



Pengaruh Latihan Menggunakan Ankle Weight Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara

Jelita Puspita¹, Suwirman², Weny Sasmitha³, Sepriadi⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: jelitapuspita467@gmail.com¹ suwirman@fik.unp.ac.id² wenysasmitha@fik.unp.ac.id³ sepriadi@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.37>

Kata Kunci : Ankle weight, Kemampuan Tendangan Depan, Pencak silat

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *ankle weight* terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat Persinaga Bengkulu Utara. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "One Groups Pretest-Possttest Design". Penelitian ini di laksanakan pada bulan Juni-Juli 2025 di Alun-alun Rajo Malim Paduko. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat Persinaga Bengkulu Utara yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 20 orang pesilat dari Perguruan Persinaga Bengkulu Utara. Data penelitian diperoleh dengan melakukan tes pengukuran kemampuan tendangan depan selama 60 detik dengan 3 kali percobaan. Teknik analisis data menggunakan uji *t* taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan *ankle weight* dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara dengan $t_{hitung} = 8.37$ dan $t_{tabel} = 1.729$. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dengan latihan *ankle weight* dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara.

Keywords : *Ankle weight, Front kick ability, Pencak silat*

Abstract : The problem in this study is the low front kick ability of Persinaga Bengkulu Utara martial artists. This study aims to determine the effect of training using ankle weights on the front kick ability of Persinaga Bengkulu Utara martial artists. This study used an experimental method with a "One Group Pretest-Posttest Design." The study was conducted from June to July 2025 at Rajo Malim Paduko Square. The population in this study was all 35 Persinaga Bengkulu Utara martial artists. The sampling technique used was purposive sampling, with 20 martial artists from the Persinaga Bengkulu Utara School. The research data was obtained by conducting a 60-second front kick ability test with three trials. Data analysis used a *t*-test with a significance level of 5%. The results showed that training using ankle weights can improve the front kick ability of Persinaga Bengkulu Utara martial artists, with $t = 8.37$ and $t = 1.729$. Based on the results of the analysis, it shows that ankle weight training can improve the front kick ability of Persinaga Bengkulu Utara martial artists.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia, yang diyakini oleh para pendekar dan para pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah.

Menurut Arman Maulana (2018) "Cabang olahraga pencak silat ini adalah olahraga asli dari kebudayaan Indonesia, sebab pencak silat ini adalah olahraga turun temurun yang sudah diwariskan oleh nenek moyang kita sejak dulu". Pencak silat ini juga sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia.

Pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemandirianya), dan integritas lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup yang berguna untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa.

Menurut Maulana & Wijaya (2018) menyatakan "Cabang olahraga pencak silat ini adalah olahraga turun temurun yang sudah diwariskan oleh nenek moyang kita sejak dulu. Pencak silat ini juga sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia"

Menurut Ediyono & Widodo (2019) Pencak silat merupakan aktivitas manusia dalam masyarakat yang bersifat konkret dan dapat diobservasi. Pada zaman dahulu, tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat untuk merujuk kepada suatu aktivitas bela diri.

Pencak adalah gerak serang membela diri berupa tarian dan irama dengan peraturan (adat kesopanan), dan dapat dijadikan sebagai petunjuk. Menurut Wicaksono et al (2020) Pencak silat dikenal sebagai warisan budaya beladiri khas Indonesia yang memiliki nilai kesenian, pengetahuan dan pembelajaran.

Menurut Arman Maulana, (2018) Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia, yang diyakini oleh para pendekar

dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah.

Menurut Guntur Sutopo & Misno (2021) di zaman modern ini, pencak silat bukan hanya seni bela diri, tetapi lebih berorientasi olahraga dan prestasi.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Asnaldi (2019) berpendapat bahwa "Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat".

Perguruan Pencak Silat Warnaraga merupakan salah satu perguruan pencak silat di Bengkulu Utara yang berarti sifat baik dan buruk manusia merupakan landasan kekuatan manusia itu sendiri.

Perguruan Pencak Silat Persinaga merupakan perguruan yang awal mulanya berasal dari perpecahan perguruan Terlat Sakti yang dimana seiring berjalannya waktu semakin berkembang di Provinsi Bengkulu, seperti Kabupaten Bengkulu Utara dan Kapupaten Rejang Lebong.

Perguruan Pencak Silat Persinaga ini di dirikan pada tahun 2012 di tanah Bengkulu, Perguruan Persinaga di dirikan oleh Syamsul Rizal, S.Sos yang beralamat di Jl. Ratu Samban Taba Tembilang.

Perguruan pada olahraga pencak silat ini pada umumnya memiliki teknik dan jurus yang sama, hanya saja yang menjadikan pembeda dari setiap perguruan adalah nama teknik dan jurus-jurus inti dalam perguruan itu sendiri. Perguruan Pencak Silat Persinaga ini menggunakan pakaian dengan berseragam yang berwarna hijau dan hitam.

Menurut Basri (2018) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *Practice, Exercise, dan Training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan ataupun kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *Exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan geraknya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan juga praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya."

Menurut Muhtar, (2019) mengatakan "supaya prestasi dapat meningkat, latihan itu harus berpedoman kepada teori dan prinsip latihan itu sendiri. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip-prinsip dalam latihan yang sudah benar, latihan seringkali menjurus ke praktek latihan dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi susah untuk dicapai".

Salah satu teknik dalam pencak silat adalah tendangan. Tendangan memiliki beberapa macam tendangan seperti tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan jejak, tendangan T dan tendangan belakang.

Dari banyak tendangan yang dipergunakan dalam olahraga pencak silat, tendangan lurus atau tendangan depanlah yang sering dipakai oleh para atlet, karena

dalam pelaksanaannya tidak begitu sulit.

Menurut Lubis & Wardoyo (2016) menyatakan "Tendangan depan adalah salah satu teknik tendangan yang dilakukan dengan lintasan depan. Sebagai perkenaan adalah pangkal jari-jari kaki, tempat perkenaan juga dapat dikenakan pada tumit, pada dasarnya tendangan depan memakai pangkal jari-jari kaki, telapak kaki dan tumit sebagai alat serang".

Tendangan depan sangat diperlukan sekali dalam olahraga pencak silat, karena tendangan depan merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kategori laga atau tanding. Tendangan depan sangat efektif karena sifatnya yang menusuk dan pelaksanaannya yang tidak begitu sulit.

Dalam pencak silat, tendangan depan adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk menyerang lawan secara langsung dan cepat. Tendangan ini biasanya dilakukan dengan mengangkat kaki ke depan dan menendang menggunakan telapak kaki atau bola kaki, dengan tujuan untuk menyerang area tubuh lawan seperti perut, dada, atau wajah.

Tendangan depan dalam pencak silat sangat efektif karena gerakannya yang cepat dan dapat mengejutkan lawan, sekaligus memberikan jarak antara diri kita dan lawan. Teknik ini juga sering dikombinasikan dengan gerakan lainnya untuk menciptakan serangan yang lebih kompleks dan sulit diprediksi. Teknik tendangan merupakan salah satunya.

Menurut Tofikin & Sinurat, (2020) atlet pencak silat harus bisa menendang tepat sasaran ke arah lawan, sehingga lebih sulit bagi lawan untuk menghindar.

Menurut Marlanto et al , (2018) tendangan merupakan teknik dan taktik menyerang dengan digunakannya untuk mengeksekusi memakai tungkai dan kaki

sebagai komponen serangan.

Pada kategori tanding, untuk menyulitkan lawan teknik tendangan lebih banyak digunakan. Dari beberapa teknik tendangan yang ada, salah satunya adalah tendangan depan. hal ini disebabkan karena tendangan depan memiliki variasi agar jangkauan yang lebih luas dan mudah diterapkan saat pertandingan.

Menurut Nasution & Heri, (2017) menyatakan "Ankle weight (pemberat kaki) adalah salah satu alat atau beban yang dapat digunakan ketika Latihan tendangan dengan berat yang beraneka ragam dari 0,5 kg – 1,5 kg".

Lebih lanjut Nasution & Heri (2017) menyatakan "Ankle weight sering dipergunakan atlet untuk melatih kemampuan juga untuk latihan kekuatan, khususnya pada cabang olahraga beladiri, latihan dengan Ankle weight dapat digunakan untuk memperoleh kemampuan gerak yang maksimal".

Menurut Nasution & Heri, (2017) Pengaruh latihan pemberat kaki terhadap tendangan ini dapat diartikan bahwasannya ketika pesilat memiliki kecepatan yang kurang baik dalam melakukan tendangan dapat dilatih dengan menggunakan pemberat kaki.

Menurut Maulana & Wijaya, (2018) bahwa: "Resistance training can be done to develop not only strength, but also endurance, power and ability" Artinya latihan beban atau latihan tahanan dapat dilakukan untuk mengembangkan tidak hanya kekuatan tetapi juga daya tahan dan kemampuan.

Menurut Ainun et al. (2019) menyimpulkan kemampuan adalah kesanggupan atau kepandaian setiap individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan"

Firmansyah, (2013) mengemukakan "kemampuan ditentukan besarnya oleh faktor perceptual yang dianggap paling berperan dalam membentuk kemampuan

yang bersifat koordinatif".

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di perguruan pencak silat Persinaga Bengkulu Utara terlihat masih banyak pesilat yang tendangan depannya lemah dan tidak menendang dengan menggunakan pangkal jari kaki dalam sehingga perkonaan sasaran tendangan depan tidak tepat hingga pada akhirnya sangat mudah untuk ditangkis dan ditangkap serta dapat memberikan peluang besar bagi lawan untuk mencetak poin.

Kurang condongnya badan dalam melakukan tendangan depan ini juga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan. Serta belum ada variasi tendangan depan.

Berkaitan pada permasalahan di atas peneliti ingin memberikan suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan Kemampuan Tendangan Depan yaitu dengan latihan Menggunakan *ankle weight* Pesilat Persinaga Bengkulu Utara.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini di gunakan atas dasar pertimbangan bahwasanya sifat penelitian eksperimental itu mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari perlakuan atau treatment.

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan satu kelompok dimana kelompok tersebut mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa latihan menggunakan *Ankle weight*.

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah One-group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, dilakukan pretest sebelum perlakuan diberikan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat.

Hal ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi sebelum

dan sesudah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat Persinaga Bengkulu Utara putra remaja dan kelas tanding putri remaja yang berjumlah 35 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan pertimbangan pesilat Persinaga Bengkulu Utara dengan kategori remaja rentang usia 14-16 tahun yang berjumlah 20 orang pesilat.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes kemampuan tendangan depan selama 60 detik. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji t.

HASIL

1. Hasil Pre-test Kemampuan Tendangan Depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara

Berdasarkan dari data yang didapatkan diketahui bahwa dari 20 orang pesilat Persinaga Bengkulu utara nilai maksimal yang diperoleh dalam *pre-test* yaitu 67, nilai minimal yaitu 40, range yaitu 27, rata-rata yaitu 49.7 nilai median yaitu 50 dan standar deviasi yaitu 7.66. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini

Tabel 1. Data Pre-test Kemampuan Tendangan Depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara

| No | Kelas Interval | Fa | Fr |
|---------------|----------------|-----------|-------------|
| 1 | 40-44 | 6 | 30% |
| 2 | 45-49 | 3 | 15% |
| 3 | 50-54 | 6 | 30% |
| 4 | 55-59 | 2 | 10% |
| 5 | 60-64 | 2 | 10% |
| 6 | 65-69 | 1 | 5% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel diatas diketahui bahwasannya terdapat 6 pesilat (30%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 40-44, 3 pesilat (15%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 45-49, 6 pesilat

persinaga Bengkulu Utara yang berada (30%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 50-54, 2 pesilat (10%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 55-59, 2 pesilat (10%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 60-64, dan 2 pesilat (10%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 65-69.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-Test

Tendangan Depan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Hasil Post-test Kemampuan Tendangan Depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara

Berdasarkan dari data yang didapatkan diketahui bahwa dari 20 orang pesilat Persinaga Bengkulu utara nilai maksimal dalam post test yang diperoleh yaitu 73, nilai minimal yaitu 50, range yaitu 23, rata-rata yaitu 60.1 nilai median yaitu 60 dan standar deviasi yaitu 7.45. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini

Tabel 2. Data Post-test Kemampuan Tendangan Depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara

| No | Kelas Interval | Fa | Fr |
|---------------|----------------|-----------|-------------|
| 1 | 50-53 | 5 | 25% |
| 2 | 54-57 | 4 | 20% |
| 3 | 58-61 | 3 | 15% |
| 4 | 62-65 | 3 | 15% |
| 5 | 66-69 | 3 | 15% |
| 6 | 70-73 | 2 | 10% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel diatas diketahui bahwasannya terdapat 5 pesilat (25%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 50-53, 4 pesilat (20%)

Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 54-57, 3 pesilat (15%) pada kelas interval 68-61, 3 pesilat (15%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 62-65, 3 pesilat (15%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 66-69, dan 2 pesilat (10%) Persinaga Bengkulu Utara yang berada pada kelas interval 70-73.



Gambar 2. Pelaksanaan Post-test Tendangan Depan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Analisis dalam penelitian ini diuji melalui rumus uji t, sebelum dilakukannya pengujian tersebut maka akan di uji prasyarat analisis dengan menggunakan uji normalisasi *lilliefors*. Pengujian normalitas ini merupakan suatu analisis yang digunakan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.

Data yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test* kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil uji normalitas pada data yang diteliti dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Data Hasil Uji Homogenitas

| Variabel 1 | N | Uji Lilliefors | | Kesimpulan |
|---------------|----|----------------|--------------------|------------|
| | | Lo | L _{tabel} | |
| Pretest | 20 | 0.10 | 0.19 | Normal |
| | | 0.11 | | Normal |

Sumber: Data Penelitian

Variabel *pre-test* kemampuan tendangan terdistribusi normal, hal ini di tunjukan dengan harga nilai Lo lebih kecil atau sama dengan L_{Tabel}. Di mana harga Lo untuk data *pre-test* adalah 0.11, dan *post-test* adalah 0.11 Maka dari

itu hasil tes kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara pada penelitian ini memenuhi prasyarat untuk melakukan uji selanjutnya yaitu uji hipotesis.

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* dengan uji t kemampuan tendangan depan melalui latihan menggunakan *ankle weight* diperoleh bahwa hasil *t*_{hitung} lebih besar dari *t*_{tabel} yaitu *t*_{hitung} = 8.37 dan *t*_{tabel} = 1.729, yang menandakan bahwasannya terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4. Hasil Uji-t

| Varibael | N | <i>t</i> _{hitung} | <i>t</i> _{tabel} |
|-------------------------------------|----|----------------------------|---------------------------|
| Pre-test Kemampuan Tendangan Depan | 20 | 8.37 | 1.729 |
| Post-test Kemampuan Tendangan Depan | | | |

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan hasil uji-t yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara.

PEMBAHASAN

1. Latihan Menggunakan Ankle Weight Pesilat Persinaga Bengkulu Utara

Ankle weight merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan, dan membuat otot-otot kaki bekerja lebih keras dari biasanya yang dapat mempengaruhi kemampuan seorang pesilat.

Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution & Heri (2017) menyatakan "*Ankle weight* (pemberat kaki) adalah salah satu alat atau beban yang dapat digunakan ketika Latihan tendangan dengan berat yang beraneka ragam dari 0,5 kg – 1,5 kg.

Latihan *ankle weight* juga merupakan

bentuk latihan dengan menggunakan alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang diberi pemberat serbuk besi yang dapat digunakan pada kaki dan tangan.

Dengan rutinnya latihan menggunakan *ankle weight* maka otot-otot kaki akan terbiasa untuk mengangkat beban berat yang mengakibatkan tendangan depan terasa lebih ringan, cepat dan bertenaga ketika *ankle weight* dilepaskan.

2. Kemampuan Tendangan Depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara

Penelitian tentang pengaruh latihan *ankle weight* terhadap kemampuan tendangan depan dalam silat ini bertujuan untuk mengetahui apakah penambahan beban pada pergelangan kaki dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan tendangan depan pada atlet silat.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya tendangan depan sebagai salah satu teknik dasar dalam silat yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan.

Dengan langkah pertama melakukan pre-test terlebih dahulu dengan menghitung jumlah tendangan yang terbanyak yang dilakukan dalam 1 menit dengan 3 kali percobaan, kemudian memberikan perlakuan sebanyak 16 kali atau 4 kali dalam seminggu.

Setelah selesai memberikan perlakuan kemudian dilakukan post-test dengan tujuan untuk mengetahui hasil pengaruh latihan *ankle weight* setelah diberikan perlakuan.

Menurut Marlianto et al , (2018) tendangan merupakan teknik dan taktik menyerang dengan digunakannya untuk mengeksekusi memakai tungkai dan kaki sebagai komponen serangan.

Salah satu jenis tendangan yang ada di dalam silat yaitu tendangan depan, tendangan ini merupakan salah satu tendangan yang sering dipakai oleh pesilat,

hal tersebut dikarenakan pelaksanaan tendangannya yang tidak begitu sulit.

Hal ini sejalan dengan pendapat Lubis & Wardoyo (2016:174) yang menyatakan" Tendangan depan adalah salah satu teknik tendangan yang dilakukan dengan lintasan depan. Sebagai perkenaan adalah pangkal jari-jari kaki, tempat perkenaan juga dapat dikenakan pada tumit, pada dasarnya tendangan depan memakai pangkal jari-jari kaki, telapak kaki dan tumit sebagai alat serang".

Tendangan depan sangat diperlukan sekali dalam olahraga pencak silat, karena tendangan depan merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kategori laga atau tanding.

Dalam pencak silat, tendangan depan adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk menyerang lawan secara langsung dan cepat.

Pada penelitian ini didapati hasil bahwa adanya peningkatan pada pree-test dan post-test, yang dilakukan dari 20 pesilat Persinaga Bengkulu Utara tersebut. didapati dari 19 orang yang meningkat sedangkan 1 orang pada post-test nilai akhir nya lebih rendah dari tes awal dikarenakan adanya cidera di ibu jari kaki.

Dalam penelitian ini didapati hasil bahwa terdapatnya pengaruh latihan angkel weight terhadap kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara dengan hasil t_{hitung} yang lebih besar dengan t_{tabel} yaitu t_{hitung} 8.37 dan t_{tabel} 1.729.

Dengan begitu dapat dikatakan bahwa latihan ankle weight memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan depan pesilat.

Peningkatan kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga

Bengkulu Utara ini disebabkan oleh adanya adaptasi otot-otot kaki terhadap beban tambahan yang diberikan oleh *ankle weight* sehingga meningkatkan kekuatan otot dan memungkinkan tendangan yang lebih kuat.

Dalam penelitian ini ditemukan juga bahwasanya latihan yang terstruktur, penerapan latihan yang tepat juga tahapan latihan harus dilakukan, hal tersebut dikarenakan penggunaan *ankle weight* yang harus diimbangi dengan latihan teknik yang benar dan control yang baik untuk menghindari cedera.

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapati beberapa hal, seperti manfaat yang diberikan ketika program latihan *ankle weight* pada pesilat Persinaga Bengkulu Utara dilaksanakan yaitu adanya peningkatan kekuatan otot tungkai terutama paha depan, paha belakang, betis dan gluteus yang akan bekerja lebih besar, dimana otot otot ini akan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang bertenaga.

Sesuai dengan pendapat Pongtiku, dkk (2025) menyebutkan bahwa pemberian beban tambahan pada pergelangan kaki dapat menghasilkan resistensi saat melakukan gerakan, terutama dalam gerakan menendang.

Hal ini juga akan merangsang otot untuk membersar dan mengakibatkan kekuatan otot juga daya ledak gerakan mengalami peningkatan secara bertahap dan teknik.

Selain itu penerapan latihan menggunakan *ankle weight* akan meningkatkan daya tahan otot yang memungkinkan seorang pesilat untuk melakukan tendangan berulang kali tanpa cepat lelah.

Selain manfaat yang dilihat setelah dilaksanakannya program latihan *ankle weight*, terlihat juga beberapa kekuarangan

contohnya resiko cedera sendi yang disebabkan penggunaan *angkel weight* yang tidak tepat dan berlebihan terutama bagi individu yang memiliki Riwayat cedera atau masalah sendi menyebabkan keterbatasan gerak dan fleksibilitas akibat pemasangan beban dalam waktu lama. Memungkinkan adanya ketergantungan terhadap *ankle weight* karena terlalu sering digunakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan Kesimpulan bahwa:

“Terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara” secara signifikan yang terlihat dari hasil t_{hitung} yang lebih besar dari t_{tabel} yaitu t_{hitung} 8.37 dan t_{tabel} 1.729 sehingga dapat disimpulkan hasil analisis menunjukkan dengan latihan *ankle weight* dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan Pesilat Persinaga Bengkulu Utara.

Dengan begitu dapat dikatakan bahwa latihan *ankle weight* memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan depan pesilat.

Peningkatan kemampuan tendangan depan pesilat Persinaga Bengkulu Utara ini disebabkan oleh aanya adaptasi otot-otot kaki terhadap beban tambahan yang diberikan oleh *ankle weight* sehingga meningkatkan kekuatan otot dan memungkinkan tendangan yang lebih kuat.

Dalam penelitian ini ditemukan juga bahwasanya latihan yang terstruktur, penerapan latihan yang tepat juga tahapan latihan harus dilakukan, hal tersebut dikarenakan penggunaan *ankle weight* yang harus diimbangi dengan latihan teknik yang benar dan control yang baik untuk menghindari cedera.

Adanya peningkatan kekuatan otot tungkai terutama paha depan, paha

belakang, betis dan gluteus yang akan bekerja lebih besar, dimana otot otot ini akan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang bertenaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, N., Mahasiswa, H., Pendidikan, I., Selatan, T., Mipa, F., & Matematika, P. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tai (*Team-Assisted Individualization*) Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematika Siswa Di SMP Negeri 3 Padangsidimpuan. *Mathematic Education Journal* *MathEdu*, 2(1), 33–41.
<http://journal.ipts.ac.id/index.php/>
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1) 7. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Arman Maulana. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Angkle Weight Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 142–147.
- Basri, I. (2018). *Hakekat Latihan*. Perpustakaan Universitas Riau, 4(1), 1–23.
- Ediyono, S., & Widodo, S.T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3)
- Firmansyah, H. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 1(02), 59–63. <http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja%7C58>
- Irianto D. P. (2020). Exploring The Psychological Skills Of Indonesian Pencak Silat Athletes At The 18thasian Games. Ido Movement For Culture. *Journal Of Martial Art Antropology*
- Irawan, F. A., Nomi, M. T., & Peng, H. Te. (2021). Pencak silat side kick in persinas asad: Biomechanics analysis. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1230–1235. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090617>
- Maimun, S. (n.d.). Flexible Tendon Sheath and Grasping Demonstration. *Internasional*, 39 (February 2023), 505–520. <https://doi.org/10.1109/TRO.2022.3200143>
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban dan Angkle Weight Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 142–147.

Muhtar, T. (2019). Buku Pencak Silat. In *Prinsip-Prinsip Latihan*. UPI Sumedang.

Marlianto, F., Yarmani, Sulistyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.

Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136.
<https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693>

Nasution & Heri. (2017). Pengaruh Latihan Tendangan Depan dari Posisi Jongkok dengan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 86–100.
<https://doi.org/10.21009/jsce.01106>

Romdhon, Erwandi, R., & Darsi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Siswa Pemula Pada Keluarga Besar Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. *Jurnal Bina Gogik*, 9(1), 23–28.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)