



Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak silat Perguruan Persinas Asat Dharmasraya

Ika Yuni Utami, Suwirman, Jonni, Weny Sasmitha

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

ikayuni2799@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, drs.jonni.mpd@gmail.com, wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Latihan Beban, Tendangan Sabit

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan populasi dalam penelitian ini adalah atlet Perguruan Persinas Asad Dharmasraya yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah penelitian ini adalah 15 atlet. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022. Instrumen penelitian ini adalah *legg squat*, *legg press*, dan *decline weight plate sit ups*. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil uji statistic diperoleh uji t antara *pretest* dan *posttes* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet perguruan Persinas Asad Dharmasraya putra maka nilai $t_{hitung} = 8,5 < t_{tabel} = 1,86$ dan *pretest* dan *posttes* atlet putri perguruan Persinas Asad Dharmasraya maka nilai $t_{hitung} = 2,24 < t_{tabel} = 1,89$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Persinas Asad Dharmasraya.

Keywords : *Weight raining, Sickle Kick.*

Abstract : *This study aims to determine the effect of weight training on the ability of the sickle kick. This type of research is a quasi-experiment with the population in thus study is the athletes of the Asad Dharmasraya College of Persinas totaling 15 people. The sampel was taken using purposive sampling, so the number of this study was 15 athletes. This research was conducted in March 2022. The instruments of this research are legg squats, legg presses, and decline weight plate sit ups. Data analysis technique using t test. The results of the statistical test showed that the t-test between the pretest and posttest of weight training on the sickle kick ability of the male Persinas Asad Dharmasraya college athlete, the tcount= 8,5 < ttable the tcount = 1,86 and the pretest and posttest of the female Persinas Asad Dharmasraya athlete then the tcount =2,24 < ttable = 1,89. Thus, it can be concluded that there is an effect of weght training on the sickle kick ability of Persinas Asad Dharmasraya athlete.*

PENDAHULUAN

Pencak silat di Indonesia tidak berfokus pada kegiatan beladiri namun juga bisa sebagai kegiatan olahraga dan seni. Menurut Mulyana dalam Murad (2013) "pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya

(menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa . Menurut Murad dalam Perwita Sari, B (2016) "pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki bebagai unsur, baik secara fisik, teknik, maupun mental. Sedangkan

menurut Rahmat dalam Rozi, F., & Syahara, S (2019) mengemukakan untuk mencapai prestasi dibidang olahraga termasuk pencak silat, pembinaan dilakukan pada berbagai aspek yang akan berpengaruh pada pencapai prestasi seperti kemampuan fisik, taktik, strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional, manajemen yang baik.

Kondisi “kondisi fisik optimal dapat dicapai melalui latihan yang baik, terukur dan terprogram Madri (2018)”. Menurut Hardiansyah (2017) dalam Zarwan latihan merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang dengan suatu tujuan. Dari segi teknik pencak silat memiliki beragam teknik serangan dsana pembelaan seperti menangkis, mengelak, menghindar, dan menyerang pada sasaran lawan sesuai dengan peraturan yang indah dan menarik kemudian memanfaatkan semua teknik untuk mendapatkan nilai yang baik dan terbanyak. “Pencak silat merupakan seni beladiri yang berasal dari Indonesia” Johansyah (2016) dalam Wenny. “Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut dengan pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut dengan tendangan” Suwirman (2011)

Didalam Perguruan Persinas Asad tendangan sabit merupakan salah satu teknik andalan dimana ketika pertandingan atlet persinas Asad dominan untuk mendapatkan poin. Maka kemampuan tendangan sabit di perguruan Persinas Asad itu merupakan suatu tolak ukur keberhasilan pesilat ketika bertanding. Berdasarkan observasi pada Kejuaraan STIE-SAK yang diadakan di Kerici pada tanggal 14 Februari 2021, dan wawancara terhadap pelatih persinas asad (C), peneliti menyimpulkan bahwa sering

pesilat itu jatuh akibat kakinya dapat ditangkap karena kurang adanya kemampuan tendangan sabit yang cepat dan kuat dan serangan yang mudah dibaca lawan. Salah satunya dapat dilihat saat atlet melakukan tendangan sabit, tidak masuknya tendangan sabit pada sasaran karena dielak dan diantisipasi oleh lawan.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu. Menurut Narbuko Cholid dan Abu Achmadi (2016) “penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi dengan eksperimen yang sebenarnya untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan”

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel, yaitu atlet Perguruan Pencak Silat Persinas Asad yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan sabit sebanyak-banyaknya dalam waktu 10 detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi *Pretest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

Berdasarkan analisis data *Pretest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putra perguruan Persinas Asad Dharmasraya dengan jumlah sampel 8 orang diperoleh nilai minimum 18, nilai maksimum 24, rata-rata 21.13 dan standar deviasi 2.167. Untuk lebih jelasnya, sebaran data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil tes awal (*pretest*) di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi *Pretest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	24 – 25	1	12,5
2	22 – 23	4	50
3	20 – 21	1	12,5
4	18 – 19	2	25
	Jumlah	8	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil analisis data *pretest*, dari 8 atlet putra 1 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 24 - 25, 4 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 22 - 23, 1 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 20 - 21, 2 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 18 - 19.

2. Deskripsi *Posttest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

Berdasarkan analisis data *Posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putra perguruan Persinas Asad Dharmasraya dengan jumlah sampel 8 orang diperoleh nilai minimum 19, nilai maksimum 26, rata-rata 23 dan standar deviasi 2.449.

Untuk lebih jelasnya, sebaran data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil *posttest* di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi *Posttest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	24 – 25	4	50
2	22 – 23	2	25
3	20 – 21	1	12,5
4	18 – 19	1	12,5
	Jumlah	8	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil analisis data *pretest*, dari 8 atlet putra 4 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval >24, 2 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 22 - 23, 1 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 20 - 21, 1 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 18 - 19.

3. Deskripsi *Pretest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

Berdasarkan analisis data *Pretest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putri perguruan Persinas Asad Dharmasraya dengan jumlah sampel 7 orang diperoleh nilai minimum 16, nilai maksimum 22, rata-rata 18.43 dan standar deviasi 2.225. Untuk lebih

jelasan, sebaran data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil tes awal (*pretest*) di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi *Pretest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	22 – 25	1	14,28
2	20 – 21	1	14,28
3	18 – 19	2	28,57
4	16 – 17	3	42,85
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil analisis data *pretest*, dari 7 atlet putri 1 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 22 - 25, 1 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 20 - 21, 2 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 18 - 19, 3 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 16 - 17.

4. **Deskripsi *Posttest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.**

Berdasarkan analisis data *Posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet

putri perguruan Persinas Asad Dharmasraya dengan jumlah sampel 7 orang diperoleh nilai minimum 18, nilai maksimum 24, rata-rata 20.75 dan standar deviasi 2.550. Untuk lebih jelasnya, sebaran data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil *posttest* di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi *Posttest* Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	22 – 23	2	28,57
2	20 – 21	3	42,85
3	18 – 19	1	14,28
4	16 – 17	1	14,28
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil analisis data *pretest*, dari 7 atlet putri 2 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 22 - 23, 3 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 20 - 21, 1 atlet memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 18 - 19, 1 atlet yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval 16 - 17.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji t antara *pretest* dan *posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putra perguruan

Persinas Asad Dharmasraya maka didapat $t_{hitung} 8,5 \geq t_{tabel} 1,86$, maka ada peningkatan yang signifikan dan berdasarkan hasil uji t antara *pretest* dan *posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putri perguruan Persinas Asad Dharmasraya maka didapat $t_{hitung} 2,24 \geq t_{tabel} 1,89$) maka ada peningkatan yang signifikan.

Menurut Baechle and Groves (dalam Chan 2012) mengemukakan bahwa *weight training* (latihan beban) adalah latihan-latihan yang dilakukan terhadap penghalangan atau tahanan untuk meningkatkan kualitas kerja dari otot-otot yang sedang dilatih pada seseorang yang berlatih untuk meningkatkan kebugaran. Kemudian Setiawan menyatakan bahwa *weight training* (latihan beban) merupakan metode latihan tahanan dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kondisi fisik, termasuk kesegaran jasmani dan kesehatan umumnya.

Latihan beban yang diberikan pada penelitian ini berfokus pada latihan untuk meningkatkan kekuatan pada kaki. Jadi latihan yang di berikan yaitu Latihan *leg squat* menggunakan *Dumbbel*, Latihan *leg press* dan *Decline weighted plate sit ups*. Latihan *leg squat* menggunakan *Dumbbel*, Latihan *leg press* dan *Decline weighted plate sit ups* diberikan kepada atlet perguruan Persinas Asad Dharmasraya selama 16 pertemuan yaitu selama 3 kali dalam satu minggu. Sebelum latihan diberikan terlebih dahulu dilakukan *pretest* setelah itu barulah dilakukan latihan selama 16 kali pertemuan dan terakhir di lakukan *posttest*.

Berdasarkan penjelasan perlakuan latihan beban pada kelompok eksperimen diatas, maka terbukti nyata bahwa latihan beban memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap tendangan sabit atlet perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji t antara *pretest* dan *posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putra perguruan Persinas Asad Dharmasraya maka nilai $t_{hitung} = 8,5 > t_{tabel} = 1,86$ dan *pretest* dan *posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putri perguruan Persinas Asad Dharmasraya maka nilai $t_{hitung} = 2,24 > t_{tabel} = 1,89$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit perguruan Persinas Asad Dharmasraya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, Faizal. "Strenght Training(Latihan Kekuatan)".Cerdas sifat Pendidikan 1.1(2012)
- Ihsan, N.,& Suwirman,S .(2018). Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Madri.2018.*The Basic Learning Basketball Technique*.Sukabina Press.
- Murad, Mukhlis Siratul,Edi Prnomo, and Andika Triansyah."Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*9.4.
- Narbuko, Cholid, & Abu Achmadi.Cet.15.2016.*Metodologi Pebelitian*.Jakarta:Bumi Aksara

- Perwitasari, B. 2016. Pengembangan Media Video Teknik Dasar Jatuhan Pada Perguruan Raja Putih Di SMP N 167
- Rozi F., & Syahara. S.(2019).Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpernagaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*,1(3),1001-1011.
- Sasmitha, W., Amra, F., Candra, J.,& Zulbahri, Z. (2022) Desain video ajar Blended Learning Mata Kuliah Pencak Silat . *sport Science*, 22(1). 60-69
- Suwirman.2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang.
- Zarwan, Z.,& Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17