

PENGARUH LATIHAN RESITANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT CLUB PADEPOKAN ELANG AL QAUSAR KOTA KENDARI

¹⁾Widyawati Togala, ²⁾Basman, ³⁾Resky Ana Abadi

(1,2,3)Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi

Tenggara

Email: ¹widyadian3003@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari. Populasi penelitian seluruh atlet Pencak Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari yang terdiri dari 11 putra dan 9 putri. Sampel dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang atlet pencak silat. tarik menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Teknik kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan peaching dan untuk mengetahui kecepatan tendangan dalam bentuk nilai (skor), dilakukan tes tendangan sebanyak 2 kali dengan waktu 10 detik. Berdasarkan analisis data Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terdapat nilai signifikansi Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,005$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal (Pretest) dengan variable akhir (posttest) ini menunjukkan adanya pengaruh latihan penggunaan karet Resistance Band terhadap tendangan kecepatan sabit pada beladiri pencak silat.

Kata Kunci: Resistance Band; Tendangan; Pencak Silat

Abstract

The purpose of this research is to determine the effect of resistance band training on the speed of sickle kicks in pencak athletes at the Padepokan Elang Al Qausar Club, Kendari. The research population was all Pencak Club Padepokan Elang Al Qausar athletes, Kendari City, consisting of 11 men and 9 women. The sample in this study was the entire population, totaling 20 pencak silat athletes. pull using total sampling technique. The research instrument used for data collection in this research was a test. The sickle kick speed technique uses peaching and to determine the kick speed in the form of a value (score), the kick test is carried out 2 times with a time of 10 seconds. Based on data analysis, the results of the research show that there is an influence and a significant value of Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.005$ indicates that there is a significant difference between the initial variable (Pretest) and the final variable (posttest). This shows the influence of training using Resistance Bands on sickle speed kicks in pencak silat martial arts.

Keywords: Resistance Band; Kick; Pencak Silat

PENDAHULUAN

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini sangat cepat dan semakin canggih. Kemajuan tersebut diharapkan memberikan dampak positif terhadap perkembangan olahraga prestasi di tanah air sehingga dalam berbagai pertandingan dan kejuaraan olahraga daerah Kota Kendari pada umumnya dan kegiatan pertandingan antar perguruan silat di Kota Kendari pada khususnya tidak tertinggal jauh dengan daerah lainnya. Terlebih lagi upaya untuk menjadi yang terbaik bukan hanya sebatas pada saat pertandingan saja, melainkan bersaing sejak dini untuk menggapai sebuah prestasi. Persaingan tentunya di dalam konteks yang positif tidak menjadikan anak hanya sebagai penikmat salah satu cabang olahraga baik di media cetak maupun di media elektronik. Tapi menjadi pelaku olahraga tersebutlah yang menjadi pekerjaan rumah untuk tenaga pendidik, orang tua, pembina maupun pelatih olahraga.

Pencak silat merupakan budaya dan seni beladiri warisan bangsa yang mempunyai nilai luhur. Pencak silat merupakan budaya Negara atau bisa juga dikatakan sebagai identitas negara karena selain menganut beladiri. Pencak silat juga menganut agama serta kekayaan alam Indonesia lainnya. Sampai saat ini nilai keragaman pencak silat di Indonesia sendiri tidak bisa dihilangkan dari tanah air ini sendiri walau pun pencak silat sudah tersebar luaskan ke negara-negara tetangga bahkan sampai ke negara bagian benua lainnya. Seiring kembangannya waktu hingga saat ini pencak silat sudah dipertandingkan sebagai olahraga prestasi.

Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) pesilat dari kubu berbeda, saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak dalam waktu yang ditentukan.

Tendangan sabit digunakan karena memiliki kecepatan yang maksimal dan lebih praktis dibandingkan dengan tendangan lainnya sehingga memungkinkan untuk mendapatkan poin nilai. Namun dalam melakukan tendangan sabit, petarung seringkali gagal karena kakinya sering kurang cepat, meski tidak selalu dibanting oleh lawannya. Ini karena kecepatan menendang terlalu lama. Penulis sampai pada kesimpulan bahwa pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari masih kurang kecepatan dalam melakukan tendangan sabit. Dengan judul “Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari” penulis mengangkat permasalahan tersebut dengan mengukur kecepatan tendangan sabit sebagai bahan penelitian. Penulis berharap pelatih dapat meningkatkan kualitas olahraga pencak silat pada binaan silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari. Olahraga menggunakan temuan analisis ini untuk membuat program latihan yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan kecepatan tendangan pencak silat. Tendangan sabit di kalangan atlet pencak silat tingkat regional dan nasional.

METODE PENELITIAN

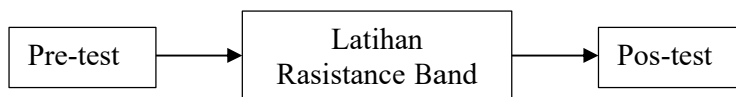
Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest design yaitu kelompok yang diberikan

perlakuan, tetapi sebelum perlakuan itu di berikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pre-test) dan kemudian diakhir perlakuan di lakukan lagi tes akhir (post-test), seperti design di bawah ini:

Pre-test: tes awal yang dilakukan sebelum subjek mendapat perlakuan

TI : perlakuan (Treatment) Latihan Rasistance Band.

Post-tes : tes terakhir yang di lakukan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian.

1. Deskripsi Data Tes Awal

Setelah dilakukan prertess kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan Post Tes maka diperoleh data kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut pre test diperoleh rata-rata sebesar 16.50 Standar Deviasi 3.620 dengan nilai terbaik 22 dan kemampuan terendah 7. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pret Tes	20	7	22	16.50	3.620
Valid N (listwise)	20				

Tabel 4.2 Deskripsi Data Tes Awal

No	Klasifikasi	Frekuensi	Perentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	5	25%
3	Sedang	6	30%
4	Kurang	6	30%
5	Kurang sekali	3	15%
JML		20	100%

Berdasarkan Deskripsi Data Tes Awal dan diagram diatas diketahui hasil tes awal dengan kriteria sedang terdapat 6 orang dengan presentase 30%, dengan kriteria kurang terdapat 6 orang dengan presentase 30%, dengan kriteria kurang sekali terdapat 3 orang dengan presentase 15% dan pada kategori Baik terdapat 5 dengan presentase 25%.

2. Deskripsi Data Tes Akhir

Data hasil post test kecepatan tendangan sabit pada atlet setelah diberi latihan Rasistance Band didapat rata-rata sebesar 20.60 Standar Deviasi 3.691 dengan nilai terbaik 26 dan kemampuan terendah 13. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.3. Data Hasil Tes Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PosTes	20	13	26	20.60	3.691
Valid N (listwise)	20				

Tabel 4.4 Deskripsi Data Tes Akhir

No	KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERENTASE
1	Baik sekali	3	15%
2	Baik	8	40%
3	sedang	6	30%
4	Kurang	3	15%
5	Kurang sekali	0	0%
JML		20	100%

Berdasarkan Deskripsi Data Tes Akhir dan diagram diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria baik sekali terdapat 3 orang dengan prosentase 15%, kriteria baik terdapat 8 orang dengan prosentase 40% dengan kriteria sedang terdapat 6 orang dengan prosentase 30%, dengan kriteria kurang terdapat 3 orang dengan prosentase 15%.

4.2 Uji Prasaratan Analisis

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari. akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji – t, sebelum dilakukan uji – t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

4.2.1 Uji Normalitas

Tes Chi Square digunakan untuk uji normalitas. Dengan membandingkan nilai Asymp, pengujian ini akan menentukan apakah asumsi bahwa sampel diambil dari populasi dengan populasi yang berdistribusi normal dapat diterima atau ditolak. 0,05 Sigwith. standar Mengadopsi anggapan bahwa Asymp. Jika hipotesis tidak sesuai dengan persyaratan ini Sig lebih dari 0,05 hipotesis ditolak

Tabel 4.5 Deskripsi uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tendangan pretest	.139	20	.200*	.941	20	.246
Tendangan Postets	.142	20	.200*	.952	20	.404
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dapat diketahui bahwa pre-test dan post- test kelompok eksperimen mempunyai nilai signifikansi 0,246 atau lebih > 0,05, maka data prestt-test dan posttest dapat dikatakan berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa data kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari yang diperoleh berdistribusi normal.

4.2.2 Uji Homogenitas

Dengan membandingkan hasil signifikan lebih dari 0,05, pengujian ini akan menentukan apakah klaim bahwa varians variabel ini sama dapat diterima atau ditolak. Hasil uji Homogenitas dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4.6 Data Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
awal	Based on Mean	.216	1	38	.645
	Based on Median	.176	1	38	.677
	Based on Median and with adjusted df	.176	1	37.510	.677
	Based on trimmed mean	.205	1	38	.653

Tabel di atas menunjukkan hasil uji homogenitas dengan metode Levene's Test. Nilai Levene ditunjukkan pada baris Nilai 0.216 based on Mean, yaitu dengan p value (sig) sebesar 0,645 di mana $> 0,05$ yang berarti terdapat kesamaan varians antar kelompok atau yang berarti homogen.

4.3 Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh latihan resistance band dan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari.

Tabel 4.7 Data Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Tendangan	16.50	20	3.620	.809
	Posttest Tendangan	20.60	20	3.691	.825

Dari tabel group statistics diatas dapat disimpulkan bahwa analisis Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah n1 dan n2 dengan jumlah 20 orang, sedangkan pada analisis menunjukkan rata-rata pretest (x) sebesar 16,50 setelah diberikan perlakuan rata-rata posttest (y) sebesar 20,60, serta standar deviasi (S_x) = 3.620 dan (S_y) = 3.691 Dengan standar error of mean V_x adalah 0,809 dan V_y adalah 0,82.

Pada output tabel Paired samples correlations diatas menunjukkan data tentang ada tidaknya hubungan antara variabel sebelum dan sesudah, atau menunjukkan data kolerasi antara sebelum diberikan latihan penggunaan karet Resistance Band dan sesudah diberikan latihan diperoleh hasil sebesar 0,961 Hal ini menunjukkan adanya hubungan kecepatan tendangan sabit (variabel Y) sebelum dan sesudah mendapatkan latihan penggunaan karet Resistance Band (variabel X).

Tabel 4.9 Data Paired Samples Test

Paired Samples Test						
		Paired Differences				Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	

					Lo wer	Up per			
P a i r l	Pretest Tendangan Posttest Tendangan	- 4.100	1.021	.228	- 4.5 78	- 3.6 22	- 17.96 2	19	.000

Dari tabel Paired Sample Test diatas terlihat bahwa Nilai t adalah 17,962 dengan nilai probabilitas (sig) = 0,000. Dengan demikian nilai signifikansi Sig. (2- tailed) $0,000 < 0,005$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal (pretest) dengan variable akhir (posttest) . ini menunjukkan adanya pengaruh latihan penggunaan karet Resistance Band terhadap tendangan kecepatan sabit pada beladiri pencak silat. Dalam output juga disertakan perbedaan mean sebesar -4.100 yaitu selisih rata-rata tingkat kecepatan tendangan sabit antara sebelum dan sesudah diberi latihan Resistance Band .

B. Pembahasan

Berikut adalah hasil tes akhir yang diperoleh dari penelitian test kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari. Hasil persentase deskripsi nilai rata rata terdapat peningkatan yang signifikan dengan hasil latihan penggunaan karet Resistance Band terhadap tendangan kecepatan sabit. Hasilnya secara persentas seperti terlihat pada diagram berikut ini.

Dari proses yang dilakukan ini tampak hasil kecepatan tendangan sabit atlet pada atlet pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari dari yang awalnya rendah hingga setelah tes terakhir hasilnya lebih baik dari pada saat melakukan tes awal sebelum atlet dilakukan treatment. Latihan penggunaan karet resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di pada atlet pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari yang pada tahap awal latihan beberapa atlet ini masih belum maksimal saat melakukan tes kecepatan tendangan sabit, dengan latihan resistance band sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Hal ini disebabkan oleh latihan resistance band yang termasuk dalam aktivitas ini, yang dirancang atau disusun secara sistematis untuk membantu memperkenalkan atlet dengan gerakan yang terlibat dalam melakukan uji kecepatan tendangan sabit

Proses latihan resistance band dapat memberikan hasil positif yang ditunjukkan oleh fakta bahwa kecepatan tendangan sabit atlet tampil buruk pada tes awal sebelum menerima pelatihan, tetapi meningkat pada tes akhir setelah menerima latihan selama enam belas pertemuan. Akibatnya, tendangan sabit bisa mendapatkan keuntungan besar dari latihan resistance band. Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan serangan yang paling sering dipakai pada saat pertandingan oleh atlet pencak silat. Tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan teknik pukulan.

Tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Tendangan yang sering digunakan dalam latihan dan pertandingan adalah tendangan depan. ketiga teknik dasar yaitu pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat digunakan untuk memperoleh point, kira-kira 47% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan penaguan hipotesis, maka diatarik kesimpulan bahwa terdapat nilai signifikansi Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,005$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal (pretest) dengan variabel akhir (posttest) . ini menunjukkan adanya pengaruh latihan penggunaan karet Resistance Band terhadap tendangan kecepatan sabit pada beladiri pencak silat. Jika dilihat dari hasil sebesar tes awal dengan nilai Mean mendapatkan hasil presentase 16,5 dengan persentase 44% , jika hal ini di bandingkan dengan test akhir dengan rata-rata sebesar 20,6 dengan persentase 56 %. maka dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan karet resistance band terhadap tendangan sabit atlet pencak silat Club Padepokan Elang Al Qausar Kota Kendari mengalami peningkatan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2013). Prosedur penelitian. Jakarta : Rinieka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Keplatihan. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitri Diana. Sukendro. Alek Oktadinata. (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal.
- Fitrotul. (2019). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pesilat Putra Pada Klub Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga.
- Florin, T. D. (2018). Physical Conditioning-Speed and Agility in Youth Football. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 18(1), 80-85.
- Hariono, A., Rahayu, T., Sugiharto, & Sulaiman. (2016). Penyusunan Assessment Performa Tendangan Pencak Silat Kategori Tanding. Sport
- Harsono (2015). Keplatihan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. Jambura Journal of Sports Coaching, 3(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2017). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. Jurnal Sostek.
- Iqbal, Khairul. 2015. 'Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan saat Jump Shoot'. Jurnal Indonesia Vol 1 No 2 Universitas Unsyiah. <https://media.neliti.com/media/publications/188087-ID-kontribusi-daya-ledak-otot-tungkai-dan-k.pdf>
- Ismayawati, D. (2016). Pengaruh latihan resistance band terhadap keterampilan smash permainan bolavoli ditinjau dari tinggi badan. Artikel Tesis, Program Pascasarjana, UN PGRI Kediri
- Lubis Johansyah, (2004), Pencak silat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak silat; edisi kedua. Jakarta: Rajawali Pers
- Lubis, Johansyah. (2014). Pencak Silat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: UnesaUniversity Press
- Mirfen, R. Y. (2019). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. Jurnal Patriot, 1(2), 278-284.
- Nugroho, (2013). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY Nurhasan, dkk. 2005. Pendidikan Jasmani. Unesa University Press
- Pika Ariska. (2016). Pengaruh Latihan Di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak Pika Ariska, Edi Purnomo,

- Eka Supriatna. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP UNTAN, Pontianak.
- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. JOLMA, 1(1). <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5332>
- Setyon Kriswanto. (2015). Anatomi Fungsional Sistem Lokomosi Pengantar Kinesiologi. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D, Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Tim.2012.Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia hasil MUNAS IPSI 2012 dengan revisi tahun 2013. Jakarta: IPSI
- Wiguna, (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar kabupaten pasaman barat. Jurnal MensSana, 3(1), 19-32.