

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER TERHADAP  
KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN TENDANGAN LURUS SISWA  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3 PALEMBANG**

**Syamsuramel, Hartati, Tri Rahmadani**

Syamsuramel@fkip.unsri.ac.id, hartati@fkip.unsri.ac.id, Trirhmdn2016@gmail.com

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya

**Abstract :** *This study aims to determine the effect of 30 meter interval training on male students of pencak silat extracurricular MAN 3 Palembang. This study used the quasy experimental method with pretest and posttest one group design. The sample consisted of 30 pencak silat extracurricular students in MAN 3 Palembang, after which they were given a 30 meter running interval treatment. The research instrument used was using the ability of the speed of the straight kick speed on the target box (sandsack). The results of the study obtained pretest data with an avarage value of 18,7 and posttest with an avarage value of 19,4. The difference in the avarage value increased by 0,7. Based on the results of research analysis data found  $t_{hitung} (1,86) > t_{tabel} (1,70)$  . The findings in this study were the effect of a 30 meter interval training exercise that was significant on the results of the frequency of straight kick speed . The implication of this study is that interval training for 30 meters can be used as a variety of exersice to increase the frequency of extracurricular pencak silat speed results in Palembang MAN 3 straight kick in students.*

**Keywords:** *Running interval training, straight kick speed, pencaksilat.*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval lari 30 meter pada siswa putra ekstrakurikuler pencaksilat MAN 3 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan *design pretest* dan *postest one group*. Sampel berjumlah 30 orang siswa ekstrakurikuler pencaksilat di MAN 3 Palembang, setelah itu diberikan perlakuan latihan interval lari 30 meter. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus pada *box target (sandsack)*. Hasil penelitian didapatkan data *pretest* dengan nilai rata-rata 18,7 dan *postest* dengan nilai rata-rata 19,4. Adapun perbedaan nilai rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,7. Berdasarkan data hasil analisis penelitian didapati  $t_{hitung} (1,86) > t_{tabel} (1,70)$  . Temuan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan interval lari 30 meter yang signifikan terhadap hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan interval lari 30 meter dapat di jadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencaksilat di MAN 3 Palembang.

**Kata kunci:** Latihan interval lari, kecepatan tendangan lurus, pencaksilat.

## PENDAHULUAN

Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari asia . Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak masa perasejarah, karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan bertahan hidup dengan melawan binatang buas. Teknik dalam pencak silat sangat beragam. Kadang antar aliran atau perguruan berbeda satu sama lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan, hindaran (Naharsari, 2008:2),

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Tingkat nasional olahraga melalui permainan dan pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah

pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan hindaran dan sikap pasang. Sikap pasang terbuka, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh (Lubis dan wardoyo, 2014:20)

Setiap teknik masih dipecah-pecah lagi, misalnya tendangan dibagi menjadi beberapa macam yaitu, tendangan sabit, tendangan lurus kedepan, tendangan ‘T’ dan lain-lain. Tendangan lurus ke depan adalah tendangan depan dengan mengangkat lutut setinggi sasaran kemudian mengayunkan tungkai ke depan, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Teknik tendangan lurus sangat bermanfaat dan berpotensi untuk mencari nilai dalam pertandingan, tendangan lurus dominan dimiliki oleh pesilat yang kakinya panjang, tetapi pesilat yang pendek bisa juga melakukan teknik tersebut yang dimana dia harus memiliki kelentukan yang sangat baik dan kecepatan dalam mengangkat kakinya serta kemampuan kecepatan tendangan terutama tendangan lurus kedepan. Tehnik dasar pencak silat (Hariyadi, 2003:15) mempelajari teknik-teknik pencak silat, perlu diperhatikan secara teliti proses pelaksanaan teknik tersebut. Sebagai contoh, sebelum belajar memukul haruslah dipelajari terlebih dahulu bagaimana cara membentuk kepala dengan benar, sehingga jika dipergunakan untuk memukul dapat menimbulkan hasil yang kuat

Pembagian kelas untuk kategori tanding didasarkan pada berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin. Tendangan menempati posisi istimewa dalam Pencak Silat. Tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai dua. Pertandingan Pencak Silat, kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Tendangan dalam Pencak Silat Tanding mempunyai banyak variasi. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan. Tendangan lurus adalah tendangan yang ke depan dengan mengangkat lutut setinggi sasaran kemudian melemparkan tungkai ke depan, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, pukulan dalam tinju. (Syafuruddin, 2013:113). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat (Atmojo, 2010:60). Menurut Menurut Widiastuti (2011:114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Menurut Bompa dan Haff (dalam Syafuruddin, 2013:88), kecepatan merupakan kemampuan menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan peneliti bahwa kecepatan adalah kemampuan menggerakkan anggota tubuh tertentu atau gerak berpindah tempat dalam waktu sesingkat mungkin.

Dalam hal itu sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik untuk latihan pencak silat. Melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa yang sedang latihan, peneliti mendapatkan masalah yang peneliti anggap kurang adanya kemampuan kecepatan pada siswa latihan tendangan lurus. Salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat adalah Madrasah Aliyah Negeri 3 Palembang, beralamat di Jln Inspektur Marzuki No.1, Siring Agung, Ilir Barat 1 Palembang. Pencak silat ini telah berjalan dari tahun 2012 sampai sekarang, dalam perkembangannya pencak silat di MAN 3 Palembang ini sudah menciptakan siswa-siswi yang cukup berprestasi, namun ada sebagian siswa yang belum memahami dan belum bisa melakukan tendangan lurus dengan kecepatan yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Hartati dan Kusnanik (2017:99) kegiatan ekstrakurikuler disekolah harus menyediakan berbagai kebutuhan latihan dan segala sesuatu untuk membuat para siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Prestasi menjadi tolak ukur berhasil

atau tidaknya suatu latihan, dalam ekstrakurikuler tersebut siswa diharapkan dapat mengikuti program latihan yang disediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang diinginkan berdasarkan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting karena program latihan yang tepat dapat mencapai tujuan yang diinginkan dengan maksimal.

Hasil observasi yang didapatkan bahwa banyak siswa yang belum bisa melakukan tendangan lurus dengan kecepatan yang maksimal di ekstrakurikuler MAN 3 Palembang. Kecepatan bisa menghubungkan antara kemampuan kecepatan tendangan lurus. Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian guna memberikan solusi untuk peningkatan prestasi yang lebih baik dengan judul Pengaruh Latihan Interval 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Palembang

Melalui metode latihan *interval lari 30 meter* dapat meningkatkan kecepatan pada saat melakukan *tendangan lurus*. Latihan *interval lari 30 meter* juga tidak perlu mengeluarkan biaya besar dalam latihannya, dapat dilihat apakah ada pengaruh latihan *interval 30 meter* untuk meningkatkan kecepatan frekuensi tendangan lurus. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *latihan interval*

*lari 30 meter* terhadap kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Palembang.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk melakukan suatu penelitian (Muliawan, 2014:60). Metode penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval lari 30 meter* terhadap kemampuan frekuensi kecepatan *tendangan lurus* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *interval lari 30 meter* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan frekuensi kecepatan *tendangan lurus* pencak silat pada kegiatan ekstrakurikuler siswa MAN 3 Palembang. Menurut Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 30 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa diberikan perlakuan. Penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kemampuan kecepatan tendangan lurus/depan pada *box target* dengan alat ukur *stopwatch* dengan satuan detik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

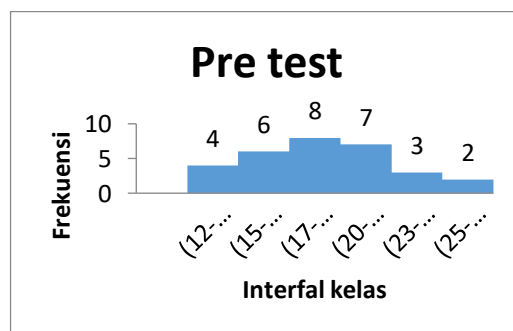
Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data *interval lari 30 meter*. Data disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi hasil posttest**

Interval kelas	Frekuensi (F)	Nilai tengah (x)	X <sup>2</sup>	F.X	F.x <sup>2</sup>
(12-14)	4	13	169	52	676
(15-17)	6	16	256	96	1536
(17-19)	8	18	324	144	2592
(20-22)	7	21	441	147	3087
(23-25)	3	24	576	72	1728
(25-27)	2	26	676	52	1352
Jumlah	30	118	2442	563	10971

Berdasarkan tabel diatas terdapat 6 kelas yaitu (12-14),(15-17),(17-19),(20-22), (23-25),(25-27). Dengan jumlah frekuensi (f) 30 dan nilai tengah (x) 118. Dan jumlah (X<sup>2</sup>) 2442 , Jumlah (F.X) 563, jumlah (F.X<sup>2</sup>) 10971.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data *interval lari 30 meter*, berikut adalah grafik histogram pretest.



**Grafik 1. Histogram pretest**

Berdasarkan gambar 1 Histogram hasil data *pretest* dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa di kelas (12-14) terdapat 4 orang, di kelas (15-17) terdapat 6 orang, di kelas (17-19)

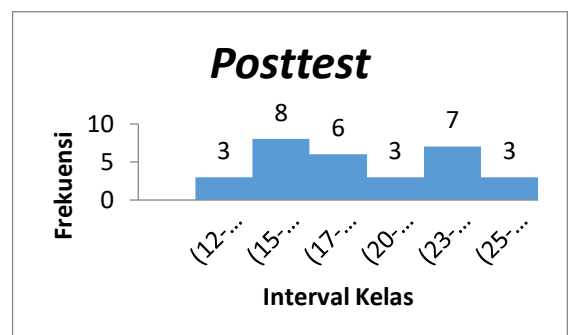
terdapat 8 orang, di kelas (20-22) terdapat 7 orang, di kelas (23-25) terdapat 3 orang, dan di kelas (25-27) terdapat 2 orang. Jadi dapat disimpulkan siswa terbanyak terdapat di kelas (17-19) dan terendah di kelas (25-27).

**Tabel 2. Daftar distribusi hasil poste**

Interval kelas	Frekuensi (F)	Nilai tengah (x)	X <sup>2</sup>	F.X	F.X <sup>2</sup>
(12-14)	3	13	169	39	507
(15-17)	8	16	256	128	2048
(17-19)	6	18	324	108	1944
(20-22)	3	21	441	63	1323
(23-25)	7	24	576	168	4032
(25-27)	3	26	676	78	9854
Jumlah	30	118	2442	584	19.708

Berdasarkan dari tabel di atas digambarkan dalam sebuah histogram *posttest* . dengan jumlah interval kelas 6, dan jumlah frekuensi 30 jumlah nilai tengah 118. Jumlah (X<sup>2</sup>) 2442 , jumlah (F.X) 584, jumlah (F.X<sup>2</sup>) 19.708.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data *interval lari 30 meter*, berikut adalah grafik histogram *posttest*.



**Grafik 2. Histogram posttest**

Berdasarkan gambar 2 Histogram hasil data *posttest* dapat

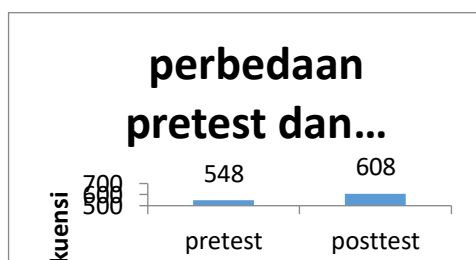
disimpulkan bahwa jumlah siswa di kelas (12-14) terdapat 3 orang, di kelas (15-17) terdapat 8 orang, di kelas (17-19) terdapat 6 orang, di kelas (20-22) terdapat 3 orang, dikelas (23-25) terdapat 7 orang, dan dikelas (25-27) terdapat 3 orang. Jadi dapat disimpulkan siswa terbanyak terdapat di kelas (15-17) dan terdapat 3 kelas yang berjumlah sama.

**Tabel 3 Uji normalitas pembanding pretest dan posttest**

N	Kelompok	Mean		Selisih
		Pretest	Posttest	
O		18,7	19,4	0,7

Berdasarkan tabel 4.3 uji normalitas pembanding mean pretest dan mean posttest , mean pretest 18,7 dan mean posttest 19,4 . jadi berdasarkan tabel diatas selisih antara mean pretest dan mean posttest 0,7.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data *interval lari 30 meter*, berikut adalah grafik histogram perbedaan pretest dan posttest.



**Grafik 3. Histogram perbedaan pretest dan posttest**

Berdasarkan tabel grafik di atas nilai rata-rata terjadi peningkatan.pada *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan sebesar 0,7

### Hasil Uji Hipotesis (Uji-t)

**Tabel 4 Uji hipotesis**

Hasil	N	Mean	$\sum d$	$\sum x.d$	$\sum x.d^2$
Pretest	3	18,7	60	-	1000,9
Posttest	3	19,4	9	168,07	

Berdasarkan tabel uji hipotesis dapat di ketahu hasil data pretest dengan rata-rata 18,7, dan data *posttest* 19,4 dan diketahui juga  $\sum d$  berjumlah 60,  $\sum x.d$  berjumlah -168,9 dan  $\sum x.d^2$  berjumlah 1000,907.

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 1,86 sedangkan t tabel adalah 1,70 yang di peroleh dari tabel distribusi t dengan dk  $(30-2)=28$  dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) ,tercantum dalam tabel. Kreteria pengujian hipotesis terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel} (1-\alpha)$ , dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel} (1-\alpha)$ , karena  $t_{hitung} (1,86) > t_{tabel} (1,70)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  di terima. Menyatakan  $H_a$  yaitu ” ada pengaruh latihan interval 30 meter terhadap kemampuan frekuensi tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang.

## PEMBAHASAN

Atlet pencak silat untuk mendapatkan prestasi diantaranya harus memiliki teknik dasar yang baik dan daya gerak yang tidak terbatas, diantaranya teknik tendangan lurus, dimana teknik ini untuk mendapatkan nilai 2 dalam pertandingan pencak silat. Gerakan tendangan lurus dimulai dari sikap pasang angkat lutut setinggi sasaran tendangan lurus adalah tendangan yang ke depan dengan mengangkat lutut setinggi sasaran kemudian melemparkan tungkai ke depan, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Pencak silat selalu menampilkan teknik gerakan yang serba cepat dan kuat dalam penyerangan untuk melakukan serangan yang baik dan mendapatkan skor agar mendapatkan kemenangan. Menurut Bompa dan Haff (dalam Syafruddin, 2013:88), kecepatan merupakan kemampuan menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat

Saat melakukan penelitian ini untuk mendapatkan hasil kecepatan tendangan lurus yang maksimal, melakukan tes awal (*pretest*) setiap peserta diberi kesempatan untuk melakukan tes tendangan lurus dengan ketentuan melakukan tendangan dengan waktu 10 detik, setelah melakukan *pre test*, diberikan perlakuan berupa latihan *interval 30 meter*. Selanjutnya diadakan penilaian *post test* untuk mengetahui seberapa signifikan Pengaruh latihan interval 30 meter terhadap hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus pada siswa

ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang.

Berdasarkan hasil data pretes nilai terendah 13 dan nilai tertinggi 25. Maka didapat rentang 12, dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas, dari hasil pembagian antar rentang dan jumlah kelas maka didapat panjang interval tiap kelas 2 dengan rata-rata 18,7, modus 18,832 dan simpangan baku 3,738. dan kemiringan kurva -0,035313. Data hasil *posstest* maka didapat rentang 12, dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas, dari hasil pembagian antar rentang dan jumlah kelas maka didapat panjang interval tiap kelas 2,16 dengan rata-rata 19,4, modus 17,042 dan simpangan baku 16,957. Dan kemiringan kurva 0,13. Berdasarkan penelitian bahwa latihan interval 30 meter bisa digunakan untuk meningkatkan hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari latihan interval 30 meter, dari *posttest* telah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan, adanya peningkatan frekuensi kecepatan tendangan dari *pretest* dan *posttest*. Peningkatan ini terjadi karena: 1. Latihan, 2. Kinerja, 3. Lama latihan, penyebab peningkatan ini sejalan dengan pendapat Soekarman dalam Iyakrus (2012:3) menyatakan latihan dalam pengertian fisiologis adalah suatu perbaikan sistem dan fungsi organ dalam tugasnya untuk mewujudkan suatu prestasi atlet sehingga dalam hal ini prestasi yang

mewujudkan suatu prestasi atlet sehingga dalam hal ini prestasi yang dimaksud adalah hasil daya tahan aerobik siswa menjadi lebih baik, lalu menurut Harsono (1988:102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. lalu menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas kemampuan fungsional peralatan tubuh anak latih. Menurut Harsono dalam (Syamsuramel, 2012:63) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seorang kian trampil, kuat dan efisien gerakannya. Tujuan *training* serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin.

Berdasarkan hasil penelitian setelah didapat dari data *pretest* dengan nilai rata-rata 18,7 dan *posttest* dengan nilai rata-rata 19,4 terdapat peningkatan dalam penelitian ini.

Kajian Terdahulu Yang Relevan, penelitian tentang pencak silat pernah

diteliti oleh Nober choliansa tahun 2014, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang, meneliti “Hubungan kecepatan dengan kemampuan kecepatan tendangan depan peserta klub Pencak Silat persaudaraan setia hati terate di Gunung Raya kabupaten OKU Selatan” . Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan.

Pada penelitian Roni Sianturi (2016:41) dengan judul “Hubungan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus dengan peserta klub Pencak Silat di MTS Negeri 1 Palembang”. Persamaannya dengan peneliti adalah kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan tendangan pencak silat. Perbedaan dengan penelitian adalah tempat dan lokasi, skripsi ini dilakukan peserta klub pencak silat di MTS Negeri 1 Palembang, sedangkan peneliti dilakukan pada MAN 3 Palembang, perbedaan lain yaitu , populasi, sampel, dan metode penelitian

Prinsip-prinsip latihan mulai dari prinsip kesiapan, prinsip individu, prinsip adaptasi, prinsip beban, Prinsip progresif, dan prinsip spesifikasi. Siswa MAN 3 Palembang sudah memiliki kesemua prinsip-prinsip tersebut. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu akan tetapi semakin sering dan semakin banyak latihan maka peningkatan semakin cepat, akan tetapi harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan



agar tidak *overtraining*. Untuk itu perkembangan komponen kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dalam penelitian ini siswa yang mengikuti hanya latihan selama 18 kali pertemuan karena frekuensi latihan. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *interval 30 meter* dapat di gunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan latihan interval 30 meter terhadap kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang

### Saran

1. Bagi para peneliti hendaknya menjadikan latihan *interval lari 30 meter* salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa putra ekstrakurikuler pencak silat.
2. Semua peneliti berikutnya, untuk menghasilkan penelitian yang lebih

terkendali dapat diupayakan dengan menambah jumlah sampel yang ada serta dapat menambah atau mengganti metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus.

3. Untuk menghasilkan peningkatan yang lebih signifikan dapat dilakukan dengan menambah jumlah frekuensi latihannya, dan peneliti yakin bahwa jika latihan ini di lakukan terus menerus maka peningkatan frekuensi kecepatan tendangan lurus akan semakin baik dan semakin cepat meningkat
4. Bagi peneliti yang ingin mengadakan penelitian sejenis semoga sekripsi ini dapat membantu sebagai acuan dalam mengerjakan sekripsi anda.
5. Untuk penelitian berikutnya yang ingin meneliti frekuensi kecepatan tendangan lurus saya sarankan bisa menggunakan latihan skipping sebagai bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan frekuensi tendangan lurus.
6. Untuk mahasiswa program studi penjaskes yang ingin melakukan penelitian yang sama, sebaiknya tidak mengambil judul yang sama (Pengaruh Latihan *interval lari 30 meter* terhadap kemampuan frekuensi kecepatan *tendangan lurus* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atmojo, Biyakto Mulyono. 2010. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani/olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS press
- Hartati dan Kusnanik W Nining. 2017. *Sport science. Physical and Physiological Profil Of Junior High School Student In Indonesia. Issue 1:96-99.*
- Iyakrus, 2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya.* Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. 2(1): 1-6.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muliawan, Unguh Jasa. 2014, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media
- Syafrudin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syamsuramel. 2012. *Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya FC.* Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. 2(1): 63-68.
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya