

INFLUENCE OF EXERCISE KICK PECING AGAINST CRESCENT KICK SPEED PENCAK SILAT ATHLETES OKIDO PEKANBARU

Pernando Tri Chanko, Dr. Ramadi, S. Pd, M. Kes AIFO, Aref Vai, S. Pd, M. Pd

Email: ajopindo@gmail.com, mr.ramadi@gmail.com, aref.vai@lecture.ac.id

No. HP. 082369752635

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

Abstract : *The purpose of this study was to determine the speed of the crescent kick of OKIDO pencak silat athletes. When making observations, researchers see athletes while competing and training when doing a sickle kick, their kicks are easily captured by their opponents. Because in pencak silat the speed of menedang is very much needed, because if the foot has been caught the opponent can easily drop and get good points. The population in this study was OKIDO pencak silat athletes with a group of 15 people but the researchers took it based on age and sex, so the researchers used 4 athletes to be sampled. The technique used in this study is purposive sampling. Based on the t-test analysis produces tcount of 4.9 and t table of 2.132 means tcount > t table. It can be concluded that H1 is accepted. And based on the normality test by using the liliefors test from the pretest data kicking the kick, it produces Lo max 0.25 smaller than Ltable 0.381. Furthermore, given the kicking kick training for 16 meetings resulting in Lo max 0.1587 smaller than Ltable 0.381, it can be concluded that the data are normally distributed.*

Key Words: *Influence Of Exercise, Kick, Crescent Kick Peking*

PENGARUH LATIHAN MENENDANG PECING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT OKIDO PEKANBARU

Pernando Tri Chanko, Dr. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd

Email: ajopindo@gmail.com, mr.ramadi@gmail.com, aref.vai@lecture.ac.id

No. Hp. 082369752635

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat OKIDO. Pada saat melakukan pengamatan peneliti melihat atlet saat bertanding maupun latihan saat melakukan tendangan sabit tendangannya dengan mudah di tangkap oleh lawannya. Karna dalam pencak silat kecepatan menendang itu sangat di perlukan, karena jika kakinya sudah tertangkap lawan dengan mudah menjatuhkan dan mendapat poin yang bagus. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat OKIDO yang berjumlah 15 orang namun peneliti mengambil berdasarkan umur dan jenis kelamin, maka peneliti menggunakan 4 orang atlet untuk di jadikan sample. Adapun teknik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,9 dan t_{tabel} sebesar 2,132 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Dan berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors dari data pretest menendang pecing menghasilkan $L_{o\ max}$ 0,25 lebih kecil dari L_{tabel} 0,381. Selanjutnya di berikan latihan menendang pecing selama 16 kali pertemuan menghasilkan $L_{o\ max}$ 0,1587 lebih kecil dari L_{tabel} 0,381 maka dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan, Menendang Pecing, Tendangan Sabit

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa diabaikan dalam aktivitas keseharian manusia, karena dengan berolahraga manusia akan memiliki kesegaran jasmani yang baik di dalam tubuhnya. Kesegaran jasmani ini dimaksud adalah saat melakukan kegiatan berat, manusia tersebut masih bisa melakukan kegiatan ringan tanpa ada kelelahan yang berarti. Hal ini juga senada dengan apa yang dikatakan Engkos Kosasih (1993:22) bahwa kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya. Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu: Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, pengembangan taktik, pengembangan mental dan kematangan juara Sajoto (1995:07).

Disamping menjadi suatu kebutuhan bagi tiap-tiap manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri. Sehingga atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. Pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga dengan berbagai upaya, hal ini seperti yang tertuang dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII pasal 27 ayat 1-3 dijelaskan bahwa: (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. (2) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana yang dimaksud pada ayat 1 dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. (3) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dan ayat 2 dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan olah raga beladiri asli dari Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tahu kapan, dimana, dan bagai mana pertama kali proses perkembangan olahraga pencak silat tersebut berlangsung, hal itu disebabkan informasi yang tersedia masih sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang di kawasan Indonesia seperti di ungkapkan oleh Dreager, Maryono dalam Mulyana (2013:79) *pentjak-silat is certainly to be termed a combative from indigenous to Indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endeavor*. Penulis menggambarkan bahwa: pencak silat dengan jelas diistilahkan sebagai sebuah istilah yang diperdebatkan mengenai asalnya, dimana asalnya, dari tempat atau negara lain yang kemudian sampai di Indonesia. Namun pencak silat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha auto genik murni saja. Semakin cepat perkembangan zaman, perkembangan pencak silat pun semakin berkembang, dan menjadikan keanekaragaman nomor-nomor pencak silat, semakin meluas.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan menendang pecing terhadap kecepatan tendangan sabit atlit pencak silat OKIDO Pekanbaru, maka peneliti ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, Sugiyono (2008:107).

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada design terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan belum diberi perlakuan. (Sugiono,2008:109-110).

O_1 = Nilai *pretest* (tes awal / sebelum diberi diklat)

X= perlakuan

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti, Nanang Martono, (2012). Menurut Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2013) populasi adalah keseluruhan gejala/kesatuan yang ingin diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet putra pencak silat OKIDO Pekanbaru yang AKTIF berjumlah 15 orang.

Menurut Nanang Martono (2013) sampel adalah anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Adapun teknik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, pengambilan sampel berdasarkan keinginan peneliti seperti jenis kelamin, umur dan kemampuan yang berjumlah 4 orang. Maka peneliti mengambil berdasarkan umur. Untuk lebih jelas dapat dilihat ditabel bawah ini :

Tabel 1. Sampel

No.	Nama
1.	Dayat
2.	Fegi
3.	Rafli
4.	Sulaiman

Sumber: Arif, Muhammad

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan peregangan bervariasi. Data yang diambil melalui test dan pengukuran terhadap 4 orang atlet pencak silat OKIDO Pekanbaru, variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan menendang pecing.

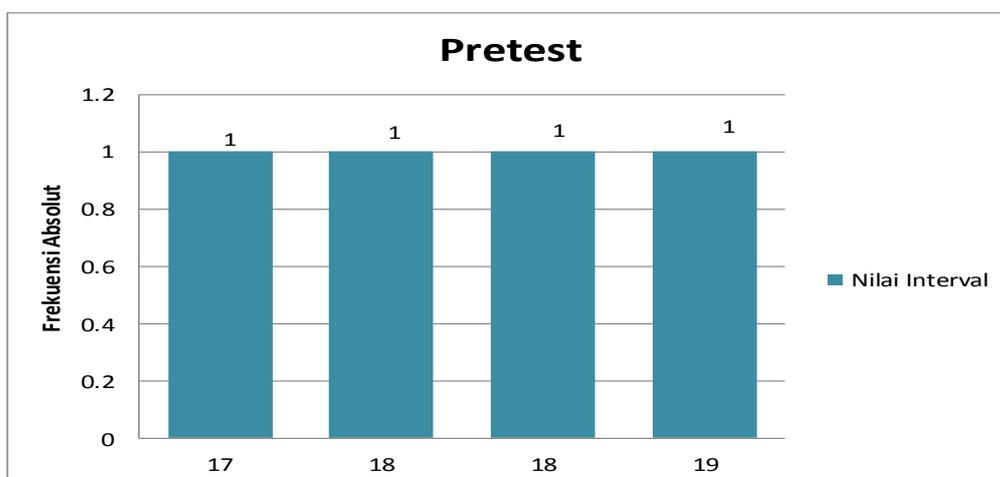
Data Hasil *Pre-test* menendang pecing

Setelah dilakukan *test* menendang pecing maka didapat data awal (*pree-test*) tes *menendang pecing* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 19, skor terendah 17, dengan rata-rata 18, varian 0,7, standar deviasi 0,8, data analisis *pree-test* tembakan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pre-test* menendang pecing

Nilai Interval	Frequency Absolut	Frequency Relatif
17	1	25%
18	1	25%
18	1	25%
19	1	25%
Jumlah	4	100%

Berdasarkan nilai interval di atas dari 4 sampel, sebanyak 4 sampel mendapat rentangan nilai di kategorikan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1 Histogram *Pre-test*

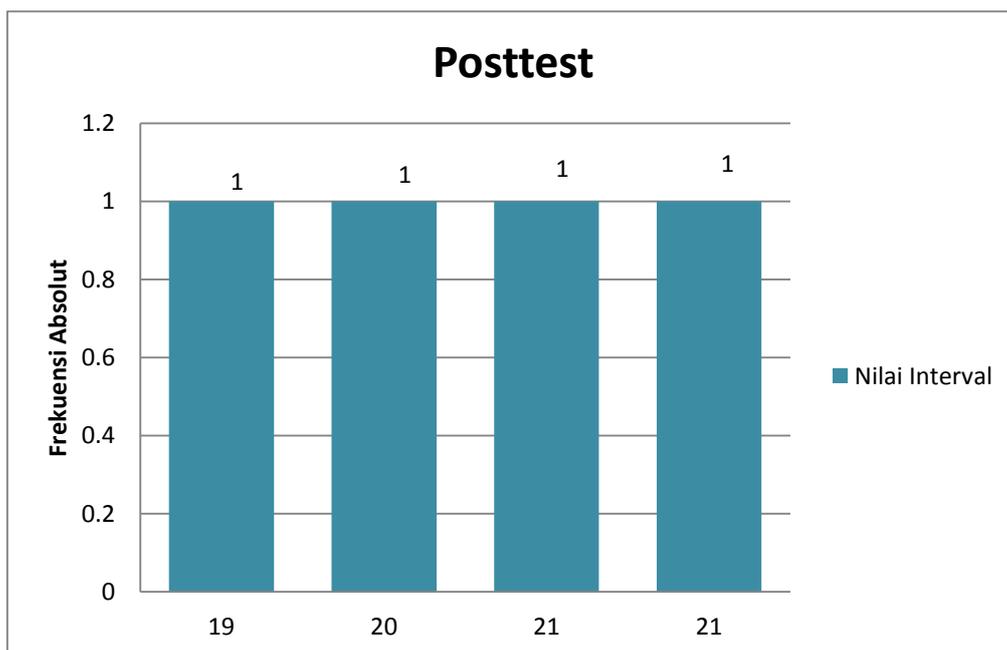
Data Hasil *post-test Tes*menendang pecing

Setelah dilakukan *test* menendang pecing maka didapat data awal (*post-test*) *test* menendang pecing adalah sebagai berikut : skor tertinggi 21, skor terendah 19, dengan rata-rata 20,2, varian 0,7, standar deviasi 1, data analisis *pree-test* tembakan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Post-test menendang pecing*

Nilai Interval	Frequency Absolut	Frequency Relative
19	1	25%
20	1	25%
21	1	25%
21	1	25%
Jumlah	4	100%

Berdasarkan nilai interval di atas dari 4 sampel, sebanyak 1 orang di kategorikan kurang dan 3 orang di kategorikan cukup .Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2 Histogram *Post-test*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan

kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan peregangan bervariasi (X) dan hasil kelentukan (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes menendang pecing</i>	0,25	0.381	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes menendang pecing</i>	0,1587	0.381	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test menendang pecing* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,25 dan L_{tabel} sebesar 0,381. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test menendang pecing* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test front split post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,1587 < L_{tabel} sebesar 0,381. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test menendang pecing post-test* adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan menendang pecing (X) yang signifikan terhadap kecepatan menendang sabit (Y). Berdasarkan analisis uji *t* menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,9 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 2,132. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima.

Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang pecing (X) terhadap kecepatan (Y) pada atlet pencak silat OKIDO Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang pecing (X) terhadap kecepatan (Y) pada atlet pencak silat OKIDO Pekanbaru. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengelolaan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yaitu: “pengaruh latihan menendang pecing terhadap kecepatan tendangan sabit atlit pencaksilat OKIDO Pekanbaru”.

Latihan menendang pecing di lakukan secara cepat dengan waktu yang sudah di tentukan oleh pelatih, jika pelatih meniupkan peluit maka seorang atlit akan melakukan tendangan sabit secepat cepatnya dengan waktu yang sudah di tentukan. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 4,9 dan ttabel sebesar 2,132 berarti thitung > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Berdasarkan hasil yang telah di lakukan oleh peneliti pada pada pretest awal terdapat 17, 18, 18 dan 19 pada tes awal. Lalu peneliti melakukan latihan selama 16 kali pertemuan maka dapat hasil test posttest 19, 21, 21, 20. Dan berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors dari data pretest menendang pecing menghasilkan $L_{o\ max}$ 0,25 lebih kecil dari L_{tabel} 0,381. Selanjutnya di berikan latihan menendang pecing selama 16 kali pertemuan kemudian dilakukan latihan menendang pecing menghasilkan $L_{o\ max}$ 0,1587 lebih kecil dari L_{tabel} 0,381 maka dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang pecing terhadap kecepatan yang dibutuhkan untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun saat melakukan pertandingan. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka dibutuhkan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasl tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan.

Latihan menendang pecing berguna untuk menunjang kecepatan kaki setiap atlit, latihan ini di lakukan dengan cara bertahap dan mengikuti intruksi dari pelatih. Latihan menendang pecing adalah menendang pecing dengan secepat cepatnya dalam waktu yang di tentukan, oleh sebab itu menendang pecing sangat berpengaruh besar dalam kecepatan.

Dari hasil diatas, jelas bahwa terdapat perbedaan dari hasil latihan menendang pecing sebelum dan sesudah melakukan latihan terhadap kecepatan, itu artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada saat latihan.

Agar tercapai tujuan dari latihan menendang pecing di perlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu di susun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan menendang pecing secara teratur, berkelanjutan dan terprogram akan memberikan kecepatan yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih ke club OKIDO yang menjadi sampel penelitian peneliti, peneliti melihat dan mengamati bahwasannya secara teknik mereka sudah bagus hal ini sejalan dengan pelatih di club tersebut, namun

masi kurang dalam kecepatan menendang. Dalam pengamatan peneliti seorang atlit saat bertanding maupun latihan saat melakukan tendangan sabit tendangannya dengan mudah di tangkap oleh lawannya. Karna dalam pencak silat kecepatan menedang itu sangat di perlukan, karena jika kakinya sudah tertangkap lawan dengan mudah menjatuhkan dan mendapat poin yang bagus. Dalam pencak silat, bantingan merupakan poin tertinggi yang dapat kita raih. Jadi peneliti mencoba memberikan test kepada meraka dan pelatih mereka setuju dan juga menyarankan peneliti untuk melakukan test tersebut , yaitu dengan latihan menendang pecing selama 1 menit dan mencatat berapa kemampuan seorang atlit menendang pecing dalam waktu 1 menit. Adapun metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan (*speed*) atlet adalah dengan latihan menedang pecing. menedang pecing adalah bentuk latihan dengan menendang pecing sekuat kuatnya dan secepatnya di lakukan berulang-ulang diselingi waktu istirahat.

Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar **18** dan rata-rata *post-test* sebesar **20,2**, perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **2,2**. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **4,9** dan t_{tabel} **2,132**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa latihan menendang pecing berpengaruh dengan kecepatan atlet yang dibutuhkan untuk mendukung saat melakukan latihan dalam meningkatkan kecepatan yang optimal.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihanmenendang pecing (X) terhadap kecepatan (Y) pada atlet pencak silat OKIDO Pekanbaru.

Berdasarkan pandangan peneliti latihan menendang pecing mendapat hasil yang maksimal terhadap kecepatan apabila di jadikan kebiasaan yang dilakukan oleh setiap atlet.

Rekomendasi

Berdasarkan penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kecepatan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas kecepatan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan latihan kecepatan menendang pecing ini dapat menjadi bahan masukan bagi atlet-atlet daerah atau perguruan.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Malang.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pencak Silat*. Jakarta.
- Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Harsono Drs.,M.Sc. 1998. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*.
- Lazib, Zubir. 1986. *Gerak Dasar Dalam Pencak Silat*, Padang. FPOK IKIP.
- Lubis, johansyah.2004.*Pencak Silat (Panduan Praktis) Devisi Buku Olahraga*.
- Nurhasan, Cholil, H. 2007 .*Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: UPI Bandung.
Olahraga Pencak Silat. PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2009
- Suwirma (2011).*Teknik Dasar Pencak Silat*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Negri Padang.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan* Yogyakarta: Yayasan STO Olahraga.
- Sajoto, 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono Prof. Dr..2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*.
- Suwirman.(2004), *Pencak Silat Dasar, Buku Ajar*. Padang, FIK UNP.