

Pengaruh Model Latihan Menggunakan Karet terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Perguruan Beladiri Pencak Silat Nurul Husna Indonesia

Anhar^{1)*}, Setiawan Bipa¹⁾, Mulyadi¹⁾

¹⁾STKIP Taman Siswa Bima

*Corresponding Author: anhar@tsb.ac.id

Artikel Info

Tanggal Publikasi

2023-06-20

Kata Kunci

Model Latihan Karet
Kecepatan Tendangan
Depan
Pencak Silat.

Abstrak

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh model latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen *designs* dengan bentuk one-group pre-test – post-test *design* dengan populasi sampel sebanyak 10 atlet. Pengumpulan data menggunakan test tendangan depan selama waktu 1 menit, pengukuran serta data dianalisis dengan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan menggunakan karet berpengaruh terhadap hasil kecepatan tendangan depan, hal ini dapat terlihat dengan $n = 10$ dan taraf nyata 0,05 didapatkan nilai t hitung sebesar 21,490 dan nilai t table sebesar 2,262. Dengan demikian H_a diterima, H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh yang signifikan pada model latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model latihan menggunakan karet efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan pencak silat. Dari model latihan tersebut terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan depan atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima.

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia di mana para pendekar dan para pakar silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah (Lubis, 2004). Pencak silat secara umum merupakan metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pertahanan diri mulai dari menangkis serangan dan akhirnya menyerang kembali musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Seiring dengan perkembangan zaman, pencak silat saat ini bukan hanya sebagai ilmu beladiri, tapi pencak silat sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer dimana banyaknya kejuaraan olahraga pencak silat di tingkat regional maupun nasional. Saat ini Pencak silat sudah di pertandingkan juga di tingkat *Sea Games* dan *Asian Games* bahkan pencak silat adalah salah satu cabang olahraga penyumbang medali terbanyak untuk Indonesia pada ajang *Asian Games* tahun 2018.

Kondisi fisik ini meliputi massa tubuh, kesiapan sendi-sendi otot, dan penyesuaian badan agar siap untuk bergerak aktif. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Metode latihan fisik membutuhkan kesiapan tubuh dalam melakukan gerakan tersebut, sehingga memerlukan pemanasan dan latihan teknik yang baik dan benar sesuai dengan program latihan. Sehingga dapat mengurangi terjadinya cedera pada seorang atlet.

Menurut (Harsono, (2018)) mengungkapkan bahwa latihan teknik adalah latihan untuk mempermakhir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Jika latihan teknik membantu tubuh kita dalam meningkatkan kemampuan dasar, maka sangat penting membuat program latihan teknik yang tepat untuk menunjang peningkatan kemampuan pesilat. Latihan teknik yang tepat akan menyiapkan kapasitas fisik yang diperlukan saat kejuaraan. Latihan teknik merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan pencak silat. Para pesilat perlu melakukannya dengan benar, untuk memaksimalkan performa

dan memperkecil resiko cedera. Penyempurnaan teknik juga membantu pesilat berkonsentrasi pada pertandingan yang berlangsung.

Perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia, merupakan salah satu perguruan di Kota Bima yang memiliki banyak atlet yang mewakili Kota Bima pada berbagai kejuaraan baik tingkat regional maupun nasional namun masih belum maksimal mendapatkan prestasi, karna masih banyak persoalan dan kendala yang dialami para atlet dalam meningkatkan kemampuan mereka dimana masih kurangnya pemahaman para pelatih terhadap metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan para atlet untuk bisa lebih maksimal lagi dalam ajang kejuaraan, sebab latihan yang selama ini diberikan oleh para pelatih lebih banyak untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet saja serta latihan teknik yang diberikan kurang bervariasi seperti latihan menendang pecing secara bergantian tanpa adanya porsi yang pasti sehingga kemampuan teknik para atlet sangat kurang.

Berangkat dari latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik mengangkat judul penelitian “pengaruh model latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima”

Perguruan Beladiri Pencak Silat Nurul Husna Indonesia

Perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia adalah perguruan pencak silat yang berasal dari Bima, di dirikan oleh Nasrullah selaku pendiri sekaligus guru besar perguruan Nurul Husna Indonesia pada tanggal 27 Mei 1994 di Penaraga dengan aliran asli Bima seperti Gantao dan Putu Silat. Perguruan pencak silat Nurul Husna Indonesia telah bergabung dengan IPSI Kota Bima sejak tahun 1996 dan sampai saat ini masih aktif dalam kegiatan IPSI Kota Bima. Perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna sudah banyak mencetak banyak atlet yang berkontribusi dalam mengangkat nama kota Bima di tingkat daerah maupun Nasional.

Latihan

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkatkan dan berulang ulang waktunya. Apabila ini dikaitkan olahraga beladiri Pencak silat terutama dalam hal latihan karet dalam peningkatan kemampuan kecepatan tendangan depan, teori diatas harus benar – benar dipahami dan diperhatikan, agar tujuan dari latihan yang diberikan dapat mencapai hasil maksimal, yang mana hal tersebut dapat diketahui dengan kemampuan atlet menghasilkan dalam sebuah pertandingan.

(Harsono, (2018)), menjelaskan bahwa latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan Tendangan Menggunakan Karet

Karet ban dalam mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Menurut Martens dalam Lingga Dwi Pranata (2017: 108) menyatakan bahwa:“kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu denganlatihan gaya pegas sifat elastisitas karet ban dalam. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan”.

Tendangan Depan

Tendangan Depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati (Lubis, 2004).

Menurut (Lubis, 2004) Adapun beberapa tahapan dalam melakukan tendangan depan/lurus meliputi: a) Mengangkat paha ke depan sejajar dengan pinggul. Lutut dalam keadaan bengkok sehingga terjadi *anteflexi* pada tungkai atas dan *retroflexi* pada tungkai bawah. Otot yang berkontraksi pada gerakan ini adalah otot-otot paha bagian depan sebagai penggerak utama yaitu; *musculus illiopsoas*, *rectus femoris*, *sartorius*, *tensor fascia latae*, *glutaei medius* dan *musculus adductors*; b) Meluruskan tungkai bawah ke depan dengan jari-jari kaki ditekuk ke atas. Gerakan ini menyebabkan terjadinya *eksistensi* antara tungkai atas dan tungkai bawah. Otot yang berfungsi pada gerakan ini adalah otot-otot paha bagian belakang yaitu; *musculus biceps 89 femoris*, *soleus*, *flexor hallucis longus*,

tuibialis posterior, pronaci longus, extensor digitorum longus, dan extensor hallucis longus. Dari segi mekanika gerakan, sendi lutut (*articulatio knee*) merupakan sumbu gerakan. Tenaga yang diperoleh dari gerakan tersebut diteruskan ke tulang *tibia* dan *fibula* (*os scuris*) sebagai *force* (lengan gaya). Bagian kaki yang mengenai sasaran adalah ujung telapak kaki; c) Menarik kembali kaki penendang sambil mengambil posisi untuk mengantisipasi serangan lawan. Sebenarnya, gerakan tendangan lurus ke depan sudah selesai dengan berakhirnya gerakan meluruskan tungkai ke depan dengan ujung kaki yang telah ditekuk, tetapi kaki penendang perlu ditarik dengan kecepatan setelah melakukan tendangan agar dapat mengambil posisi siap siaga untuk menangkis atau mengelakkan serangan lawan, serta untuk mengambil posisi untuk menyerang kembali.



Gambar 1. Tendangan Depan atau Tendangan Lurus (Lubis, 2004)

Pencak Silat

Pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak. (Hasan Alwi, (2008). Silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata. (Hasan Alwi, (2008)

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan *experiment semu (quasi experiment)* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembandingan atau kelompok kontrol **Error! Reference source not found. Error! Reference source not found. Error! Reference source not found.** (Arikunto, 2010). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pre-test*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*post-test*).

Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh seluruh individu yang menjadi subyek penelitian (Netra, 2010). Ahli lain mengatakan populasi adalah sekelompok individu tertentu yang memiliki satu atau lebih karakteristik umum yang menjadi pusat perhatian (Faisal, 2005: 324). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima dengan jumlah 10 orang.

Tabel 1 Populasi penelitian Perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia

No	Jenis Kelamin	Jumlah Atlet
1	Laki-Laki	5 Orang atlet
2	Perempuan	5 Orang atlet
	Jumlah	10 Orang atlet

Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipandang sebagai wakil populasi (Netra, 2010). Penentuan besar kecilnya jumlah anggota sampel dalam penelitian, peneliti berpedoman pada penjelasan (Arikunto, 2010) yaitu: apabila subyeknya kurang dari 100, maka akan diambil semua. Akan tetapi jika subyeknya besar atau lebih dari 100 maka diambil 10 % -15 % atau 20 % - 25 % atau lebih.

Variabel Penelitian

Variabel Bebas (X)

Variabel bebasnya adalah model latihan menggunakan karet.

Variabel Terikat (Y)

Variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan depan

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan metode tes, dokumentasi dan observasi. Metode dokumentasi digunakan untuk mencatat data tentang identitas subyek penelitian yang dilaksanakan pada awal pelaksanaan penelitian. Pengumpulan data tentang mengukur kecepatan tendangan depan dilakukan dengan menggunakan metode *pre-tes* dan *post-tes* serta didukung dengan bukti dokumentasi. Sedangkan metode observasi digunakan baik pada saat pelaksanaan pemberian perlakuan pelatihan program latihan menggunakan karet.

Teknik Dokumentasi

Teknik dari dokumenntasi berasal dari dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Didalam melaksanakan teknik dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen peraturan-peraturan, natulan rapat, catatan harian, dan sebagainya (Arikunto, 2010).

Teknik Tes Perbuatan

Tes juga diartikan sebagai tes penyelidikan untuk memperoleh data yang berbentuk suatu tugas yang dikerjakan seseorang atau kelompok yang dapat menghasilkan suatu nilai yang diperoleh dari orang lain dengan suatu standar (Netra, 2010).

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi (Arikunto, 2010) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan depan selama waktu 1 menit berdasarkan dari Johansyah (Lubis, 2004).

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas instrument didefinisikan sebagai sejauh mana instrument itu merekam/mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkam/di ukur (Sumadi, 2008). Sedangkan reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil perekaman data (pengukuran) kalau instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok orang yang sama dalam waktu berlainan, atau kalau instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berlainan. Menurut Burhan Bungin (2005: 96-97) Validitas alat ukur adalah akurasi alat ukur terhadap yang diukur walaupun dilakukan berkali-kali dan di mana-mana. Sedangkan reliabilitas alat ukur menurutnya adalah kesesuaian alat ukur dengan yang diukur, sehingga alat ukur itu dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Misalnya, menimbang beras dengan timbangan beras, mengukur panjang kain dengan meter, dan sebagainya.

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic inferensial, Agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya maka sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*, perhitungan pengkategorian dengan bantuan program SPSS 16, dan uji homogenitas menggunakan uji-F, untuk kemudian dilakukan analisis data.

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua variabel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t (*paired t-test*) dan uji-t antar kelompok (*independent t-test*) dengan bantuan program SPSS 16.

Jadi metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{MI - MII}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t = Koefisien

MI = Nilai sebelum latihan menggunakan karet

MII = Nilai sesudah latihan menggunakan karet

D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua

N = Jumlah sampel

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penghitungan dengan teknik statistik melalui pengaplikasian rumus uji-t, diketahui nilai t-tes (21,490) > ttabel (2,262) pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (Ho) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (Ha), yang berbunyi “ada pengaruh model latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima.” diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan program model latihan menggunakan karet, dalam penelitian ini, memiliki pengaruh yang berarti terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husnah Indonesia Kota Bima.

Pembahasan

Dari hasil analisis data bahwa M_2 sudah diberikan latihan menggunakan karet lebih besar yaitu 4,70 dibandingkan dengan M_1 sebelum diberikan latihan menggunakan karet 1,50 sehingga “Ada pengaruh model latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima”. Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa model latihan menggunakan karet adalah latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pada atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima. Tendangan depan membutuhkan faktor-faktor pendukung seperti contohnya latihan menggunakan karet untuk menghasilkan tendangan yang kuat, cepat, terarah dan akurat terhadap sasaran tendangan karena karet ban dalam mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, dimana penelitian ini menggunakan model latihan menggunakan karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pencak silat, sedangkan penelitian – penelitian sebelumnya menggunakan metode karet hanya untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat saja dan metode pemberian beban pada kaki untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pencak silat. Oleh karena itu di penelitian ini peneliti ingin memberikan metode model latihan karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pencak silat yang belum pernah dilakukan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model latihan menggunakan karet dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet perguruan beladiri pencak silat Nurul Husna Indonesia Kota Bima. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji t-tes pada taraf signifikan 5%, yaitu hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis alternative (Ha) diterima karena angka batas penolakan dalam t-tabel sebesar 2,262 sedangkan nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 21,490 ternyata lebih besar dari batas penolakan (Ho).

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). In *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT, Rineka Cipta.
- Harsono. ((2018)). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja RosdaKarya.
- Hasan Alwi, d. ((2008)). *Pencak Silat Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan*. Jakareta.
- Lubis, J. ((2004)). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Netra. ((2010)). *Statistik Iferensia*. Surabaya: PT. Usaha Nasional.
- Sumadi, S. (2008). *Metode Penelitian/*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.