

INFLUENCE OF STRAIGHT KICK WITHOUT LOAD EXERCISE ON SPEED OF KICK ATHLETES THE MARTIAL ART FEMALE GROUP TAPAK SUCI OF PEKANBARU

Ainul Husni¹, Drs.Ramadi,S.Pd, M.Kes., AIFO²,Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Ainulhusni27@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
Phone Number: 081365028766

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is that the speed of kick is still lacking, it is seen from various tests and official matches and this is one of the factors causing defeat. This type of research is a type of experimental research to see the effects of this form of exercise. The purpose of this research is to see the effect of straight kick without load exercise on speed of kick athletes the martial art female group Tapak suci of Pekanbaru. Population in this research is athletes the martial art female group Tapak suci of Pekanbaru which amounted to 6 people. The sampling technique is by using total sampling, in which the total population is sampled. Technique of taking data obtained from pre-test and posttest. Instrument in this research using Test of kick punching bag in 10 seconds as tool to measure speed of kick skill. The analysis was performed using t-test. Based on the analysis and discussion of data, it can be concluded that there is a significant influence of straight kick without load exercises on speed of kick athletes the martial art female group Tapak suci of Pekanbaru as evidenced by T_{hitung} of 8,333 and T_{tabel} 1,943. Means $T_{hitung} > T_{tabel}$. At $\alpha = 0.05$ level.*

Key Words: *Straight Kick Without Load, Speed of Kick*

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN LURUS TANPA BEBAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN ATLET PENCAK SILAT PUTRI PERGURUAN TAPAK SUCI PEKANBARU

Ainul Husni¹, Drs.Ramadi,S.Pd, M.Kes., AIFO²,Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Ainulhusni27@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com,nitawijayanti987@gmail.com
No. HP: 081365028766

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa kecepatan tendangan masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan resmi dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan tendangan lurus tanpa beban terhadap kecepatan tendangan atlet pencak silat putri perguruan tapak suci pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat putri perguruan tapak suci pekanbaru yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Testmenendang samsak 10 detik sebagai alat untuk mengukur kecepatan tendangan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tendangan lurus tanpa beban terhadap atlet pencak silat putri perguruan tapak suci pekanbaru terbukti dengan T_{hitung} sebesar 8,333 dan T_{tabel} 1,943. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci: Tendangan lurus tanpa beban, Kecepatan tendangan

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia dalam bidang olahraga yang mengalami perkembangan yang luar biasa dan bahkan sudah di terima sebagai salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan (Johansyah Lubis, 2004:3). Pencak silat merupakan bela diri yang bisa di pelajari oleh kaum pria dan kaum wanita dalam bentuk seni tunggal dan ganda campuran. Pencak silat merupakan bela diri yang di tangani oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia).

Berbicara tentang prestasi, kemampuan fisik juga akan menentukan tinggi rendahnya sebuah prestasi. Menurut (Sajoto:16) "kondisi fisik merupakan suatu prasyarat yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi seseorang atlet. Bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga berprestasi. Kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelenturan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan reaksi. Dalam pencak silat kondisi fisik yang di butuhkan adalah Daya tahan, Kekuatan otot, Kecepatan, Tenaga Ledak, Ketangkasan, Kelenturan, Keseimbangan. (Joko Subroto, 1994:22). Salah satu kondisi fisik yang di butuhkan dalam pencak silat adalah kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu kemampuan dalam unsure kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang membutuhkan kecepatan. Begitu juga seorang pesilat akan mampu melakukan serangan jika memiliki kecepatan dan sebaliknya ia akan mampu mengelak dari serangan lawan jika memiliki kecepatan untuk bereaksi.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan adalah tendangan lurus tanpa beban. Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faallah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketinggian yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan

3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk

pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betapapun sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkat. Kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

Setiap program latihan hendaknya menerapkan dan tidak meninggalkan dari prinsip-prinsip dasar itu sendiri guna mencapai kinerja fisik yang maksimal. sehingga setiap dan sesudah latihan atlet memperoleh efek latihan yang baik serta kemampuan fisik yang merata. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati serta dipahami adalah sebagai berikut James C (1958 : Robert, 1958) : Ick (1993 : Bompa, 1994) :

1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Latihan memerlukan intensitas kerja menuju maksimal dan secara bertahap ditingkatkan agar tingkat kesegaran individu meningkat selama program kondisi. Dalam meningkatkan beban latihan dapat dilihat dari denyut nadinya. Bila latihan beban tidak berpengaruh pada denyut nadinya, maka latihan tersebut tidak mempunyai manfaat, pada saat itulah perlu dilakukan peningkatan beban latihan.

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral development*)

Pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Berdasarkan teori tersebut, atlet harus diberikan kebebasan selain melakukan selain cabang olahraga spesialisasinya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya. Misalnya melakukan berbagai cabang olahraga lainnya yang membangkitkan tantangan didalam tubuhnya seperti tantangan- tantangan kekuatan otot, koordinasi otot, koordinasi saraf otot, keseimbangan, kelincahan, tantangan-tantangan mental dan sosial.

3. Prinsip Spesialisasi Latihan (*Specialization Training*)

Spesialisasi latihan mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik, maka latihan harus didasarkan pada 2 hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khusus bagi cabang olahraga tersebut, misalnya pemain bulutangkis melakukan latihan-latihan yang khusus untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. b) melakukan latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan *Cardiovascular* yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut.

4. Prinsip individu (*The Principle Individuality*)

Dalam memberikan latihan olahraga harus betul-betul memperhatikan faktor-faktor individu, karena setiap individu mempunyai perbedaan. Karakteristiknya satu dengan yang lain tidak bisa disamakan, baik secara fisik maupun psikologis.

5. Intensitas Latihan

Intensitas Latihan merupakan suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988 : 204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi kemudian dapat menimbulkan cedera atau sakit. Dengan demikian untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapatkan pertimbangan yang seksama dan cermat bagi mereka yang terlibat. Hal ini menyangkut sasaran yang ingin dicapai serta situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan perhitungan denyut nadi, maka penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal. Denyut nadi seorang yang normal, dalam arti tidak mengalami kelainan, rata-rata adalah 60-80 kali tiap menit (Sajoto, 1988 : 196).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan metode *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3). Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan lurus tanpa beban terhadap kecepatan tendangan atlet pencak silat putri perguruan tapak suci pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest post test one group design* (Sugiono, 2013). Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering diberlakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 6 orang yang merupakan atlet pencak silat putri perguruan tapak suci Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan tendangan lurus tanpa beban (X) terhadap kecepatan tendangan (Y) atlet pencak silat putri perguruan tapak suci Pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan tendangan lurus tanpa beban dengan hasil kecepatan tendangan, ini menggambarkan bahwa hasil kecepatan tendangan berpengaruh dengan latihan tendangan lurus tanpa beban yang di

butuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil kecepatan tendangan atlet. Untuk mencapai tujuan yang di kehendaki dalam latihan, maka di perlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan di capai di pengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan.

Salah satu bentuk latihannya adalah latihan tendangan lurus tanpa beban yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan untuk melatih kecepatan tendangan. Tendangan lurus tanpa beban merupakan tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini tidak memakai beban dan tendangan mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Untuk mendapatkan intensitas latihan yaitu dengan mengukur denyut nadi latihan, Maka hal ini akan menjadikan sumber pembuatan program latihan. Pelaksanaan latihannya sebagai berikut: berdiri pada posisi sikap pasang yang baik, tangan kanan dimajukan dan kaki kanan jinjit. Kemudian tendangkan kaki kanan (dengan tendangan lurus) ke arah depan. Lakukan gerakan itu secepat-cepatnya dan sekeras-kerasnya. (Joko Subroto, 1966: 32)

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1814** dan L_{tabel} sebesar **0,319** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2877** dan L_{tabel} sebesar **0,319** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **8,333** dan t_{tabel} sebesar **1,943** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan latihan tendangan lurus tanpa beban terhadap kecepatan tendangan yang dibutuhkan untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan pencak silat.

1. *Pre test*

Setelah dilakukan *Pre-test* menendang samsak 10 detik diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **22**, skor terendah **14** dengan rata-rata **16,33**, standar deviasi **2,97**, dan varians **8,83**.

2. *Post test*

Setelah dilakukan *Post-test* Tes menendang samsak 10 detik diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **24**, skor terendah **16**, dengan rata-rata **19,33**, standar deviasi **2,66**, dan varians **7,1**

Data hasil *pre-test* Tes menendang samsak 10 detik setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1814** dan L_{tabel} **0,319**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* Tes menendang samsak 10 detik adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* Tes menendang samsak 10 detik menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2877** dan L_{tabel} sebesar **0,319**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* Tes menendang samsak 10 detik adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **16,33**, kemudian dilakukan latihan tendangan lurus tanpa beban selama 16 kali pertemuan pada perguruan tapak suci Pekanbaru sebanyak 6 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **19,33**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **3** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **8,333** dan t_{tabel} sebesar **1,943**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan lurus tanpa beban yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap kecepatan tendangan atlet pencak silat putri perguruan tapak suci Pekanbaru.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan pada Atlet Putri Perguruan Tapak Suci Pekanbaru adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan tendangan lurus tanpa beban untuk meningkatkan kecepatan tendangan
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan kecepatan tendangan.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet silat pada khususnya

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metode penelitian dalam olahraga*. Surabaya : Unesa University Press-2012
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang 2008
- Harsono. (1988). *Couching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Couching*.
- Irawadi Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Universitas Negeri Padang Press 2014

- Kosasih Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: AKADEMIKA PRESINDO
- Lubis Johansyah. 2014. *Pencak silat panduan praktis*. Jakarta : Raja grafindo persada.
- Lubis Johansyah. 2013. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : Raja grafindo persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani*. Indonesia.
- Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto (1988), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Subroto Joko. 1996. *Pembinaan Pencak Silat*. Solo : C.V.ANEKA
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. 2005. *sistem keolahragaan nasional*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.