

LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Dwi Prasetya¹, Syafaruddin², Silvi Aryanti^{3*}

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Sriwijaya, Jl.
Palembang – Prabumulih, OI, Sumatera Selatan 30662

³E-mail silviaryanti@fkip.unsri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 orang dengan metode quasi-experiment berupa one-group pretest-posttest design. Dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa pada pretest diperoleh 20 tendangan sebagai data terbesar, sedangkan data terkecil diperoleh 10 tendangan. Hasil posttest diperoleh 22 tendangan sebagai data terbesar dan data terkecil diperoleh 12. Setelah siswa melakukan latihan menggunakan karet ban selama 6 minggu, hasil uji hipotesis informasi dari perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil 6.375. Tercatat dari tabel distribusi t dengan dk (30-2) menunjukkan bahwa Tingkat kepastian 95% (0,05). Standar pengujian spekulasi mengakui H_1 jika terhitung (6.357) t-tabel (1,70) terdapat perbedaan besar antara pretest dan posttest. uji dengan teori H_0 ditolak dan spekulasi H_1 diakui, artikulasi H_1 adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan ban karet terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat. Implikasi dari penelitian ini adalah latihan menggunakan ban karet dapat digunakan untuk salah satu program latihan meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

Kata kunci: Pencak Silat, Tendangan Sabit, Karet Ban, Kecepatan

Abstract

This study aims to determine the effect of training using rubber tires on sickle kick speed in extracurricular students of Pencak Silat at Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir. This study used a sample of 30 students with a quasi-experimental method in the form of a one-group pretest-posttest design. The results of data processing showed that in the pretest, 20 kicks were obtained as the largest data, while the smallest data was obtained as 10 kicks. On the other hand, the posttest obtained 22 kicks as the largest data and the smallest 12. After students did exercises using rubber tires for 6 weeks, the results of the information hypothesis test from measured calculations "t-test" obtained results of 6,375. It is noted from the distribution table t with dk (30-2) shows that the level of certainty is 95% (0.05). Standard speculation testing recognizes H_1 is calculated (6,357) t-table (1.70) there is a large difference between the pretest and posttest. the test with theory H_0 was rejected and speculation H_1 was acknowledged, the articulation of H_1 was "There is an effect of training using rubber tires on the speed of the pencak silat sickle kick for male students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir. This study implies that training using rubber tires can be used for one of the training programs to increase sickle kick speed

Keywords: Pencak Silat, Crescent Kicks, Rubber Tires, Speed

PENDAHULUAN

Ada banyak cabang olahraga yang dapat meningkatkan jasmani rohani dan social bahkan dapat menambah prestasi baik nasional dan internasional salah satunya adalah Pencak Silat. Cabor beladiri asli Indonesia ialah pencak silat, yang mana pencak silat digunakan bentuk yang masih sangat sederhana menjadi alat pertahanan ancaman diri dari ancaman binatang buas dan serangan dari kelompok lain (Syafei and Rohman 2021:54). Pada umumnya pencak silat memakai seluruh bagian tubuh untuk menyerang dan menangkis serangan lawan. Sedangkan secara khusus Pencak silat merupakan budaya lingkungan yang gerakannya diiringi musik dan bertujuan untuk mengantisipasi dari serangan lawan.

Salah satu teknik serangan dalam pencak silat yang paling muktahir ialah teknik tendangan sabit yang mana tendangan sabit ialah pola serangan yang sering kali mendapatkan poin atau angka yang lebih jelas dan menentukan dibandingkan pada serangan lainnya (Marlianto et al. 2018:181). (Maulana and Wijaya 2018) tendangan sabit ialah tendangan yang dipraktikkan dalam lintasan dari samping melengkung seperti setengah bulan atau arit sentuhan kontakannya, yaitu bagian punggung kaki atau pangkal jari telapak jari. Maka dari itu teknik tendangan ini sangat penting ketika seorang siswa atau atlet untuk mendapatkan point yang jelas dan menggapai sebuah prestasi yang diinginkan.

Tendangan Sabit ialah tendangan yang memakai punggung kaki dan jari jari kaki yang sangat sering memperoleh poin yang lebih menentukan dan jelas. Komponen fisik saat melakukan tendangan sabit membutuhkan kecepatan bergerak. Kecepatan kaki dalam melakukan tendangan sabit membutuhkan latihan.

Pelaksanaan teknik tendangan sabit dibutuhkan kecepatan yang mempunyai dimana kecepatan merupakan kemampuan gerak dengan kemungkinan kecepatan gerak (Syafaruddin et al., 2019). Kecepatan ialah kunci dalam pertarungan pencak silat karena semakin cepat seorang petarung bergerak maka akan semakin sulit lawan menghindarinya dan semakin mudah untuk memperoleh nilai dan kemenangan (Guntur Sutopo and Misno 2021:28).

Untuk mencapai sebuah peningkatan dalam tendangan sabit di perlukanlah sebuah metode latihan dan salah satu metode yang di gunakan yaitu menggunakan karet ban. Karet ban adalah alat bantu untuk melatih kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat, karena karet ban memiliki karakteristik elastisitas dan gaya pegas, karakternya yang elastis bisa membantu proses latihan kecepatan (Ananzar and Mistar 2022:11). Dengan memiliki sifat yang elastis dan gaya pegas yang bermanfaat untuk membantu seorang atlet dalam latihan kecepatan dalam menendang, Suatu gaya pegas bisa disebut pegas karena pada saat kita melepaskannya pegas pegas itu akan kembali lagi ke posisi semula dan hal inilah yang dinyatakan dengan gaya pegas.

Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan tersebut pada saat latihan dilaksanakan dalam melakukan teknik tendangan sabit siswa putra ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir belum menguasai teknik tendangan sabit dengan baik dan kurangnya variasi latihan yang diterapkan pelatih sehingga kecepatan tendangan sabit siswa putra ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri Ogan Ilir pada saat bertanding belum maksimal. Ketika pertandingan berlangsung sering sekali lambat membalas serangan, tendangan mudah dihindari oleh lawan, tidak memperoleh poin saat melakukan serangan, dan lambat menghindari serangan, akibatnya mengalami kekalahan

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir

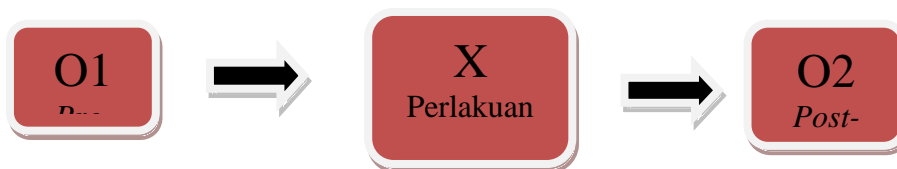
METODE

Untuk mencapai tujuan penelitian dengan judul Pengaruh latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat MAN 1 Ogan Ilir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan quasi-experiment berupa one-group pretest-posttest design, dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat .

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik sampling yang mana teknik Sampling adalah teknik (prosedur atau perangkat) yang digunakan oleh peneliti untuk secara sistematis memilih sejumlah item atau individu yang relatif lebih kecil (subset) dari populasi yang telah ditentukan sebelumnya untuk dijadikan subjek (sumber data) untuk observasi atau eksperimen sesuai tujuan. Berdasarkan argument diatas Sabyek untuk penelitian ini adalah semua siswa putra Ekstrakurikuler Pencak silat sepulang sekolah dari MAN 1 Sakatiga Ogan Ilir, berjumlah 30 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data ini adalah tes kecepatan saat melakukan Tendangan Sabit diedit oleh johan lubis. Subyek berdiri di belakang perimeter sampai tangan masing-masing atlet berada dalam jangkauan target. Pada sinyal "Bersiap" saat atlet bersiap untuk memulai, pada sinyal "Ya", atlet melakukan Tendangan Sabit selama 10 detik dihitung Tendangan sabit akan di hitung jika mengenai target dan bersuara sedangkan jika tidak mengenai target atau tidak bersuara tendangan sabit tidak akan dihitung. Banyak nya skor dihitung dari berapa tendangan yang dihasilkan sela,a 10 detik.

Penelitian terdiri dari langkah pertama, pengukuran (*pre-test*), dilanjutkan dengan perlakuan selama 6 minggu, dilanjutkan dengan pengukuran ulang (*post-test*), untuk mencari perubahan sebelum dan sesudah perlakuan. Metode eksperimen adalah suatu metode untuk mengobati atau menerapkan gejala gerakan. Setelah latihan, hubungan sebab akibat dapat dianggap sebagai efek dari latihan. Sebuah deskripsi foto dari desain penelitian beriku .



Gambar 1 Desain penelitian (Arikunto, 2013:124)

Keterangan:

O₁ = Pengukuran *pretest* (tendangan Sabit)

X =Perlakuan (Latihan Menendang menggunakan karet ban dalam)

O₂ = Pengukuran *posttest* (tendangan Sabit)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t uji normalitas data dan uji Homogenitas penggunaan analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui hasil kecepatan tendangan sabit . Perhitungan selengkapnya dibantu dengan program komputer SPSS versi 26. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif memakai statistik. Pada penelitian ini metode analisis yang dipakai bersifat analisis deskriptif. Data dikumpulkan dengan eksperimen yang dilaksanakan dengan tes atau uji coba. Analisis deskriptif yang dimaksud ialah Analisis data yang berhubungan dengan rumusan masalah pertama yaitu mengenai pengaruh latihan menggunakan karet ban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

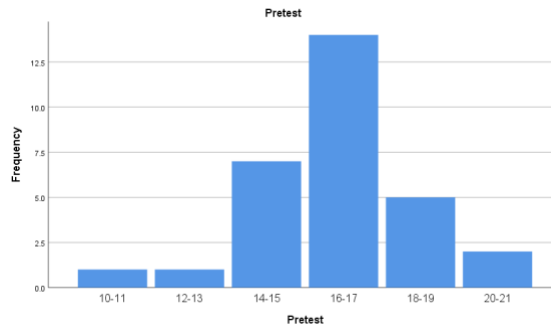
1. *Pretest* Kecepatan Tendangan Sabit

Hasil penelitian pada siswa putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir terdapat hasil *pretest* skor terbanyak yang diperoleh atlet ialah 20 dan skor terkecil yang diperoleh atlet 10 dengan rentang 10 dan rata-rata yang didapat dari *pretest* yaitu 16.10 serta simpangan baku yang didapat dari hasil *pretest* yaitu 2.074.

Tabel 1
Distribusi *Pretest*

Variabel	N	Data Terbesar	Data Terkecil	Rentang	Mean	SB
Tendangan Sabit	30	20	10	10	16.10	2.074

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari data *pretest* skor terbanyak yang diperoleh atlet ialah 20 dan skor terkecil yang diperoleh atlet 10 dengan rentang 10 dan rata-rata yang didapat dari *pretest* yaitu 16.10 serta simpangan baku yang didapat dari hasil *pretest* yaitu 2.074. Distribusi diagram *Pretest* tendangan sabit dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 2 Distribusi Hasil Tes Tendangan Sabit (*Pretest*)

2. *Posttest* Kecepatan Tendangan Sabit

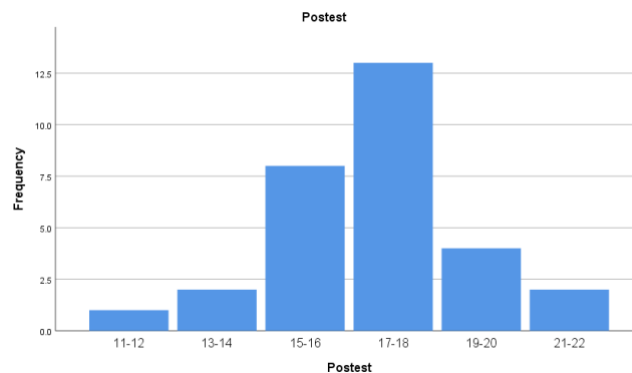
Berdasarkan data hasil penelitian selama 6 minggu terdapat peningkatan kecepatan tendangan sabit pada kelompok eksperimen

Tabel 2

Distribusi *posttest*

Variabel	N	Data Terbesar	Data Terkecil	Rentangan	Mean	SB
Tendangan Sabit	30	22	12	10	17,23	2.254

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari data *posttest* waktu skor terbanyak atau data terbesar diperoleh atlet 22 dan skor terkecil atau data terkecil yang diperoleh atlet 12 dengan rentang 10 dan rata-rata yang didapat dari *posttest* yaitu 17,23 serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu 2.254. Distribusi diagram *Posttest* tendangan sabit dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 3 Distribusi Hasil Tes Tendangan Sabit (*Posttest*).

Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Pengujian dalam normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji menggunakan teknik tes *one simple shapiro-wilk*. Jika terletak diantara (-1) dan (+1) informasi *pretest* dan *posttest* dari kumpulan eksplorasi disesuaikan. Tujuan uji normalitas untuk menguji apakah informasi dari *factor-factor* dependen dan otonom memiliki disperse biasa atau tidak.

Tabel 3 Uji Normalitas Data

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
Pretest	0,181	0,055	NORMAL
Postest	0,200	0,121	NORMAL

Hasil uji normalitas distribusi untuk pretest dan posttest menggunakan *Shapiro-Wilk* memberikan hasil bahwa untuk *pretest* tendangan sabit berdistribusi normal dengan sig. $0,055 > 0,05$, sedangkan untuk *posttest* memberikan hasil bahwa test tendangan sabit normal sig. $0,121 > 0,05$. Berdasarkan ini hasil variable tersebut berdistribusi normal, karena nilai signifikansinya $> 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Berikut adalah hasil pengujian dengan menggunakan uji t dengan bantuan program komputer SPSS 26

Tabel 4 Uji Hipotesis

Variabel	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test dan Post-test</i>	6.375	0,000	0,05
N :30			

Informasi dari perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil 6.375 . Tingkat kepastian 95% = (0,05) . . Standar penbujian spekulasi mengakui H1 jika $t_{hitung} (6.357) > T_{tabel} (1,70)$ terdapat perbedaan besar antara *pretest* dan *posttest* . uji dengan teori H0 ditolak dan spekulasi H1 diakui, artikulasi H1 adalah “ Ada pengaruh latihan menggunakan ban karet terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat siswa putra Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir“

3. Uji Homogenitas

Berdasarkan pengujian ini dapat menguji spekulasi bahwa fluktuasi dan faktor – faktornya adalah sesuatu yang serupa, untuk mengakui dan menolak teori dengan melihat nilai besar lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikan	Kesimpulan
Tendangan Sabbit	0,477	Homogen

Berdasarkan estimasi yang diperoleh signifikan $>0,05$ menyatakan bahwa hasil pada spekulasi factor – factor dan populasi adalah Homogen.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan olah data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan Ban Karet terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir . Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan Ban Karet efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan Tendangan Sabit

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)

Besar ucapan terimakasih kepada kedua orang tua saya alm.syarbini dan ibu siti maimunah yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada saya . Tak lupa juga kepada pembibim saya Dr. Syaffaruddin M.kes dan Penguji saya Ibu Silvi Aryanti M.pd yang telah meluangkan waktunya hingga skripsi saya selesai. dan teman teman yang saling dukung dalam hal apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananzar, Deni, and Johaidah Mistar. 2022. “Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa.” *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) :Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi* 5(1):9–19.
- Firmansyah, Muhammad, Syafaruddin Syafaruddin, and Ahmad Richard Victorian. 2019. “Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp.” *Altius : Jurnal*

Ilmu Olahraga Dan Kesehatan 6(2):160–67. doi:
10.36706/altius.v6i2.8096.

Guntur Sutopo, Wisnu, alnd Misno. 2021. “Alnallisis Kecepaltaln Tendalngaln Salbit Paldal Pesilalt Remaljal Pergurualn Pencalk Silalt Tri Gunal Salkti Di Kalbupalten Kebumen Talhun 2020.” JUMORAL: Journall Moderalsi Olalhralgal 1(01):27–34. doi: 10.53863/mor.v1i01.131.

Malrlialnto, Falni, Yalrmani, Alri Sutisyalna, alnd Defliyalnto. 2018. “Alnallisis Tendalngaln Salbit Paldal Pergurualn Pencalk Silalt Talpalk Suci Di Kotal Bengkulu.” Journall Ilmialh Pendidikaln Jalsmalnali 2(2):179–85. doi: 10.33369/jk.v2i2.8740.

Malulalna, Alrman, alnd M. Riski Aldi Wijalyal. 2018. “Pengaruh Terhaldalp Kecepaltaln Tendalngaln Salbit Pesilalt Putri Ekstralkurikuler Pencalk Silalt Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kalbupalten Sukal Bumi 2017 / 2018.” Seminalr Nalsionall Pendidikaln Jalsmalni 142–47.

Syalfei, Pepap Mochalmald, alnd Omaln Rohmaln. 2021. “Pengaruh Laltihaln Tendalngaln Salbit Dengaln Menggunalkaln Kalret Baln Bekals Terhaldalp Kecepaltaln Tendalngaln Salbit Pencalk Silalt Paldal Pesertal Didik Smkn 1 Palndeglalng.” Journall Pendidikaln Mutialral 6(1):53–63.