis secara sistematis dan terkontrol. Desain penelitian menjadi komponen yang sangat penting karena menentukan struktur dan arah pelaksanaan penelitian. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan desain pre-eksperimental. Desain penelitian pre experimental adalah eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding atau control (Rukminingsih et al., 2020). Dalam penelitian eksperimen, seorang peneliti sejauh mungkin harus dapat memastikan bahwa variasi atau perubahan yang terjadi pada variabel terikat benar-benar disebabkan oleh adanya manipulasi pada variabel bebas. Hal inilah yang kemudian disebut validitas internal. Desain penelitian ini menggunakan one group pre test post test design (Abdullah et al., 2022). Perlakuan tersebut berbentuk modifikasi latihan tendangan sabit pencak silat.



Keterangan : O₁ : *Pre Test*

X : *Latihan Box Jump*

O₂ : *Post Test*

Pada O₁ merupakan penilaian sebelum perlakuan (pre test) dan X merupakan perlakuan serta O₂ menunjukkan adanya penilaian setelah perlakuan (post test). Dengan adanya pre test dapat memberikan informasi untuk mengurangi kelemahan mengenai kesimpulan dengan apa yang terjadi pada responden ketika perlakuan tidak diberikan sedangkan O₁ terjadi sebelum O₂ yang memungkinkan keduanya menjadi berbeda dan tidak memiliki kaitan dengan perlakuan yang diberikan. Dalam hal ini yang menjadi populasinya adalah anggota perguruan pencak silat Pagar Nusa Pondok Pesantren Al Huda. yang berjumlah 30 orang yang tersebar di beberapa tempat latihan yaitu di Desa Kutosari, Kebumen, Jawa Tengah.. Populasi menurut J. Creswell dalam (Zulfikar et al., 2024) adalah sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sama. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh obyek/subyek itu. Populasi dapat berupa kelompok besar maupun kecil, tergantung dari parameter yang diinginkan. Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan dari elemen- elemen yang ingin diketahui dan dijadikan sasaran dalam penelitian (Yulianti et al., 2024).

Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet putra sabuk kuning. Menurut Teddlie dalam (Zulfikar et al., 2024) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. sampel merupakan bagian atau sekelompok bagian dari populasi yang diambil untuk diikutsertakan dalam penelitian. Sampel yang representatif akan mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan sehingga memungkinkan hasil penelitian untuk digeneralisasikan. Pemilihan sampel yang tepat menjadi dasar bagi kualitas penelitian eksperimen. Penggunaan sampel memungkinkan penelitian untuk dilakukan dengan lebih efisien, terutama ketika cakupan populasi yang luas, maka dibutuhkan waktu, tenaga dan biaya yang besar jika harus dianalisis sepenuhnya (Yulianti et al., 2024). Dengan teknik sampling yang tepat, sampel dapat dipilih sedemikian rupa sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan dengan tepat karakteristik populasi.

Pengumpulan data adalah pekerjaan yang sangat penting dalam penelitian, dimana pengumpulan data yang dilakukan harus maksimal dan harus ditangani dengan serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaannya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif mencakup

berbagai metode untuk mengumpulkan informasi yang dapat diukur secara numerik (Zulfikar et al., 2024). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kecepatan tendangan sabit. Untuk menunjang hasil penelitian yang di inginkan, maka digunakan beberap teknik pengumpulan data yaitu :

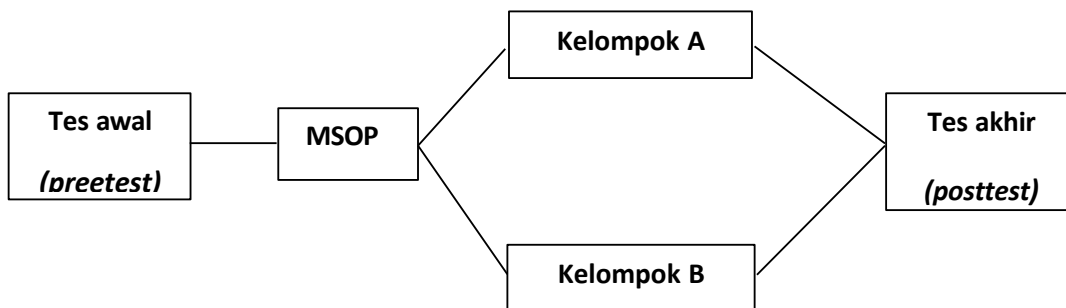
1. Observasi

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung dan sistematis terhadap perilaku, kejadian, atau fenomena tertentu tanpa campur tangan atau manipulasi oleh peneliti. Lokasi penelitian ini adalah dilapangan SMP VIP AL HUDA Kebumen.

2. Tes dan Pengukuran

Tes yang dilakukan untuk mengambil data yang peneliti butuhkan untuk mengetahui pengaruh hasil kecepatan tendangan sabit dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan sabit.

Jenis penelitian Penelitian eksperimen kuantitatif yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti (Sugiyono. (2017). penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2019: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*. Merangking hasis tes awal Untuk pengelompokan sampel dengan metode *Ordinal Pairing*.

Pre-test : Test awal melakukan *test DavidLee* dengan percobaan sebanyak 2 kali. Tes tersebut dilakukan sebelum *testee* mendapatkan perlakuan *treatmen*

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, dan menganalisis data secara objektif untuk menyelesaikan masalah atau menguji hipotesis. Instrumen sangat penting dalam penelitian karena kualitas data yang diperoleh bergantung pada keakuratan alat tersebut. Setiap penelitian memiliki karakteristik unik, sehingga instrumen harus dirancang khusus sesuai kebutuhan penelitian tersebut (Gultom, 2019). Dalam (Rawi, 2021) instrument tes yang diperlukan pada penelitian ini adalah dengan melakukan program latihan dan tes, berikut Pelaksanaan tes yang dilaksanakan:

1. Atlet bersiap-siap berdiri dibelakang sansak atau target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 60 cm.
2. Pada saat aba-aba "ya" atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang 30 berbeda dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kaki kanan secepat-cepatnya selama 10 detik. Demikian pula dengan kaki kiri selama 10 detik.
3. Pelaksanaan dilakukan selama 3 kali dan di ambil waktu yang terbaik dan tendangan terbanyak dengan ketinggian sansak/ target 100 cm.
4. Penilaian berdasarkan banyaknya tendangan yang dapat dilakukan atlet.

Kategori	Putra
Baik Sekali	>25
Baik	20-24
Cukup	17-19
Kurang	15-16
Kurang Sekali	<14

Sumber : (Rawi, 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan latihan *box jump* terhadap kecepatan tendangan sabit. Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut. Variabel bebas yaitu latihan *box jump* (X) Variabel terikat yaitu terhadap kecepatan tendangan sabit (Y). Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai latihan *box jump* dan tendangan sabit dengan yang dapat digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan Box Jump adalah latihan pliometrik (plyometric) yang melibatkan gerakan melompat ke atas sebuah permukaan yang lebih tinggi, seperti kotak (box), bangku, atau platform.
2. Tendangan sabit adalah jenis tendangan melengkung yang digunakan dalam berbagai seni bela diri seperti taekwondo, karate, pencak silat, dan kung fu.

Berikut hasil pretest dan posttest Kecepatan Tendangan Sabit peserta anggota pencak silat pagar nusa huda kebumen

Tabel 1. Hasil Tes Kecepatan Tendangan sabit

Sampel	Pre Tes	Postest	Peningkatan
P1	20	20	0
P2	19	20	1
P3	18	20	2
P4	18	20	2
P5	15	20	5
P6	18	20	2
P7	18	20	2
P8	19	20	1
P9	20	23	3
P10	21	22	1
P11	19	21	2
P12	18	19	1
P13	17	17	0
P14	16	18	2
P15	15	17	2
P16	16	16	0
P17	17	17	0
P18	18	18	0
P19	19	20	1
P20	19	23	4
P21	20	22	2

P22	21	21	0
P23	19	19	0
P24	18	18	0
P25	17	18	1
P26	16	17	1
P27	15	16	1
P28	21	22	1
P29	19	20	1
P30	18	18	0
Rata-rata	18,13333	19,4	1,266667
SD	1,73669	1,958184	1,229896
Minimal	15	16	0
Maksimal	21	23	5

Berdasarkan tabel di atas tingkat pengaruh Latihan Box Jump terhadap Kecepatan Tendangan Sabit peserta anggota pencak silat pagar nusa huda kebumen. Sebanyak 15 siswa (50%) dinyatakan baik, 12 siswa (40%) dinyatakan cukup. 3 siswa (10%) dinyatakan kurang. Maka diperoleh dengan nilai maksimum = 23; nilai minimum = 15; standar deviasi = 1.94; mean = 19,1. Nilai rerata tersebut terletak pada interval $18 < X \leq 23$. Latihan Box Jump anggota pagar nusa mempunyai nilai diperoleh dengan nilai maksimum = 23; nilai minimum = 0 standar deviasi = 1,94; mean = 19,1. Dan dari tabel korelasi tersebut bahwa nilai signifikasinya $< 0,05$ dikatakan berkorelasi, sedangkan nilai pearsonnya 0,806 dari pedoman derajat hubungan menempati korelasi sempurna, ada hubungan yang signifikan dan searah antara Latihan Box Jump dan kemampuan tendangan ke gawang dengan koefisien korelasi 0,806 dengan tingkat signifikansi analisis *product moment* nilaiSig. (2-tailed) lebih kecil dari $\alpha=0,05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai r-hitung lebih besar dari nilai r-tabel ($0,806 > 0,444$) maka terdapat hubungan antara variable X (Latihan Box Jump) dan variable Y (tendangan sabit). maka tingkat pengaruh Latihan Box Jump terhadap Kecepatan Tendangan Sabit ke gawang peserta anggota pencak silat pagar nusa huda kebumen dinyatakan signifikan atau sangat berpengaruh. Di bawah ini adalah diagram batang dari hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit peserta anggota pencak silat pagar nusal huda kebumen. Hasil menunjukkan peningkatan hasil kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat pagar nusa huda kebumen dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian tendangan sabit

Hasil	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>PreTest</i>	30	15	21	18,1	17,3
<i>PostTest</i>	30	21	23	19.4	19.5
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada tabel 4.1 presentase peningkatan kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat pagar nusal huda kebumen melalui perhitungan SPSS menunjukkan hasil pretest dan posttest. Hasil dari nilai mean atau rentang rata-rata pretest 18,1 sedangkan posttest 19,4 sehingga terjadi peningkatan sebesar 1,3

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data yang digunakan sudah berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk untuk melakukan uji normalitas. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai probabilitas $> 0,05$, sedangkan dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai probabilitas $< 0,05$. Berikut merupakan hasil uji normalitas :

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
PreTest	.926	30	.235	Normal
PostTest	.888	30	.062	Normal

Berdasarkan tabel 2 memperlihatkan bahwa nilai signifikansi probabilitas pada data pretest sebesar $0,235 > 0,05$ dan hasil posttest menunjukkan angka $0,062 > 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hasil pretest dan posttest tendangan sabit anggota pencak silat pagar nusul huda kebumen berdistribusi normal atau lolos uji normalitas.

Uji homogenitas digunakan untuk menguji sampel yang digunakan memiliki varian yang sama atau tidak dari populasi yang digunakan. Berikut merupakan hasil uji homogenitas :

Tabel 4. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	3.185	1	28	.085
	Based on Median	2.083	1	28	.160
	Based on Median and with adjusted df	2.083	1	22.115	.163
	Based on trimmed mean	2.765	1	28	.108

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji homogenitas tendangan sabit anggota pencak silat pagar nusul huda kebumen, nilai signifikansi based on mean yaitu $0,085 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen atau lulus uji homogenitas.

Uji paired sample t test atau dikenal dengan sebutan uji t bertujuan untuk melihat hipotesis yang diajukan dengan tingkat signifikansi sebesar $0,05$ (5%). Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui hipotesis diterima atau ditolak. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini :

Tabel 5. Uji t (Paired Sample t Test)

PreTest-PostTest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig.
	-8.600	3.641	0.940	-9.148	14	0.000

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan artian bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Apabila H_a diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Box Jump* antara variabel pretest dengan posttest.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan peneliti bahwa Latihan *Box Jump* berpengaruh terhadap upaya peningkatan hasil Kecepatan Tendangan Sabit peserta anggota pencak silat pagar nusa huda kebumen. Latihan *Box Jump* ini mengadakan tiga kali pertemuan dalam seminggu atau 16 kali pertemuan dalam sebulan. Terdapat 20 sampel yang masuk dalam kriteria, sehingga penelitian ini lebih berfokus pada sampel yang ada untuk memperoleh hasil *Box Jump* yang baik. Dilihat dari hasil penelitian bahwa data yang diperoleh telah lolos dari uji normalitas atau data berdistribusi normal dilihat dari hasil signifikansi pretest sebesar $0,235 > 0,05$ dan posttest sebesar $0,062 > 0,05$. Oleh karena itu, data bersifat normal dan dapat dilakukan pengujian selanjutnya yaitu uji homogenitas. Berdasarkan pengolahan data hasil uji homogenitas *Box Jump* Anggota pencak silat pagar nusa al huda sebesar $0,085 > 0,05$ dengan artian bahwa data bersifat homogen atau data telah lolos uji homogenitas. Secara keseluruhan metode *Box Jump* berpengaruh terhadap Kecepatan Tendangan Sabit peserta anggota pencak silat pagar nusa al huda kebumen, hal ini dilihat dari hasil uji parsial yang dikenal dengan sebutan uji t. Hasil uji t dilihat dari nilai signifikansinya yaitu diperoleh angka $0,000 < 0,05$, maka data berpengaruh signifikan. Dengan adanya metode *Box Jump* membawa perubahan yang signifikan terhadap kemampuan servis panjang para pemain, sehingga metode ini terbukti membawa pengaruh yang positif dan mampu meningkatkan kemampuan peserta anggota pencak silat pagar nusa huda kebumen.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *Box Jump* mampu meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit peserta anggota pencak silat pagar nusa huda kebumen. Peningkatan pukulan servis dilihat dari hasil tes awal (pretest) dengan nilai rata-rata 18,1 dan tes akhir (posttest) sebesar 19,4. Sehingga terjadi peningkatan sebesar 1,3. Berdasarkan hasil penelitian nilai sig. ($0,000$) $< 0,05$ dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan metode *Box Jump* terhadap kemampuan tendangan sabit anggota pencak silat pagar nusa al huda pada tahun 2025. Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini

berimplikasi pada : dapat menjadi bahan evaluasi bagi pencak silat pagar nusa terkait data kecepatan tendangan sabit, adanya pengaruh metode *Box Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat pagar nusa al huda dan pelatih dapat menggunakan metode Latihan *Box Jump* sebagai bahan latihan, selanjutnya sebagai kajian ilmiah ke depannya bagi ilmu keolahragaan.

REFERENSI

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif (N. Saputra (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Afreza, Syafrianto, D., Nelson, S., & Helmi, D. S. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Ankle Weight terhadap Kecepatan Tendangan T dalam Pencak Silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 77–83.
- Ardiansah, D., & Wahyudi, H. (2023). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Remaja Persaudaraan Setia Hati Terate SMA Negeri 1 Soko Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(02), 1–6.
- Baun, A., Pandie, R. A., & Nafie, A. J. (2021). Tinjauan tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit dalam Pencak Silat Persaudraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat (Pertama)*. Deepublish.
- Gultom, S. N. S. (2019). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Long Service Bulutangkis dengan menggunakan Metode Drill pada Siswa XI SMA Negeri 3 Tualang. Universitas Islam Riau.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80.
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak Latihan Box Jump dengan Tuck Jump terhadap Power Tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113–122. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp/article/view/3303>
- Lihawa, M. I., Rafiater, U. H., & Hidayat, S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 1(1), 23–33.
- Maksum, A. (2022). Pengaruh Latihan Power Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Nabihah, M., Mulyadi, A., & Irham. (2024). Pengenalan Olahraga Pencak Silat dalam Melestarikan Budaya Asli Bangsa Indonesia. *Jurnal An-Nizām : Jurnal Bakti Bagi Bangsa*, 03, 149–159.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian (Pertama)*. Sibuku Media.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Pencak Silat (I. Aziz (ed.))*. Zahir Publishing.
- Prastyawan, O. B., Yulianto, P. F., Kuncoro, B., Widagdo, Yulianto, R., & Gunadi, D. (2024). Perbedaan Pagaruh Metode Latihan Split Squat Jump dan Box Jump Silat pada Atlet PSHT Ranting Kartasura Tahun 2023. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 02(01), 1–13.
- Qomariyah, N. (2016). *Buku Panduan Pencak Silat untuk Pemula*.
- Rawi, M. A. (2021). Pengaruh Metode Latihan Box Jump terhadap kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persimo Bangkinang. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang.
- Rijaluddin, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Split Jump , Box Jump Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Tinggi. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(September).
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas (E. Munastiwi & H. Ardi (eds.); Pertama). Erhaka Utama.
- Sakti, N. W. P., Wibawa, E., & Mulyajaya, M. S. (2017). Pengaruh Latihan Box Jump dan Drill Tendangan Depan terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMAN 1 Gunungsari Tahun 2017. *Prosiding Seminar Nasional Pendidik Dan Pengembang Pendidikan Indonesia Dengan Tema “Membangun Generasi Berkarakter Melalui Pembelajaran Inovatif,”* 363–370.

- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Yulianti, R., Syukrilla, W. A., Effendi, Febriyanti, T. L., Rahayu, D. S., Agung, B. H., Oktariato, M. L., Koto, S. K., Rahmawan, S., Awaluddin, Sidabutar, Y. A., Krisma, D. A., Asmara, A., Adi, N. R. M., & Zulaeha, O. (2024). Metode Penelitian Eksperimen (Sarwandi (ed.)). PT. Mifandi Mandiri Digital Redaksi.
- Yusradinafi, Prasetyo, F. A., & Diana, F. (2024). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 06(01), 85–95. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.30591>
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Sri Jumini, N., Annisa, S., Kusumawardhani, O. B., Mutiah, R., Linggi, A. I., & Fadilah, H. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Teori, Metode dan Praktik (E. Damayanti (ed.); Pertama). Widina Media Utama. ALFABETA.