



**PENGARUH LATIHAN *POWER* KAKI TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE DI SMP NURUL FALAH KOTA PEKANBARU**

Tofikin

STKIP Rokania

(Naskah diterima: 1 Januari 2020, disetujui: 1 Februari 2020)

Abstract

This research is motivated by several problems that researchers encounter in the field is still lacking memuaskanya speed results in a crescent kick to the athletes Pencak Silat Setia Hati Brotherhood Terate In SMP Nurul Falah Pekanbaru , both in terms of results as well as mastery of the technique kicks . These problems may be exacerbaded by several factors or form of exercise and physical condition is not good. The purpose of this study was to determine whether there was an effect on the speed of the exercise of power leg crescent kick in martial arts students Faithful Heart Brotherhood Terate in junior Nurul Falah Pekanbaru . This research includes the study experiment with a sample of 10 people and analyzed using the t test. The results showed that based on the analysis of the data , the value obtained was 24.1 thitung then consulted on the results of these calculations ttable with free 9 degrees , then TTable at significant level of 5% significance level obtained 2,262 or 1 % gained 3,250 means tcount greater than TTable . The conclusion of this study is that there is an effect on the speed of Exercise power leg crescent kick in martial arts students Faithful Heart Brotherhood Terate In SMP Nurul Falah Pekanbaru.

Keywords : leg power and speed of a crescent kick

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temui dilapangan yaitu masih kurang memuaskanya hasil kecepatan dalam tendangan sabit pada atlit Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru, baik dari segi hasil maupun penguasaan teknik tendangan. Permasalahan tersebut kemungkinan diakibatkan oleh beberapa faktor atau bentuk latihan dan kondisi fisik yang kurang bagus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan power kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru. Penelitian ini termasuk jenis penelitian experiment dengan jumlah sampel 10 orang dan dianalisa dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis data, nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 24.1 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t_{tabel} dengan drajat bebas 9, maka t_{tabel} pada taraf signifikan 5% didapat 2,262 ataupun taraf signifikan 1% didapat 3,250 berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pada latian power kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru.

Kata kunci: latian power kaki dan kecepatan tendangan sabit

I. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giatgiatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Batasan dan pengertian olahraga menyebutkan bahwa olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsure-unsur alam, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara ksatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh.

Salah satu dalam kegiatan olahraga diantaranya adalah mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya termasuk diantaranya alangkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah pencak silat. Tujuan yang bersifat prestatif ini dilandasi oleh Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 menjelaskan bahwa, pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikn kegiatan olahraga prestasi (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007:12)

Berdasarkan ketentuan di atas, dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia

adalah munculnya pembinaan dan pengembangan olahraga sehingga mendapatkan prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, di butuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan - insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan pencak silat mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan perguruan pencak silat. Pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi

pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Untuk mencapai prestasi dalam Olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, pesilat harus menguasai teknik dasar dalam pencak silat yang salah satunya yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, tendangan ini sangat di sukai oleh pesilat karna cara melakukannya sangat mudah dan apabila pesilat dapat mampu melakukan suatu tendangan dan mengenai sasaran maka pesilat akan mendapatkan skor 2, agar suatu tendangan tidak mudah di tangkap oleh lawan maka pesilat harus melakukan tendangan secepat mungkin. Kecepatan tendangan sabit di katakana baik apabila pesilat pesilat mampu melakukan tendangan sebanyak 19 sampai 22 tendangan selama 10 detik, kecepatan tendangan sabit ini di pengaruhi diantaranya kekuatan otot kaki, kecepatan, *power*, kondisi fisik pesilat. Maka kesemua itu harus di tingkatkan melalui latihan kekuatan otot kaki yaitu dengan cara latihan naik turun bangku, lompat katak, squat jump.

Diperguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang berada di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru sendiri telah mempunyai suatu tim yang sengaja dipersiapkan

untuk menghadapi pertandingan-pertandingan baik antar perguruan maupun yang lainnya. Para pesilat yang tergabung dalam tim ini adalah para siswa yang berminat dan berbakat dalam permainan pencak silat.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada siswa Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru dapat dijelaskan bahwa: tendangan yang dimiliki oleh siswa Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru masih lemah hal itu disebabkan kurang terlatihnya *power* kaki atlit sehingga pada saat melakukan tendangan kurang maksimal yang berakibat pada tendangan yang kurang sempurna, atlit juga terlihat kurang dapat menguasai teknik dasar dalam pencak silat seperti teknik tendangan sabit.

Dengan adanya permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul: Pengaruh Latihan *Power* Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yaitu suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain

dalam kondisi yang terkontrol (Sugiono. 2012: 107).

Eksperimen dalam penelitian ini lebih bersifat pra-eksperimental jenis pre-test dan pos-test dalam suatu kelompok. Penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh latihan interval terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.

Karena dalam pelaksanaannya penelitian ini sebelum sampel diberikan perlakuan eksperimen, terlebih dahulu dilakukan tes awal (pre-test) guna melihat kemampuan kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati terate Di Smp Nurul Falah Kota Pekanbaru, setelah itu baru diberikan perlakuan latihan *power* kaki. Setelah diperlakukan selesai, dilakukan tes akhir (post-test).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa PSHT di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang putri sebagai mana yang dikemukakan Arikunto (2006:134) apabila besarnya populasi kurang dari 100, untuk

mendapatkan data yang representatif, maka seluruh populasi hendaknya dijadikan sampel. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Direktorat Pelajar Dan Mahasiswa Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional (2004: 47)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul kemudian di analisis, untuk variabel X adalah latihan *power* kaki dan yang menjadi variabel Y adalah kecepatan tendangan sabit. Hipotesis yang di uji adalah 2 hipotesis yaitu hipotesis nihil dan hipotesis alternatif. Adapun tujuan dilakukan pembuktian hipotesis ini yaitu untuk melihat besarnya pengaruh independent variabel bebas yaitu latihan *power* kaki terhadap variabel terikat yaitu hasil kecepatan tendangan sabit.

Maka untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data dengan menggunakan rumus uji t sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

Langkah berikutnya, kita berikan terpretasi terhadap t_o dengan terlebih dahulu menghitung df atau db-nya. df atau $db = n - 1 = 10 - 1 = 9$. Dengan df sebesar 10 kita

berkonsultasi pada table nilai “t” baik pada taraf signifikan 5% maupun pada taraf signifikan 1%.

Ternyata dengan df sebesar 9 itu diperoleh harga kritik t atau table pada t_{tabel} signifikan 5% sebesar 2,62 sedangkan pada taraf signifikan 1% t_t diperoleh 3,250. Dengan membandingkan besarnya “t” yang kita peroleh dalam perhitungan ($t_o = 24,1$) dan besarnya “t” yang tercantum pada table nilai t ($t_{t.ts5\%} = 2,62$ dan $(t_{t.ts1\%} = 3,250)$ maka dapat diketahui bahwa t_o adalah lebih besar daripada t_t ; yaitu:

$$2,62 < 24,1 > 3,250$$

Dengan demikian, latihan power kaki memberikan pengaruh yang signifikan (meyakinkan) terhadap tendangan sabit pencak silat pada siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota pekanbaru, dimana terlihat ada perbedaan yang signifikan dari hasil tes awal (*pre-test*) yang dilakukan sebelum pendekatan eksperimen dengan latihan power kaki dengan tes ahir (*pos-test*) setelah eksperimen (treatment/perlakuan) yang diberikan terhadap tendangan sabit pencak silat pada siswa Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan terhadap metode latihan *power* kaki dengan tendangan sabit pencak silat pada siswa Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *power* kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Asdi Mahasatya. Jakarta
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. UNP
- Chandra. Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/Mts Kelas VII*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Direktorat pelajar dan Mahasiswa Direktorat Jendral olahraga Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Intrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta
- Hadziq.2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA-MA/SMK Kelas X*. Bandung. Yrama Widya

- Hariyadi, Kotot Slamet. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta. Dian Rakyat
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP dan UNS Pres Universitas Sebelas maret Surakarta
- Lubis Johansyah, Wardoyo Hendro. 2014. Pencak Silat. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- Naharsari. 2003. Olahraga Pencak Silat. Jakarta. Ganeca Exact
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Sugiono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta
- Sujiono. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Syafrudin. 2005. Pengantar Ilmu Melatih. Padang. UNP
- UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional