



**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICK* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA
PERGURUAN PENCAK SILAT PSHT SUKAKARYA**

Muhammad Ade Pratama¹, Muhammad Supriyadi² & Erick Salman³

STKIP PGRI Lubuklinggau

Email : ade07306@gmail.com

Article Info

History Articles

Received:
01 March 2021
Accepted:
05 March 2021
Published:
30 June 2021

Keywords:

**plyometric exercise 1; the
result of a sickle kick
2**

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit pencak silat di Sekolah Tinggi Ilmu Pencak silat PSHT Sukakarya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan control group pretest-posttest dengan variabel bebas senam plyometric. Variabel terikat adalah keterampilan menendang sabit dan sampelnya adalah Persaudaraan Setia Hati Terate di Sukakarya Musi Rawas yang dipilih secara sampling. Penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *Purposive Sampling* sampling dengan sistem ordinal pairing. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok dilakukan tes di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberikan perlakuan. Perlakuan pada kelompok eksperimen berupa latihan plyometric. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Hasil: Pada uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapatkan bahwa Mean = 1,33 menunjukkan perbedaan antara pre test dan post test. Hasil t-hitung = -9,6, df = 18 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan *Plyometric* terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit pencak silat. Di Sekolah Pencak Silat Terate Hati Yang Setia (PSHT) Sukakarya.

This study aims to determine how much influence plyometric training has on the improvement of the skill of the pencak silat sickle kick in the martial arts college of loyal heart terate (PSHT) Sukakarya. This research is an experimental study using a pretest - posttest control group design with independent variables is plyometric exercise. The dependent variable is the skill of the sickle kick and the sample is the brotherhood of loyal hearts terate in Sukakarya, Musi Rawas who were selected by sampling. To determine the experimental and control groups, the researcher used Purposive sampling technique with the ordinal pairing system. The data collection method used was a test. In each group, the test was given at the beginning before treatment and at the end after being given treatment. The treatment in the experimental group was in the form of plyometric exercises. After being given treatment for 3 weeks with a frequency of exercise 6 times a week. Results: In the significance test of the difference with SPSS 16, it was found that Mean = 1.33 showed the difference between the pre test and posttest. the results of t-count = -9.6, df = 18 and p-value = 0.00 < 0.05, which means that there is a significant difference between before and after the Plyometric training treatment on the improvement of the skills of the pencak silat sickle kick in the pencak silat school of loyal heart terate (PSHT) Sukakarya.

✉ Address correspondence:
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI
Lubuklinggau
E-mail: (ade07306@gmail.com)

p-ISSN

INTRODUCTION

Olahraga pada hakikatnya merupakan salah satu gaya hidup untuk seseorang. Olahraga mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jiwa kompetitif yang tinggi. Semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada seseorang. Olahraga juga merupakan kebanggaan dari negara yang menjadi salah satu bukti kemajuan suatu negara tersebut. Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya bangsa indonesia yang telah diakui oleh dunia sebagai bela diri tradisional.

Kemajuan olahraga yang sangat pesat ini masyarakat pun menjadikan olahraga sebagai kebutuhan baik hanya untuk menjaga kesehatan diri pribadi, rekreasi bahkan untuk berprestasi. Salah satu pengetahuan olahraga prestasi yang diminati oleh masyarakat, para pelajar dan mahasiswa adalah olahraga beladiri pencak silat. Mengapa pencak silat yang dipilih karena olahraga pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri asli indonesia disamping itu olahraga beladiri ini adalah cabang olahraga yang digemari pada sebagian besar provinsi di indonesia untuk meraih medali sekaligus melestarikan kebudayaan indonesia.

Olahraga pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh untuk alat pembelaan diri dari serangan. Pembelaan dan serangan yang diperlukan adalah pembelaan dan serangan yang baik, yaitu serangan yang tepat arahnya dan dilakukan dengan tenang yang sempurna. Berdasarkan alat yang digunakan ada dua alat yaitu tangan dan kaki. banyak sekali jenis tendangan pencak silat mulai dari tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit dan tendangan belakang. Salah satu tendangan yang sering dilakukan karena biasa dilakukan oleh para pesilat yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit sering dilakukan karena biasa dilakukan dalam posisi yang mudah dengan jarak musuh jauh maupun dekat tetap bisa melakukannya.

Haryadi (2003) menjelaskan pencak silat di Indonesia memiliki banyak perguruan atau padepokan baik lokal ataupun nasional. Perguruan pencak silat terbesar di beberapa daerah diseluruh nusantara. Dalam pencak silat dibedakan dengan kelas dan umur yaitu dari usia remaja, dewasa, dan berbeda dengan tunggal, ganda dan regu yang tidak menggunakan berat badan dalam bertanding hanya menggunakan umur. Dalam metode pengajaran dan pelatihan pencak silat memiliki unsur-unsur yang sangat lengkap untuk membentuk karakter dalam internal dan eksternal jiwa yang dilatih.

Menurut Sukadiyanto (2012) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power. Berbagai cara dapat melatih dan meningkatkan power tungkai, latihan untuk meningkatkan power dapat dilakukan dengan menggunakan *plyometric*. Prinsip *plyometric* adalah otot selalu berkontraksi pada saat memanjang maupun memendek. Hariono (2006) latihan *plyometric* mempunyai banyak manfaat untuk atlet pencak silat, yang membutuhkan power yang bagus sehingga dapat membantu pada saat melakukan tendangan. Gerakan *plyometric* yang benar memiliki dampak besar pada peningkatan power yang berhubungan olahraga yang melibatkan *Stretch Shortening Cycle (SSC)*.

Sejarah terbentuknya Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Sukakarya Cabang Musi Rawas yaitu pada tahun 2005 dibawa oleh Bapak Ngadimun yang mana beliau juga selaku guru pertama PSHT Sukakarya, pada tahun 2006 dibuka secara resmi, dan baru pada tahun 2007 sudah dapat mengesahkan warga atau pelatih tingkat satu yang berada di ranting Sukakarya. Perkembangan Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Sukakarya berjalan sangat pesat sehingga sampai saat ini masih bertahan dan tetap konsisten mengembangkan olahraga pencak silat dengan jumlah warga 150 warga/pelatih.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam melihat pola latihan bersama di Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Sukakarya. Disamping beberapa prestasi yang telah dicapai berupa prestasi juara Sh Cup Sukakarya dan Forma Cup STKIP-PGRI Lubuklinggau, ternyata masih banyak atlet belum memiliki keterampilan tendangan sabit yang baik. Banyak faktor yang menjadi penyebab atlet belum memiliki tendangan yang

baik. Atlet tersebut masih banyak yang melakukan tendangan sabit di bawah atau pendek sedangkan idealnya atlet tersebut melakukan tendangan sabit dengan sasaran body musuh, kemudian faktor kemampuan fisik dan keterampilan tungkai atlet yang belum baik juga kekuatan dari tungkai kaki menyebabkan hasil tendangan yang kurang maksimal.

Mengkaji penampilan pesilat saat pertandingan, dapat dikatakan pesilat mengalami kelemahan kondisi fisik khususnya teknik-teknik tendangan, pada saat pesilat melakukan tendangan biasanya mudah untuk di tangkis, mudah untuk dihindari dan mudah untuk ditangkap dengan kondisi seperti ini membuat pesilat sulit untuk mengumpulkan nilai disetiap babak sehingga membuat penampilan mereka kurang optimal dan mengalami kekalahan dalam bertanding.

Hariono (2006) menjelaskan dalam meningkatkan kualitas tendangan dapat menggunakan metode latihan *plyometric* disesuaikan dengan kualitas kecepatan masing-masing atlet. Metode latihan *plyometric* pada prinsipnya merupakan latihan yang dirancang untuk mengembangkan power eksplosif, kecepatan reaksi dan ketangkasan pada atlet. Metode latihan tersebut penerapannya terpusat pada kecepatan sesuai dengan anggota tubuh yang dominan dipakai dalam tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Bentuk-bentuk latihan *plyometric* dibutuhkan oleh pelatih pencak silat untuk menghindari kebosanan yang dirasakan oleh atlet. Latihan *plyometric* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan otot tungkai atlet. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian di perguruan Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Sukakarya dengan menggunakan latihan *plyometric* untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit pencak silat pada perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) sukakarya.

METHODS

Penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit pencak silat pada perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) sukakarya, jenis penelitian ini yaitu eksperimen tempat dan subyek penelitian ini adalah atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Sukakarya, untuk jumlah populasinya yaitu 30 atlet putra dan untuk sampelnya yaitu 10 orang putra dan teknik pengambilan sampelnya

yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan cara melakukan latihan *plyometric* untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit pencak silat pada perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Sukakarya. Menurut Sugiyono (2016) bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (treatment) tertentu. Pemilihan instrument penelitian ini adalah dengan memberikan latihan *plyometric*, adapun tehnik pengumpulan datanya yaitu dengan melakukan observasi, kemudian melakukan penelitian sebanyak 16 kali pertemuan dan untuk pertemuan pertama yaitu pre-test kemudian pertemuan terakhir post-test, kemudian teknik analisis data yang sudah ada menggunakan SPSS.

RESULTS AND DISCUSSION

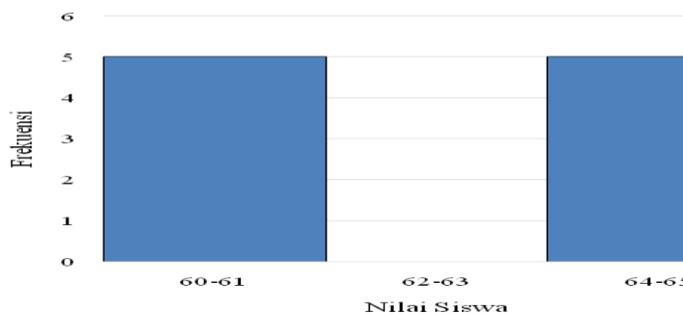
Pada pertemuan pertama peneliti melakukan pemahaman dan arahan kepada atlet mengenai latihan *plyometric* kemudian peneliti melakukan pretest terhadap atlet yang mana pada tes pertama yaitu pre-test dan pada pertemuan terakhir peneliti melakukan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

➤ Kelompok Eksperimen

Tabel.1
Analisis deskriptif presentase data pre-test kelompok eksperimen

No	Kelas Interval	Frekuensi		
		Absolut	Relatif (%)	Kumulatif
1	60 - 61	5	50%	5
2	62 - 63	0	0%	5
3	64 - 65	5	50%	10
Jumlah		10	100%	

Hasil analisis deskriptif data pre-test menunjukkan nilai maksimum sebesar 65, minimum 60 dan rata rata 60,50.



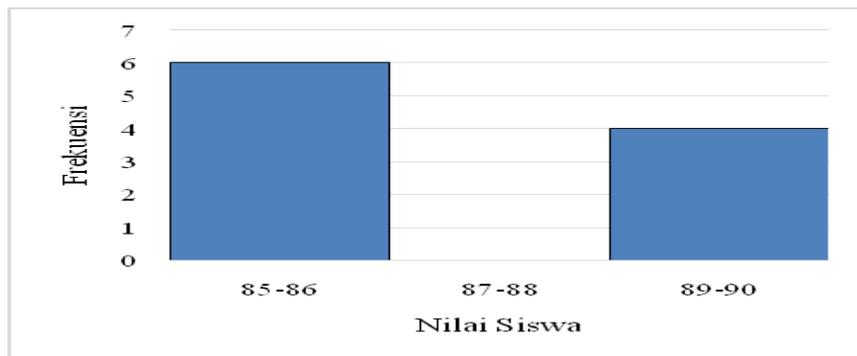
Grafik 1. Histogram pre-test kelompok eksperimen

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 atlet mendapatkan nilai 60-61 dan 5 atlet mendapatkan nilai 64-65.

Tabel.2
Analisis Deskriptif Presentase Data Post-test Kelompok Eksperimen

No	Kelas Interval	Frekuensi		
		Absolut	Relatif (%)	Kumulatif
1	85 - 86	6	60%	6
2	87 - 88	0	0%	6
3	89 - 90	4	40%	10
Jumlah		10	100%	

Hasil analisis deskriptif data post-test menunjukkan nilai maksimum sebesar 90, minimum 85 dan rata rata nilainya 87,00.



Grafik.2 Histogram Post-test Kelompok Eksperimen

Berdasarkan histogram diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 6 atlet memperoleh nilai interval 85-86 sedangkan interval 89-90 terdapat 4 atlet.

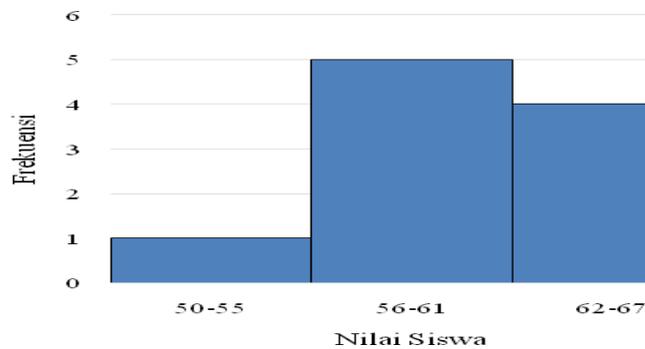
Jika dibandingkan dengan hasil nilai pre-test tendangan sabit terdapat nilai rata-rata 60,50 sedangkan nilai rata-rata post-test yaitu 87,00 maka rata-rata nilai yang diperoleh atlet terdapat peningkatan sebesar 24,50.

➤ **Kelompok Kontrol**

Tabel.3
Analisis Deskriptif Presentase Data Pre-test Kelompok Kontrol

No	Kelas Interval	Frekuensi		
		Absolut	Relatif (%)	Kumulatif
1	50 - 55	1	10%	1
2	56 - 61	5	50%	6
3	62 - 67	4	40%	10
Jumlah		10	100%	

Hasil analisis deskriptif data pre-test menunjukkan nilai maksimum 67, minimum 50 dan rata-rata 67,00.



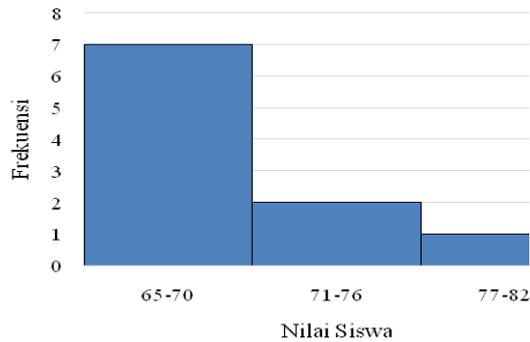
Grafik.3 Histogram Pre-test Kelompok Kontrol

Berdasarkan Histogram diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 atlet yang memperoleh nilai interval 50-55, 5 atlet memperoleh interval 56-61 dan 4 atlet memperoleh interval 62-67.

Tabel.4
Analisis Deskriptif Presentase Data Post-test Kelompok Kontrol

No	Kelas Interval	Frekuensi		
		Absolut	Relatif (%)	Kumulatif
1	65 - 70	7	70%	7
2	71 - 76	2	20%	9
3	77 - 82	1	10%	10
Jumlah		10	100%	

Hasil analisis deskriptif data post-test kelompok kontrol menunjukkan nilai maksimum 82 , minimum 65 dan rata-rata nilainya 71,00.



Grafik.4 Histogram Post-test Kelompok Kontrol

Berdasarkan histogram diatas didapatkan kesimpulan bahwa 7 atlet yang memperoleh interval 65-70, 2 atlet mendapatkan interval 71-76 dan 1 atlet mendapatkan interval 77-82. Jika di dibandingkan dengan nilai tendangan sabit saat pre-test terdapat nilai rata-rata 60,50 sedangkan nilai tendangan sabit saat post-test 71,00 maka rata rata nilai yang di dapat oleh atlet terdapat peningkatan sebesar 10,50.

- **Uji Normalitas**

Tabel.5

		Postes (Eksperimen)	Postes (Kontrol)
N		10	10
Normal Parameters	Mean	87.0000	71.0000
	Std. Deviation	2.58199	4.59468
Most Extreme Differences	Absolute	.381	.286
	Positive	.381	.286
	Negative	-.277	-.214
Test Statistic		.381	.286
Asymp. Sig. (2-tailed)		.071	.056

Berdasarkan analisis di atas diperoleh nilai p-value untuk post-test kelas control dan kelas eksperimen masing-masing 0,071 dan 0,056 yang nilainya lebih besar dari alpa (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

- **Uji Homogenitas**

Tabel.6

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Postes	1.172	1	18	.293

Dari hasil Uji Homogenitas (Levene Test) diperoleh nilai p-value 0,293 yang nilainya lebih besar dari alpa 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut homogen.

- Uji Hipotesis

Tabel.7

	KELAS	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NILAI	Kelas Kontrol	10	71.0000	4.59468	1.45297
POSTES	Kelas Ekperimen	10	87.0000	2.58199	.81650

t-test for Equality of Means								
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
NILAI	Equal variances assumed	-9.6	18	.000	-16,00	1.67	-19.50	-12.50

Setelah mendapatkan data nilai pre-test dan post-test kemudian data akan dipergunakan untuk pengujian Hipotesis guna untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Plyometrick terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit pencak silat pada perguuruan pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) Sukakarya maka analisis yang digunakan yaitu uji-t .

Hasil uji Independent Sample T-Tes terhadap nilai postes kelas kontrol dan kelas eksperimen diperoleh nilai signifikasi sebesar $< 0,001$. Nilai tersebut lebih kecil dari nilai alpa, dengan demikian H_0 ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapatnya Pengaruh Latihan Plyometrick Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan Pencak Silat PSHT Sukakarya. Pengaruh Tersebut ditunjukkan dengan nilai Uji T-tes = -9,6 dimana nilai itu lebih kecil dari t-tabel= 2,262. Jadi, nilainya $-9,6 < 2,262$ Menunjukkan H_0 ditolak.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit pencak silat pada perguruan pencak silat persaudaraan setia hat iterate (PSHT) sukakarya. Pelaksanaan latihan *plyometric* pada atlet pencak silat PSHT sukakarya mengalami peningkatan yang signifikan dari hasil nilai setelah *pretest* dan kemudian pemberian treatment latihan *plyometric* untuk kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol tidak di beri treatment atau perlakuan masing-masing kelompok berjumlah 10 orang atlet, perbedaan nilai dari pretest kelompok eksperimen yaitu nilai rata-rata 62,50 sedangkan setelah di beri perlakuan latihan *plyometric* nilai post-test kelompok eksperimen yaitu dengan rata rata 87,00, jika di bandingkan antara *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan nilai rata rata sebesar 24,50. Dan untuk *pre-test* kelompok kontrolnya yaitu dengan nilai rata rata 60,50 sedangkan pada saat *post-test*nya mengalami peningkatan dengan rata-rata 71,00 dan mengalami peningkatan rata-rata sebesar 10,50, pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan tetapi tidak semaksimal dengan di beri perlakuan seperti kelompok eksperimen.

Dalam pelaksanaan latihan *plyometric* berhasil menumbuhkan semangat dan motivasi bagi atlet karena dengan melakukan latihan *plyometric* atlet tidak merasa jenuh dengan latihan yang biasa dilakukanya, jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* dapat meningkatkan motivasi atlet untuk melaksanakan latihan dan mengurangi kejenuhan dalam melakukan latihan. Hariono (2006) latihan *plyometric* mempunyai banyak manfaat untuk atlet pencak silat yang membutuhkan power yang bagus sehingga dapat membantu pada saat melakukan tendangan. Sukadiyanto (2012) bentuk latihan *plyometric* di kelompokan menjadi dua macam yaitu latihan dengan intensitas rendah (low impact) dan latihan dengan intensitas tinggi (High Impact) untuk latihan intensitas rendah itu sendiri banyak macam latihanya yaitu : Skipping, Rope Jump, Loncat-loncat, Melompat di atas bangku/tali setinggi 25-35 cm. dan untuk latihan intensitas tinggi yaitu : Lompat jauh tanpa awalan, Triple jump, Lompat tinggi atau langkah panjang, drop jump, melompat bangku diatas 35 cm.

Dari beberapa model latihan tersebut maka bisa di simpulkan bahwa latihan *plyometric* tersebut bukan hanya untuk membuat peningkatan dalam memperoleh

nilai gerakan tetapi juga latihan plyometrik dapat membuat latihan lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

CONCLUSION

Kemampuan dan keterampilan tendangan sabit pencak silat di perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) Sukakarya mengalami peningkatan dan perkembangan hal ini terjadi karena pola dan program latihan yang sesuai dan pelaksanaannya tepat sasaran. Pengaruh dari latihan itu juga menghasilkan data yang signifikan pada hasil keterampilan tendangan sabit menggunakan latihan *plyometrick* di perguruan silat PSHT Sukakarya Musi Rawas. Hal ini dapat dilihat melalui tes keterampilan tendangan sabit yang bersumber dari buku Johansyah Lubis yang kami rangkum dengan redaksi kami sendiri menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada hasil keterampilan tendangan sabit pada perguruan PSHT Sukakarya Musi Rawas. Peningkatan yang signifikan dapat dilihat dari rata-rata *pre-test* ke *Post-test* pada kelompok eksperimen yang di berikan perlakuan yaitu 62,50 menjadi 87,00 terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 24,50 dan hasil uji t-hitung < t- tabel yang mana nilai yang tertulis pada output dari aplikasi spss t-hitung= -9,6 sedangkan t-tabel =2,262. Jadi, $-9,6 < 2.262$. dan nilai pada kelompok kontrol kelompok yang tidak di berikan perlakuan atau treatment *pre-test* nya 60,50 dan *post-test* 71,00 terjadi peningkatan juga tetapi tidak signifikan hanya 10,50. Perlu diingat juga sehebat apapun dan sebagus apapun bentuk latihan dan model latihan *plyometrick* kalau tidak mempertimbangkan dan membuat program latihan yang baik, benar dan pas untuk porsi atlet maka tidak akan memberikan kemajuan untuk atlet itu sendiri.

REFERENCES

- Hariyadi. R. Kotot Slamet. (2003). “*Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*”, Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*: Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2012) *Pengantar Teori dan Metodologi Fisik Atlet*. Bandung: Lubuk Agung.