

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *QUICKNESS* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT PADA PEMBINAAN PRESTASI PENCAK SILAT POK  
FKIP UNS TAHUN 2016/2017**

Bangun Novembrian Y.P<sup>1</sup>, Sugiyoto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: [bangun1november@gmail.com](mailto:bangun1november@gmail.com)<sup>1</sup>

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan variasi latihan *quickness* yaitu *three cone drill* dan kombinasi *sprint* dan teknik berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS 2016/2017. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS yang berjumlah 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua anggota pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS yang berjumlah 25 orang. Adapun Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* atau disebut juga eksperimen semu dengan menggunakan rancangan “*one group pre-test dan post-test*”. Pengumpulan data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan tendangan sabit adalah tes kecepatan tendangan sabit 10 detik. Data yang dikumpulkan yaitu kecepatan tendangan pencak silat. Teknik analisis data, data yang diperoleh dari penelitian ini akan diolah dan dianalisis secara statistik, ditempuh dengan prosedur yaitu mencari realibilitas, mencari uji normalitas, mencari uji perbedaan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa variasi latihan *quickness* merupakan salah satu metode latihan alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan cara dilatih terus menerus menggunakan variasi latihan *quickness* yang jenis latihannya adalah *three cone drill* dan kombinasi *sprint* teknik. Variasi latihan *quickness* yaitu *three cone drill* dan kombinasi *sprint* teknik berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS tahun 2016/2017, dengan nilai perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,708, sedangkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 13,856 dan pada taraf signifikansi 5%. Berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$  maka hipotesis nol ditolak. Dengan demikian antara tes awal dan tes akhir terdapat perbedaan yang signifikan, yaitu dengan prosentase peningkatan sebesar 3,72%. Berarti bahwa setelah mendapat perlakuan, kemampuan kecepatan tendangan sabit pada pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS tahun 2016/2017 meningkat secara signifikan.

**Kata Kunci:** Variasi Latihan *Quickness*, Kecepatan Tendangan Sabit.

**PENDAHULUAN**

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna

peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Seiring dengan kemajuan jaman pencak silat kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang ikut berkembang ke ranah olahraga prestasi, yang telah dipertandingkan diberbagai even, baik nasional maupun internasional. Ada dua kategori

pertandingan pencak silat olahraga, kategori tersebut adalah kategori TGR (Tunggal, Ganda, Regu), dan kategori tanding. Sejak dahulu olahraga pencak silat memang sudah populer bahkan sekarang perkembangan prestasi olahraga pencak silat Indonesia sangat pesat dan sudah diakui dunia, sehingga dapat mengangkat nama baik bangsa dan negara Indonesia di forum internasional. Pesatnya perkembangan prestasi olahraga pencak silat ini tentunya tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi olahraga, meliputi faktor dari atlet itu sendiri dan faktor dari luar atlet. Srihati Waryati dan Suyati R. (1990: 17) mengemukakan pendapat bahwa, “sebagai olahraga prestasi, pencak silat disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, diutamakan pula memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya”. Aspek yang terkandung dalam pencak silat harus dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terukur guna mendukung prestasi optimal.

Pencak silat merupakan beladiri yang mempunyai ciri-ciri umum mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala yang dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan menggunakan senjata, akan tetapi tidak terkait pada penggunaan senjata tertentu, tetapi benda apapun bisa dijadikan sebagai senjata.

Pencak silat adalah struktur dan proses teknik sikap dan gerak yang terdiri dari sikap pasang, gerak, langkah, serangan dan bela. Unsur-unsur tersebut saling bergantung dan berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu serta bertujuan untuk pembelaan diri yang pelaksanaannya bersifat etis, teknis, estetis dan sportif sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur

dan bersumber dari budaya Indonesia yang sudah turun temurun dari sejak dulu hingga sekarang. Berdasarkan kegunaan komponen tubuh utama tersebut dipisahkan menjadi komponen penyerangan dan pembelaan. Komponen penyerangan digunakan untuk melaksanakan berbagai teknik serangan dan komponen pembelaan digunakan untuk melaksanakan berbagai teknik bela, tetapi pada waktu yang berbeda atau bersamaan dapat berfungsi sebagai komponen penyerangan dan pembela.

Serangan merupakan upaya teknik dan taktik untuk melumpuhkan lawan. Dalam penyerangan bagian tubuh yang banyak digunakan meliputi pukulan, sikuan, tendangan, lututan, tangkapan, jatuhan dan kuncian. Di dalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa teknik serangan untuk mendapatkan poin, teknik tersebut yaitu pukulan 1 poin, tendangan 2 poin dan jatuhan 3 poin. Dari observasi yang dilakukan dari beberapa pertandingan pencak silat, poin yang sering didapatkan pesilat adalah 2 poin, 2 poin tersebut adalah poin tendangan. Karena teknik tendangan adalah teknik yang efektif untuk mendapatkan poin dari pada teknik pukulan dan jatuhan. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik yang dilatihkan pada pesilat sebagai teknik serangan. Karena dari beberapa pertandingan yang peneliti amati teknik yang sering muncul adalah teknik tendangan, terutama tendangan sabit. Dalam perkembangan peraturan IPSI tahun 2013 serangan beruntun yang dilakukan oleh satu orang pesilat dari 4 serangan menjadi 6 serangan (MUNAS IPSI XIII, 2012). Dari dua kategori pertandingan pencak silat tersebut, kategori tanding adalah salah satu kategori yang selalu menjadi primadona dalam setiap even ataupun pertandingan yang diselenggarakan.

Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang mempertandingkan dua orang pesilat dari dua kubu yang berbeda, mereka saling beradu teknik, taktik, fisik, dan mental dalam aturan yang telah ditentukan untuk memperoleh nilai atau poin sehingga dapat memenangkan pertandingan. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding pesilat dituntut untuk mengerahkan seluruh kemampuannya untuk mengatasi segala sesuatu yang dapat terjadi di dalam gelanggang. Mengingat pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang *full body contact* sehingga komponen dan kualitas fisik pesilat akan sangat menentukan dalam setiap pertandingan yang dijalani. Situasi pertandingan pencak silat berlangsung dalam intensitas tinggi, aktivitas penampilan dalam satu gebrakan terdiri dari (1) sikap pasang, (2) pola langkah, (3) serang bela, dan (4) kembali sikap pasang. Pertandingan terdiri dari tiga babak dan setiap babak berlangsung dalam waktu 2 menit bersih, waktu istirahat antar babak satu menit, menunjukkan bahwa kondisi stamina pesilat juga akan sangat berpengaruh dalam pertandingan. Komponen fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi. Selain dari kualitas fisik, pencak silat juga memerlukan kualitas teknik. Baiknya kemampuan teknik tanpa ditunjang dengan kualitas fisik yang memadai, maka pesilat akan sulit mencapai prestasi maksimal, begitu juga sebaliknya. Sehingga diantara komponen-komponen biomotor yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan. Teknik dalam bertanding pencak silat secara garis besar dibedakan menjadi dua, yaitu teknik serangan dan teknik bertahan atau bela. Serangan dalam pertandingan pencak silat, pada prinsipnya adalah melakukan gerakan

pukulan atau tendangan pada sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan bela dalam pencak silat pada prinsipnya adalah melakukan hindaran, elakan ataupun tangkapan terhadap serangan lawan untuk selanjutnya melakukan balasan maupun bantingan. Untuk itu, serangan dalam pertandingan pencak silat harus dilakukan dengan cepat agar lawan tidak dapat melakukan elakan, hindaran, dan tangkapan. Sebaliknya, elakan, hindaran, dan tangkapan dalam pencak silat harus dilakukan dengan cepat pula sehingga pesilat dapat melakukan balasan maupun bantingan. Menurut peraturan pertandingan hasil MUNAS IPSI XI (2003: 10) serangan yang dinilai adalah serangan yang mengenai sasaran yang sah dengan menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Dengan demikian, dalam pencak silat kategori tanding diperlukan kemampuan teknik yang baik sehingga pesilat dapat meraih prestasi dan nilai teknik yang baik pula. Dalam pertandingan pencak silat, pesilat dengan kemampuan teknik yang baik akan lebih diuntungkan karena akan mudah dalam memperoleh nilai. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memperoleh nilai adalah tendangan sabit. Dari penelitian yang pernah dilakukan dalam berbagai even pertandingan, tendangan sabit menempati urutan kedua dalam teknik yang paling sering dilakukan oleh pesilat untuk memperoleh nilai. Tendangan sabit mempunyai nilai teknik 2, lebih banyak dari serangan yang menggunakan lengan (pukulan) yang hanya mempunyai nilai teknik 1. Tendangan sabit dapat digunakan untuk menyerang dan bertahan kemudian melakukan serangan balik (*counter attack*) maupun serangan secara beruntun. Karakteristik tendangan sabit yang menyerupai busur, tendangan mengarah ke bagian *medial* tubuh,

sehingga mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek dorongan pada sasaran, memungkinkan pesilat melakukan lebih dari satu tendangan dalam satu kali gebrakan atau serangan. Untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya dari tendangan sabit dibutuhkan kemampuan fisik yang memadai. Teknik tendangan sabit dalam pencak silat sangat dipengaruhi oleh kualitas fisik dan kemampuan biomotor yang dimiliki oleh pesilat. Komponen biomotor dalam pencak silat saling terkait satu sama lain, sehingga akan memberikan warna tersendiri dalam mendukung penampilan pesilat saat melakukan serang bela. Komponen biomotor atlet dipengaruhi oleh faktor genetik, atau bawaan lahir. Semakin baik komponen biomotor yang dimiliki atlet maka akan menunjang kualitas keterampilan dan fisik atlet. Tendangan yang baik adalah tendangan yang keras, cepat, dan lincah. Keras tanpa disertai kecepatan maka tendangan akan mudah diantisipasi lawan, begitu juga dengan tendangan yang cepat tanpa disertai kelincihan maka akan sulit untuk mengenai sasaran. Mengingat pencak silat adalah olahraga yang mana pola gerakannya bersifat ke segala arah, sehingga dibutuhkan mobilitas tinggi untuk dapat menyelesaikan sebuah pertandingan. Selain kualitas fisik dan komponen biomotor, kemampuan tendangan sabit juga dipengaruhi oleh jenis otot yang dimiliki oleh pesilat, terutama otot yang berada di tungkai.

POK FKIP UNS sendiri mempunyai pembinaan prestasi pencak silat yang merupakan wadah dari para pesilat di POK untuk mengembangkan diri dan berlatih. Pesilat dari pembinaan prestasi merupakan penyumbang prestasi yang konsisten khususnya dalam bidang pencak silat dari Universitas Sebelas Maret Surakarta. Pesilat level 1 yang ada di pembinaan prestasi sebagian telah

memperkuat tim Pelatda Pencak Silat Jawa Tengah yang akan berlaga dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Namun untuk pesilat level 2 dan 3 kemampuan dan kematangannya masih perlu ditingkatkan, untuk itu pesilat level 2 dan 3 akan dijadikan subjek dan pembahasan dalam penelitian ini. Hal itu berdampak pada prestasi yang kurang maksimal, sebagai contoh dalam setiap latihan yang dilakukan ataupun pertandingan dalam kejuaraan yang diikuti, hasilnya belum maksimal. Dari observasi yang dilakukan pada saat latihan, banyak pesilat putra POK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta memiliki kemampuan tendangan yang kurang baik. Hal ini terbukti pada saat melakukan tendangan pada *punch box* tendangan tidak menghasilkan suara yang keras. Sedangkan pada saat pertandingan, seperti yang baru-baru ini dalam Kejurmas PPLM, data yang diperoleh menggambarkan prestasi pesilat UNS masih belum maksimal, hal ini salah satunya dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kurang baiknya kemampuan biomotor pesilat. Karena itu banyak pesilat yang terjatuh karena tendangannya mudah ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Selain itu dengan kemampuan tendangan yang kurang baik banyak serangan dari pesilat yang mudah dibaca dan diantisipasi oleh lawan. Maka kondisi tersebut akan merugikan atlet dan perlu mendapatkan perhatian yang lebih khususnya peningkatan yang merujuk pada kemampuan tendangan sabit pesilat putra POK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Variasi Latihan *Quickness* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Putra Pembinaan Prestasi POK UNS.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Dasar dari penelitian ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sedangkan rancangan penelitiannya adalah "One-Group Pretest-Posttest".

## **HASIL PENELITIAN**

Pengambilan data kecepatan tendangan sabit dengan cara melakukan tendangan sabit kanan dan tendangan sabit kiri masing-masing selama 10 detik. Pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari data sebelum diberi perlakuan (tes awal) dan data setelah diberi perlakuan (tes akhir).

Data tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik. Penelitian ini menyajikan data *pretest* dan *posttest* akhir kecepatan tendangan sabit pada pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS Tahun 2016-2017 dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan atau *pre-test* memiliki rata-rata 43 dengan standar deviasi 0, sedangkan setelah mendapat perlakuan atau *post-test* memiliki rata-rata 44,64 dengan standar deviasi yaitu 1,38.

### **4. Deskripsi Data**

Diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan atau *pre-test* memiliki rata-rata 43 dengan standar deviasi 0, sedangkan setelah mendapat perlakuan atau *post-test* memiliki rata-rata 44,64 dengan standar deviasi yaitu 1,38.

### **5. Hasil Uji Persyaratan Analisis**

#### **d. Uji Reliabilitas**

Mengetahui hasil realibilitas tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan sabit pencak silat dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan sabit

pencak silat dalam penelitian ini adalah hasil tes awal kecepatan tendangan sabit reliabilitasnya 0,8052, sedangkan hasil tes akhir kecepatan tendangan sabit reliabilitasnya adalah 0,79. Untuk derajat reliabilitas tes awal kecepatan tendangan sabit dalam penelitian ini yaitu *acceptable*, sedangkan untuk derajat reliabilitas tes akhir kecepatan tendangan sabit dalam penelitian ini yaitu *poor*.

#### **e. Uji Normalitas**

Dari data hasil prediksi kemampuan tendangan sabit sebelum diberi perlakuan, setelah dianalisis menggunakan uji *Liliefors*, maka diperoleh hasil pengujian yaitu  $L_{hitung} = 0,143$ , sedangkan  $L_{tabel} = 0,173$ . Jadi Kesimpulan diketahui bahwa  $L_o = 0,143 < L_{tab} = 0,173$ . Dengan  $n = 25$  dan taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

#### **f. Uji Perbedaan**

Dengan  $db = N - 1 = 25 - 1 = 24$  dan taraf signifikansi 5% angka batas perolehan hipotesis nol dalam tabel t adalah adalah 1,708, sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 13,856 ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi antara tes awal dan tes akhir.

### **6. Hasil Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasinya. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan metode *t-test*. Hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan bahwa "pengaruh variasi latihan *quickness* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS Tahun 2016/2017". Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,708, sedangkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 13,856. Berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka hipotesis nol ditolak.

Dengan demikian antara tes awal dan tes akhir terdapat perbedaan yang signifikan. Berarti bahwa setelah mendapat perlakuan, kemampuan kecepatan tendangan sabit pada pesilat putra pembinaan prestasi POK UNS tahun 2016/2017 meningkat secara signifikan.

## **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan bahwa variasi latihan *quickness* merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan cara dilatih terus menerus menggunakan variasi latihan *quickness* yang jenis latihannya adalah *three cone dril* dan kombinasi *sprint* teknik. Variasi latihan *quickness* yaitu *three cone dril* dan *sprint* teknik berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat POK UNS Tahun 2016/2017, dengan nilai perhitungan  $t_{hitung}$  sebesar 13,856 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,708 pada taraf signifikansi 5%,. Berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka hipotesis nol ditolak. Dengan demikian antara tes awal dan tes akhir terdapat perbedaan yang signifikan, yaitu dengan prosentase peningkatan sebesar 3,72 %

### **Implikasi**

Dari kesimpulan di atas dapat diimplikasikan bahwa untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pesilat putra pembinaan prestasi pencak silat JPOK UNS tahun 2016/2017 dapat menggunakan variasi latihan *quickness* yaitu *three cone dril* dan *sprint* teknik dalam proses latihannya. Latihan *three cone dril* dan *sprint* teknik memiliki pengaruh positif terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pesilat. Hasil penelitian

ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pesilat. Latihan kecepatan tendangan menggunakan latihan *three cone drill* dan *sprint* teknik telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit pencak silat. Variasi latihan *quickness* merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan cara dilatih terus menerus menggunakan variasi latihan *quickness* yang jenis latihannya adalah *three cone drill* dan *sprint* teknik.

### **Saran**

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka disarankan hal-hal: (1) untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat, harus diterapkan latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal, (2) dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat, hendaknya pelatih dapat menggunakan variasi latihan *quickness* yaitu *three cone dril* dan *sprint* teknik dalam proses latihannya, (3) latihan kecepatan tendangan menggunakan latihan *three cone dril* dan *sprint* teknik telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit pencak silat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, T.O. 1994. *Power Training for Sport*. Antario: Coaching Association of Canada.
- Hariono, A. 2007. *Melatih Kecepatan Pencak Silat Kategori Tanding*. FIK UNY.
- Hariono, A. dkk. 2007. Bentuk Latihan Untuk Komponen Biomotor Power, Kecepatan, Kelincahan, Dan Keseimbangan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3(1), 78-79.

- Harsono. 1988. *Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.
- Haryadi, S. 2003. *Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Sabit*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Januarno. 1989. *Pedoman Pembinaan Latihan Prestasi Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Yayasan Setia Hati Teratae.
- Lubis, J. .2014. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: Rajawali.
- Munas IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB IPSI.
- Murhananto. 1993. *Menyelami Pencak Silat*. Jakarta: PT Puspa Swara Pusta Pembangunan Swadaya Nusantara.