



PENGARUH LATIHAN SPLIT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS
PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN IKATAN KELUARGA SILAT PUTRA
INDONESIA KERA SAKTI DESA LUBUK SANAI II

Fatqul Rohman¹, Sonya Nelson², Septri³, Hadi Pery Fajri⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

Email : fatqulrohman69@gmail.com

Received: artikel dikirim 2 Februari 2026; Revised: artikel revisi 25 Maret 2026; Accepted: artikel diterima 30 April 2026

Fatqul Rohman. 2026 The Effect of Split jump Training on Straight Kicking Ability in Pencak Silat Athletes of the Kera Sakti Indonesian Male Silat Family Association School, Lubuk Sanai II Village

Abstract: This investigate is driven by the limited straight kick ability of pencak silat athletes from Kera Sakti Indonesian Male Silat Family Association, Lubuk Sanai II Village, especially in the aspects of speed and kick power. This research seeks to assess the impact of *split jump* training on the straight kick ability of pencak silat athletes. A quasi-expeimental approach was utilized using a one group pretest-posttest design. The population, which simultaneously served as the sample, consisted of 10 male athletes aged 12-14 years selected through a total sampling technique. The research instrument was a straight kick speed test conducted within a 10 second interval. The treatment was administered in the form of *split jump* training over 16 sessions. Subsequently, data analysis was carried out using the paired sample t-test with a significance level of 0.05. The findings indicate a significant effect of *split jump* training on straight kick ability, as evidenced by an Asymp. Sig (2-tailed) value of $0.020 < 0.05$ and a t-count of 2.815 exceeding the t-table value of 1.833. These findings demonstrate an improvement in athletes straight kick performance following the training intervention. Therefore, it is evident that *split jump* training significantly enhances the straight kick ability of pencak silat athletes at Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II.

How to Cite: Fatqul Rohman, Sonya Nelson, Septri, Hadi Pery Fajri (2026). Pengaruh Latihan *Split jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai Ii. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 40-44. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II, khususnya pada aspek kecepatan dan *power* tendangan. Tujuan dari studi ini guna mengkaji pengaruh latihan *split jump* terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat. Metode *quasi experiment* diaplikasikan pada studi ini dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi sekaligus sampel pada studi ini yakni berupa 10 atlet putra usia 12-14 tahun dengan penentuan sampel mengaplikasikan teknik *total sampling*. Tes kecepatan tendangan lurus dalam rentang 10 detik menjadi instrument penelitiannya. Perlakuan diberikan melalui latihan *split jump* selama 16 kali pertemuan. Selanjutnya, disleenggarakan penganalissian memanfaatkan uji *paired sample t-test* dalam nilai sig. 0,05. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya latihan *split jump* memengaruhi kemampuan tendangan lurus, dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,020 < 0,05$ dan t hitung 2,815 > t tabel 1,833. Hasil ini memperlihatkan terdapatnya peningkatan kemampuan tendangan lurus atlet

setelah diberikan perlakuan latihan *split jump*. Oleh sebab itu, dapat ditarik simpulan bahwasanya latihan *split jump* memengaruhi peningkatan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II secara signifikan.

PENDAHULUAN

Olahraga termasuk kegiatan fisik yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan, kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter individu. Pada olahraga prestasi, kegiatan latihan ditujukan guna mempertahankan kondisi fisik, serta mengoptimalkan performa atlet supaya dapat bersaing, baik di lingkup daerah, nasional, hingga internasional. Hal tersebut bersesuaian dengan UU No. 11 Tahun 2022 mengenai Keolahragaan yang menegaskan bahwasanya pendampingan serta pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi maksimal.

Pencak silat adalah satu di antara olahraga bela diri asli Indonesia yang berkembang sebagai cabang olahraga prestasi dan menuntut atletnya harus mampu menguasai teknik, taktik, mental, sekaligus mempunyai keadaan fisik yang fit. Teknik dasar pada olahraga ini yang memiliki peran krusial dalam pertandingan ialah tendangan lurus. Teknik ini sering digunakan sebagai serangan untuk memperoleh poin karena memiliki jangkauan yang jauh, cepat, dan efektif apabila dilakukan dengan kekuatan serta akurasi yang baik. Keberhasilan pelaksanaan tendangan lurus bukan hanya dikarenakan penguasaan teknik, namun juga dipengaruhi oleh keadaan fisik, terkhususnya power otot tungkai.

Satu di antara komponen biomotor yang berperan utama dalam melahirkan tendangan yang kuat, cepat, serta eksplosif ialah power otot tungkai. Rendahnya komponen tersebut dapat menyebabkan kurang maksimalnya tendangan, baik dari segi kecepatan maupun kekuatan. Dengan demikian, dibutuhkan metode latihan yang tepat guna memaksimalkan kemampuan biomotor tersebut, salah satunya melalui latihan *split jump*, yaitu metode latihan guna memaksimalkan kekuatan eksplosif melalui kombinasi kontraksi otot secara cepat. Satu di antara jenis latihan pliometrik yang bagus untuk diterapkan yakni *split jump*. Latihan *split jump* ialah gerakan melompat eksplosif dengan posisi kaki bergantian yang melibatkan kerja otot tungkai secara maksimal. Kualitas tendangan lurus dalam pencak silat didukung oleh latihan ini karena mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Namun, Berdasarkan hasil observasi, kemampuan tendangan lurus atlet masih belum optimal. Hal ini terlihat dari kurangnya kecepatan, kekuatan, dan efektivitas tendangan saat latihan maupun latihan tanding. Selain itu, program latihan yang diberikan masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengarah pada optimalisasi power otot tungkai lewat pemberlakuan latihan *split jump*.

Berdasarkan uraian tersebut, studi bertujuan guna mengkaji pengaruh latihan *split jump* pada kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II. Harapannya hasil studi dapat membantu pelatih dalam mengembangkan metode latihan fisik pencak silat serta dapat dijadikan rujukan praktis guna menyusun program latihan yang lebih efektif serta mengacu pada bukti ilmiah.

METODE

Metode eksperimen diaplikasikan pada studi ini dengan desain *one group pre-test and post-test*. Dikemukakan oleh Sugiyono (2019), pendekatan ini dimanfaatkan guna menelaah hubungan kausalitas antara variabel independen (perlakuan) kepada variabel dependen (hasil) dengan cara memberi suatu perlakuan khusus kepada subjek yang diselidiki secara terkontrol, kemudian mengamati dampak yang ditimbulkan. Tujuan dari studi ini guna mengkaji pengaruh latihan *split jump* kepada kemampuan tendangan lurus yang dimiliki oleh atlet pencak silat Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet putra usia 12-14 tahun yang dipilih secara *total sampling*. Sugiyono (2011: 80) mengemukakan bahwasanya populasi merujuk pada keseluruhan objek maupun subjek dengan ciri khas unik untuk diselidiki serta diambil simpulannya. Data dikumpulkan melalui tes kecepatan tendangan lurus Ketika belum diberikan perlakuan latihan *split jump* serta setelah diberikan, dengan pengukuran banyaknya tendangan dalam waktu 10 detik. Selanjutnya, dilakukan penganalisan data

memanfaatkan uji t pada tingkat sig. 0,05 guna mengidentifikasi bedanya kemampuan tendangan lurus atlet sebelum serta sesudah perlakuan diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Uji Hipotesis

Table 6.
Hasil Pengujian Hipotesis

Keterangan	n	Sig. 2 tailed	Signifikasi	Keterangan
Tes Awal	10	0,020	0,05	Terdapat
Tes Akhir				Pengaruh

Dari uji hipotesis pertama diperoleh informasi bahwasanya $T_{hitung} = 2,815 > T_{tabel} = 1,833$, di mana memperlihatkan bahwasanya H_0 memperoleh penolakan sementara H_a memperoleh penerimaan. Oleh sebab itu, dapat ditarik simpulan bahwasanya latihan *split jump* memengaruhi tendangan lurus atlet pencak silat di perguruan ini.

B. Pembahasan

Pengaruh Latihan *Split jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II

Peningkatan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II tercermin dari perbandingan hasil **pre-test** dan **post-test**, yang memperlihatkan kenaikan sejumlah 2,30, dari rerata skor 13,80 menjadi 16,10. Perubahan tersebut mengindikasikan adanya respons adaptif fisik akibat penerapan latihan *split jump*, yang turut berkontribusi terhadap peningkatan aspek gerak pendukung seperti koordinasi serta *footwork*. Didapatkan $T_{hitung} (2,815) > T_{tabel} (1,833)$ dari nilai sig. $\alpha = 0,05$ pada sejumlah 10 responden yang menjadi sampel jika mengacu kepada hasil analisis uji hipotesis. Dengan demikian, dapat ditarik konklusi bahwasanya skor **pre-test** serta **post-test** memperlihatkan beda yang signifikan. Maka, kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat di perguruan ini terbukti mendapat pengaruh dari latihan *split jump*.

Latihan *split jump* adalah satu di antara jenis latihan pliometrik yang berpotensi mengoptimalkan daya ledak otot tungkai sehingga mendukung peningkatan kemampuan tendangan (Yanti et al., 2021). Keberhasilan latihan pliometrik seperti *split jump* sangat dipengaruhi oleh kemampuan daya ledak otot tungkai, karena komponen ini berperan penting dalam menghasilkan kontraksi eksplosif saat melakukan gerakan melompat dan mendarat. Latihan pliometrik terbukti mampu meningkatkan power otot tungkai melalui adaptasi neuromuskular, peningkatan rekrutmen serat otot cepat, serta efisiensi stretch-shortening cycle. (Ramirez-campillo et al. 2018). Sedangkan keberhasilan latihan *split jump* juga dipengaruhi oleh kemampuan keseimbangan dinamis dan teknik pendaratan yang baik, karena kedua faktor tersebut berperan dalam mengontrol stabilitas tubuh saat fase landing serta mengurangi risiko cedera pada ekstremitas bawah. Penguasaan teknik pendaratan yang benar terbukti berhubungan dengan peningkatan kontrol neuromuskular dan pencegahan cedera pada latihan plyometrik. (Sofer et al. 2013).

Pencak silat bersumber dari hasil budaya Indonesia yang mengandung unsur bela diri, olahraga, seni, serta pembinaan mental spiritual yang bertujuan membentuk manusia yang berkepribadian luhur, disiplin, dan tangguh (Lubis et al., 2024).

Menurut (Lubis et al., 2024), tendangan lurus adalah teknik serangan yang dilakukan ke arah depan dengan lintasan lurus menggunakan sebelah kaki dan membutuhkan unsur kecepatan, kekuatan, serta ketepatan agar efektif digunakan dalam pertandingan.

Menurut Syarip, Amalia, dan Yudho (2025), kecepatan, kekuatan, serta akurasi menjadi tiga keunggulan yang dimiliki oleh tendangan lurus pada pencak silat, sehingga menjadi teknik serangan yang efektif untuk memperoleh poin dalam pertandingan.

Keberhasilan tendangan dipengaruhi oleh beberapa komponen keadaan fisik contohnya kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, serta koordinasi gerak yang saling mendukung dalam menghasilkan tendangan yang efektif (Lubis et al., 2024). Hal tersebut selaras dengan argumen (Angga & Kardiyo, 2025) yang mengemukakan bahwasanya power otot tungkai merupakan faktor dominan dalam keberhasilan tendangan pencak silat. Selain itu, Doewes et al. (2022) menegaskan bahwa aspek biomekanika seperti sudut gerak, koordinasi, dan teknik pelaksanaan juga berpengaruh terhadap kualitas tendangan lurus.

Mengacu pada hasil analisis, latihan *Split jump* terbukti mampu membantu memaksimalkan kemampuan tendangan lurus secara signifikan. Oleh sebab itu, latihan *split jump* yang diselenggarakan secara rutin, terprogram serta berkesinambungan dinilai dapat membuat kemampuan tendangan lurus semakin membaik.

SIMPULAN

Mengacu dari hasil studi, maka dapat ditarik simpulan bahwasanya latihan *split jump* dapat memengaruhi optimalisasi kemampuan tendangan lurus atlet dengan signifikan. Hal tersebut diindikasikan dengan kehadiran hasil tes kecepatan tendangan lurus dari nilai rerata pretest sejumlah 13,80 detik menjadi 16,10 pada post-test setelah diberikan perlakuan latihan *split jump*.

Pengujian hipotesis memperlihatkan nilai t hitung (2,815) yang melebihi pada taraf sig. $\alpha = 0,05$ dengan jumlah sampel sejumlah 10 responden. Temuan tersebut menegaskan adanya beda antara skor sebelum serta sesudah perlakuan yang signifikan. Oleh sebab itu, dapat diinterpretasikan bahwasanya latihan *split jump* terbukti berpengaruh dalam menaikkan kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat di Perguruan Ikatan Keluarga Silat Putra Indonesia Kera Sakti Desa Lubuk Sanai II secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga & Kardiyo, (2025). Kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan pencak silat. *Jurnal Sport Science*, 5(2), 87–95.
- Doewes et al. (2022). Analisis biomekanika tendangan pencak silat terhadap efektivitas serangan. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 115–124.
- Lubis et al. (2024). *Pencak silat*. RajaGrafindo Persada.
- Ramirez-campillo et al. (2018). Effects of plyometric jump training on lower limb explosive power: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(4), 765–782.
- Sofer et al. (2013). Dynamic balance and landing technique in plyometric training performance. *International Journal of Sports Science*, 8(3), 95–102.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Jurnal Ilmu Keolahragaan 4 (2) 40-44, 2026
Fatqul Rohman, Sonya Nelson, Septri, Hadi Pery Fajri

Syarip et al. (2025). Pengaruh latihan resistance band dan halangan terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olabraga*, 15(5).

Undang-undang Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022

Yanti et al. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai atlet. *Jurnal Pendidikan Olabraga*, 9(1), 34–42.