

## Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit atlet pencak Silat Perguruan Limo Sakato Kota Padang

Arivan<sup>1</sup>, Suwirman<sup>2</sup>, Jonni<sup>3</sup>,  
Weny Sasmitha<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[arivan20086364@gmail.com](mailto:arivan20086364@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [jonni.unp@gmail.com](mailto:jonni.unp@gmail.com)

[m.wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:m.wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

**KataKunci** : Latihan Plyometrik, Tendangan sabit Atlet Pencak Silat

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kecepatan tendangan sabit dalam bertanding pencak silat Perguruan Limo Sakato. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk melihat kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat di Perguruan Limo Sakato. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober-november 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat di perguruan limo sakato. Sampel diambil sebagian atlet pencak silat di perguruan limo sakato berjumlah 15 orang dengan cara Purposive sampling. Pengambilan data menggunakan tes Pre-test dan Post-test serta pemberian beban latihan, teknik analisis yang digunakan teknik analisis Statistik. Hasil tes pre tes yang terendah dengan jumlah 16 tendangan sabit dan hasil tertinggi 26. Maka diberikan latihan plyometrik selama 16 hari dan dilakukan kembali tes pos-test untuk melihat peningkatan jumlah tendangan sabit, dengan hasil pos-test terendah 19 dan hasil tertinggi 28, maka hasil tes pre-test dan pos-test, serta pemberian beban latihan maka terdapat peningkatan tendangan sabit atlet dalam tes pre-test dengan jumlah tertinggi 26 dan pos-test dengan jumlah tertinggi 28, maka dari hasil tes penelitian yang dilakukan terdapat peningkatan jumlah tendangan sabit Atlet di Perguruan Limo Sakato Kota Padang.

**Keyowrds** : *Plyometric Training, Sickle Kicks for Pencak Silat Athletes*

**Abstract** : *The problem in this research is the alleged lack of speed of sickle kicks in pencak silat matches at the Limo Sakato College. There are many factors that cause this. For this reason, research needs to be carried out with the aim of looking at the sickle kicking abilities of Limo Sakato College pencak silat athletes. This type of research is quantitative. This research was carried out in October-November 2023. The population in this study were all pencak silat athletes from the Limo Sakato school. Samples were taken from 15 pencak silat athletes from the Limo Sakato school using purposive sampling. Data was collected using pre-test and post-test. -tests and training loads, statistical analysis techniques are used. The lowest pre test result was 16 sickle kicks and the highest result was 26 kicks. Then they were given plyometric training for 16 months and a post test was carried out again to see the increase in the number of kicks. scythe, with the lowest post test result of 19 and the highest result of 28, then the results of the pre test and post test as well as the provision of training load means that there is an increase in the athlete's scythe. The highest number of kicks in the pre-test was 26 and in the post-test the highest number was 28, so from the results of the test research carried out there was an increase in the number of crescent kicks in athletes in that number. Limo Sakato College, Padang City.*

## **PENDAHULUAN**

Pada saat ini perkembangan olahraga di Indonesia sangat pesat. Baik dari segi prestasi maupun dari segi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada didalamnya. Menurut (Nawawi,Umar.2013) olahraga memiliki makna mengelolah tubuh.maka olahraga adalah jalan dimana tubuh dapat diolah,dimanfaatkan dan digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan faedahnya,sesuai dengan fungsi dan letaknya dalam dunia olahraga . Hal ini terlihat dari banyak perandingan-pertandingan yang di adakan di Indonesia. Di era globalisasi olahraga sudah masuk dalam dunia industri, ekonomi, pendidikan, dan lain sebagainya. Olahraga itu sendiri adalah salah satu aspek yang penting dalam kehidupan, karena dengan berolahraga tubuh mampu mempertahankan kesehatannya. Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia, sama pentingnya seperti makan, minum, dan istirahat atau tidur. Orang yang tidak pernah berolahraga cenderung lebih mudah terkena penyakit.Menurut (Emral 2023).Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras.Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial.Menurut (Hilmainur Syampurma 2017). olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermamfaat dalam menjaga kesehatan. Dan olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan. Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan.

Menurut (Arsil 2023) Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihanlatihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus

disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas. Menurut (Astuti, 2020) kondisi fisik merupdat dikategorikan dalam empat hal yaitu sakit,sehat,segar dan bugar.sesuai keadaan tubuh seseorang.kondisi fisik seseorang Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Menurut (Zulman 2021). Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari bangsa indonesia,didalam geraknya terdapat 4 aspek :nilai mental-spiritual,nilai seni budaya,nilai bela diri,dan nilai olahraga yang tergabung dalam satu kesatuan Peningkatan kualitas ataupun pengembangan prestasi siswa perlu dilakukan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkesinambungan.

Menurut (Deswandi 2019) Kondisi fisik yang baik memiliki manfaat,diantaranya pemain mampu dengan mudah lelah,serta program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya prestasi. Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Anggapan tersebut merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan semangat olahraga dimasa yang akan datang. Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang, yang diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi , salah satunya yaitu cabang olahraga pencak silat.

Berdasarkan pengamatan Menurut (A Komaini 2012). perkembangan olahraga secara moderen dan kopreionalan dari seorang olahraga dari seorang olahragawan dan pun atlet.secara langsung maupun disetiap pertandingan pada kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun pada tingkat internasional terlihat cabang olahraga pencak silat memili peluang yang sangat baik.Menurut (Sepriadi,s 2017) pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (9 aktivitas jasmani)tujuannya mencangkup semua aspek perkembangan mental,sosial siswa.dimana tubuh sedang ditingkatkan kesehatan fisik maupun mental.Hal ini disebabkan karena cabang olahraga pencak silat pada setiap perlombaan sering mendapat penghargaan atau medali. Menurut (Nurul Ihsan, 2018). semakin tinggi tingkat pembelajaran konsentrasi seseorang, maka dimungkinkan seseorang tersebut mampu mengantisipasi setiap kemungkinan yang akan dihadapi. Konsentrasi sangat penting dalam setiap aktivitas. Konsentrasi pikiran merupakan salah satu faktor internal yang diyakini mempengaruhi penguasaan keterampilan.

Menurut (Syafudin 2011)”Teknik Training dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektifdan efisien. Perguruan merupakan salah satu wadah bagi generasi muda untuk belajar pencak silat sehingga diharapkan dapat membina dan mengembangkan aktivitas-aktivitas keahlian kearah olahraga prestasi (atlet).Menurut (Suwirman 2023) Sebelum masuk dalam perlombaan setiap pesilat harus mengetahui terlebih dahulu teknik-teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat, salah satunya tendangan sabit. Pada umumnya tendangan terdiri ada

beberapa macam, ada tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit dan masih banyak tendangan yang biasa digunakan dalam pencak silat.

Perguruan merupakan salah satu wadah bagi generasi muda untuk belajar pencak silat sehingga diharapkan dapat membina dan mengembangkan aktivitas-aktivitas keahlian kearah olahraga prestasi (atlet).Sebelum masuk dalam perlombaan setiap pesilat harus mengetahui terlebih dahulu teknik-teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat, salah satunya tendangan sabit. Pada umumnya tendangan terdiri ada beberapa macam, ada tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit dan masih banyak tendangan yang biasa digunakan dalam pencak silat.Sangat banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit salah satunya latihan Plyometrik. Dengan latihan Plyometrik memungkinkan seorang pesilat dengan meningkatkan kecepatan tendangan sabit demi untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Menurut (Hulfian, 2015). berdasarkan permasalahan dan teori-teori yang telah dikemukakan diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian secara ilmiah. Latihan plyometrik dapat meningkatkan nilai fleksibilitas pada tingkat yang signifikan secara statistic. Latihan plyometrik telah memberikan manfaat tambahan bagi kemampuan atlet untuk kembali berolahraga. *Plyometric* merupakan program latihan yang menekankan pada gerakan isometric sehingga secara empiris gerakan tersebut dapat meningkatkan power.

Latihan *Plyometric* adalah latihan yang meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai.Plyometric juga merupakan latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan

kekuatan. Plyometric merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat.

Menurut (Harsono, 2018).latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan dan reaksi. Seperti pada model dan bentuk latihan-latihan olahraga, latihan *plyometric* juga mempunyai tujuan yaitu membantu para atlet untuk dapat mengembangkan daya ledak yang sangat dibutuhkan hampir disemua cabang olahraga .

Menurut (Syahara, 2010). pencak silat berkembang secara turun temurun. Pencak silat diketahui sudah lama menjadi warisan di Indonesia tetapi sampai saat ini belum ada yang mengetahui tepatnya kapan dan siapa yang menciptakan beladiri pencak silat ini. Pencak silat merupakan bela diri yang bertujuan untuk membela diri dari hal-hal yang dapat mengancam keselamatan diri. Pecak silat itu sendiri bersumber dari hati yang bersih seorang manusia .

Tendangan sabit Merupakan tendangan yang digunakan dalam pencak silat,yang sasarannya ke samping bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki atau tendangan ini kerjanya mirip sabit. Tendangan sabit juga kerap disebut dengan istilah tendangan melingkar. Teknik tendangan sabit adalah teknik dimana lintasannya melengkung seperti bentuk sabit yang ditujukan untuk menendang lawan.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training dalam pencak silat adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasinya semaksimal mungkin.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalaah jenis

eksperimen yaitu melakukan tes awal dengan memberikan latihan dan memberikan tes akhir yang kemudian melihat peningkatan dan pengajuan statistik.

Menurut Budiwanto (dalam Nur et al., 2022) “latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu, sebelum diberi perlakuan maka akan dilakukan pretest. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini

dapat digambarkan seperti berikut :

P \_\_\_\_\_ S

T 01 \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ T 02

P = Populasi 35

S = Sampel 15

O1 = Pengukuran awal / *Pretest*

X = Perlakuan / *Treatment* perlakuan *plyometrics*

O2 = Pengukuran akhir / *Posttest*

## HASIL

### 1. Data Tes Awal(Pre-Test)

N	Kelas	Absolut(Fa)	Relatif(%)
---	-------	-------------	------------

O	Interva 1	)	)
1	16-18	2	10%
2	19-21	6	45 %
3	22-24	5	35 %
4	25-27	2	10 %
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100 %</b>

Kemampuan tendangan sabit pada latihan Plyometrics sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, dilakukan tes awal tendangan sabit dengan perolehan jumlah kecepatan tendangan sabit yang beragam. pada tes awal 15 orang sampel diperoleh jumlah tendangan tertinggi adalah 26 tendangan. setelah diberikan perlakuan terhadap 15 orang sampel dengan latihan plyometrics sesuai dengan program latihan, selanjutnya dilakukan tes akhir (post test) kemampuan tendangan sabit dengan perolehan tendangan sebagai berikut. tendangan tertinggi 28 tendangan, jumlah tendangan terendah sebanyak 18 tendangan.

2. Hasil Post-Test kemampuan tendangan sabit sebelum dan sesudah latihan Plyometric.

No	Kelas Interval	Frekuensi Post Test	
		Absolut (ta)	Relatife (%)
1	16-18	1	5 %
2	19-21	4	25 %
3	22-24	6	45 %
4	25-27	4	25 %
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100 %</b>

post-test diatas, diperoleh hasil 15 orang sampel, ada yang memiliki kemampuan tendangan sabit dari < (kurang sekali), tidak

ada orang memiliki kemampuan tendangan sabit dari 16-18 (kurang), 4 orang memiliki kemampuan tendangan sabit dari 19-21 (cukup/sedang). 6 orang memiliki kemampuan tendangan sabit 22-24 (baik) dan 5 orang memiliki kemampuan tendangan sabit 25-27 (Baik sekali). Berdasarkan skor maka diperoleh rata-rata dari tingkat kemampuan tendangan sabit sebesar 25-27 kali.

## PEMBAHASAN

Jadi hasil penelitian ini bertujuan melihat bahwa kemampuan tendangan sabit atlet tidak sama sebelum dan setelah diberikan latihan Plyometric. hal ini didasari atas perolehan rata hitung kemampuan tendangan sabit atlet pada tes awal adalah 19-21 kali sedangkan perolehan rata hitung kemampuan tendangan sabit atlet pada tes akhir setelah melakukan latihan plyometrics adalah 25-27 kali. maka terdapat jumlah peningkatan kemampuan tendangan rata-rata 3 kali tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Limo Sakato.

## Data Hasil Penelitian Pre-Test dan Pos-Test

Nama	Pre-Test	Post-Test
Rehan Wahyuni Zamri	25	28
Muhamad Haykal	21	21
Febrianto	20	20
Arivan	24	25
Gilang Ramadhan	20	22
Farel Agustin	26	28
Chiko Nugraha	22	20
Riski Alhamdi	20	23

Restu Putra	24	26
Abdaka Israk	19	24
Bintang	22	25
Muhamad Dio	18	23
Riski Pratama	16	19
Chelvin	20	22
Rinaldi Agustama	22	24
<b>JUMLAH</b>	<b>319</b>	<b>350</b>
<b>MEAN</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
<b>SD</b>	<b>2,711527</b>	<b>2,768875</b>
<b>NILAI MAKSIMUM</b>	<b>26</b>	<b>28</b>
<b>NILAI MINIMUM</b>	<b>16</b>	<b>19</b>

bentuk latihan plyometric diartikan sebagai sebuah metode mengembangkan daya ledak yang bermanfaat pada semua pergerakan kaki yang akan membantu kecepatan dan kekuatan dari tendangan samping. belajar dengan latihan plyometrics sangat bermanfaat dalam melakukan tendangan. hal ini disebabkan teste dapat mengulang langsung secara terus-menerus materi yang diberikan, sehingga teste diharapkan lebih menguasai materi yang diberikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan tendangan sabita Atlet Perguruan Limo Sakato .

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109-118.
- A Komaini 2012 .Komponen Dasar Latihan Kondisi fisik. FIK UNP.2012
- Arsil, A., Emral, E., & Syampurma, H. (2023). Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* , 6(12), 154-161.
- Deswandi 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik. Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 59-64, 2019.4, 2019.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi. Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(6), 121-128.
- Hulfian. 2015. *Latihan Plyometrik*. Yogyakarta : Fikk.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. (Guru Besar FPOK UPI)
- Nurul Ihsan. (2018) *Pembelajaran Pencak Silat*. FIK UNP. 2018
- Nawawi, Umar. 2013. *Anatomi Tubuh manusia* .Padang. FIK UNP. 2013
- Rahmad & Syahara. 2010. *Pengertian Pencak Silat*. Jakarta: PB.IPSI.
- Suwirman (2023). Tinjauan kondisi fisik atlet pencak silat. *Kependidikan Jasmani dan Olahraga* 3(4), 207-222.

Syafrudin(2011) Pengetahuan teknik Training olahraga.Padang: Fik UNP,2011.

Sepriadi, S(2017) Perbedaan tingkatan kesegaran jasmani berdasarkan status gizi,Jurnal Ilmu keolahragaan7(1),24-34.

Hilmainur Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Jurnal Ilmu Keolahragaan I, 7(1), 24-34

Zulman, (2021). Pencak Silat mengenai nilai mental-spiritual,nilai seni budaya,nilai bela diri. FIK UNP.