



PENERAPAN LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN MELINGKAR OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA PERGURUAN CEMPAKA PUTIH DI DESA KARYA MULIA

Wawan Syafutra^{1✉}, Hengky Remora², M. Eric Kantona³, Risma Isnani⁴

Universitas PGRI Silampari, Indonesia
Email : putraawan328@gmail.com

Article Info

Received:
23 Jan 2023
Accepted:
25 Jan 2023
Published:
27 Maret 2023

Keywords:
*Pushup, pukulan
melintang, pencak silat*

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan pukulan melingkar olahraga pencak silat pada perguruan cempaka putih di desa karya mulia setelah di terapkan latihan *push-up* secara berkala. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability Sampling*. Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan, bahwa setelah di terapkan latihan *push-up* terdapat pengaruh pada keterampilan pukulan melingkar olahraga pencak silat pada perguruan cempaka putih di desa karya mulia. Dilihat hasil uji paired sampel test menunjukkan angka nilai signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p=0,00 < 0,05$ nilai t hitung (14,281) $>$ t tabel (1,796). Hasil ini juga mununjukkan H_a : diterima dan H_o : ditolak.

This study aims to determine the circular punching skills of pencak silat sports at the white cempaka college in Karya Mulia village after applying push-up exercises regularly. The research method used in this study is quantitative with an experimental approach with the design of One Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique uses the Probability Sampling technique. The data collection techniques used in this study were initial tests and final tests. Based on the results of the study, it can be concluded that after applying push-up training, there is an influence on the circular punching skills of pencak silat sports at the white cempaka college in Karya Mulia Village. Looking at the paired sample test results, it shows a significant value between the pretest and posttest values with significance values (2-tailed) $p = 0.00 < 0.05$ t values calculated (14,281) $>$ t table (1.796). This result also shows H_a : accepted and H_o : rejected

INTRODUCTION

Pencak silat merupakan olahraga beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia dan diwariskan oleh nenek moyang bangsa sehingga perlu dibina, dikembangkan, dan dilestarikan. Pencak silat adalah gerakan serang beladiri yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang biasanya untuk pertunjukkan umum. Silat adalah intisari dari pencak, untuk perkelahian membela diri yang tidak dapat mempertunjukkan didepan umum. (Miftakhurrohmah, 2019). Di Indonesia PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) berupaya untuk meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Dalam pencak silat terdapat

beberapa teknik dasar, salah satunya adalah teknik pukulan melingkar atau pukulan C, pukulan adalah salah satu komponen beladiri dalam pencak silat oleh karena itu tanpa keterampilan dan kemampuan pukulan yang baik maka suatu komponen beladiri dan komponen latihan tidak akan terlaksana dengan baik.

Cempaka Putih merupakan salah satu perguruan pencak silat yang berada di Kabupaten Musi Rawas yang tepatnya berada di desa Karya Mulia. Pada awal berdirinya PSCP siswa yang bergabung hanya 80 orang saja, seiring berkembangnya perguruan ini banyak anggota yang ikut bergabung di perguruan ini, hingga saat ini tercatat sebanyak kurang lebih 200 anggota yang tergabung. Berdasarkan pengamatan peneliti pada anggota yang sedang berlatih masih ada yang belum menguasai teknik pukulan dalam pencak silat, salah satunya keterampilan pukulan melingkar, padahal apabila dilakukan dengan teknik yang benar pukulan tersebut dapat memberikan dampak yang signifikan kepada lawan karena lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh ditunjukkan ke arah dalam tubuh. Namun kenyataannya dilapangan masih banyak anggota yang melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan melingkar hal ini di sebabkan kurangnya latihan yang berpengaruh terhadap pukulan tersebut

Dalam penelitian ini peneliti ingin menerapkan suatu latihan yang di kaitkan dengan teknik pukulan melingkar yaitu latihan *push-up*. Latihan *Push-up* adalah suatu latihan untuk melatih otot-otot dada, bahu, serta lengan. (Mahendra, 2011) .*Push-up* ialah salah satu olahraga kekuatan yang berfungsi buat menguatkan otot bisep dan trisep. Khairul Hadziq 2013 dalam penelitian (Kurniawan et al., 2022). Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *push-up* adalah salah satu latihan yg baik dilakukan untuk menguatkan otot-otot dada, lengan, serta bahu.

METHODS

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Metode eksperimen yaitu metode untuk menentukan data melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif dan kuantitatif serta dapat diolah secara *statistic* dengan tujuan mengetahui sejauh mana Pengaruh latihan *push-up* terhadap kecepatan pukulan melingkar olahraga pencak silat pada perguruan cempaka putih di desa karya mulia

Menurut (sugiyono, 2000) bentuk rancangan penelitian yang digunakan adalah metode one group pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembanding. penelitian ini dilaksanakan di desa karya mulia, kecamatan megang sakti, kabupaten musu rawas. penelitian ini dilaksanakan selama 10 kali pertemuan. jumlah populasi dalam penelitian ini adalah calon warga purwa/siswa-i perguruan pencak silat cempaka putih (pcsp) desa karya mulia yang berjumlah 25 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling. artinya pengambilan sampel dilakukan secara random/acak. berdasarkan teknik pengambilan sampel diatas maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. grup eksperimen melakukan latihan lalu diberikan perlakuan berupa latihan *push up* dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes pukulan melingkar calon warga purwa pencak silat cempaka putih di desa karya mulia. untuk memperoleh data dalam penelitian ini, maka dilaksanakan dua kali tes yaitu, tes awal dan tes akhir

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini dilakukan di lapangan pusat latihan desa karya mulia di kecamatan megang sakti data dianalisis, yang berasal dari sampel penelitian dengan jumlah 10 sampel calon warga purwa pada perguruan pencak silat cempaka putih yang diberikan perlakuan latihan dengan pukulan melingkar. sebelum calon warga purwa diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui hasil pukulan melingkar sebelum diberi latihan *push up* , selanjutnya diberikan perlakuan kemudian melakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil pukulan melingkar atau tidak. data di dapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan pusat desa karya mulia terhadap kelompok eksperimen. hasil perhitungan dihitung menggunakan SPSS versi 22.0.

Tabel 1

Sapiro wilk			
	Statistic	df	Sig.
Awal	.935	12	.440
Akhir	.909	12	.206

Uji normalitas

Dari data uji normalitas diatas bahwa nilai signifikansi sig(2-tailed) lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

Tabel 2.

Sapiro wilk			
	Statistic	df	Sig.
Awal	.935	12	.440
Akhir	.909	12	.206

Uji Paired pre test-post test

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil uji paired sampel test menunjukkan angka nilai signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p=0,00 < 0,05$ nilai t hitung (14.281) > t tabel (1,796). maka hasil ini terdapat pengaruh terhadap perbedaan data pretest dan posttest. hasil ini juga menunjukkan ha: diterima dan ho: ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis, jika ha di terima maka pernyataan ha berbunyi “pengaruh latihan *push-up* dapat meningkatkan keterampilan pukulan melingkar calon warga purwa pencak silat pada perguruan cempaka putih di desa karya mulia”.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *push-up* terhadap keterampilan pukulan melingkar olahraga pencak silat pada perguruan Cempaka Putih di Desa Karya Mulia. Peningkatan pukulan melingkar dapat dilihat pada perbandingan hasil latihan dan temuan data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan peneneliti pada 10 kali pertemuan yang berupa latihan *push-up* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan pukulan kelompok eksperimen

REFERENCES

- Kurniawan, A., Sudirman, R., & Aryadi, D. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler *SMP NEGERI 1 CIBADAK*. 5(2), 41–52.
- Mahendra, W. (2011). Pengaruh Latihan Push Up Normal Dan Push Up Dengan Tangan Menumpu Pada Bangku Terhadap Jauhnya Hasil Throw in Tanpa Awalan Pada Pemain Ssb Unnes Tahun 2011. Skripsi, 1–89.
- Miftakhurrohmah. (2019). Strategi Membentuk Sikap Komunitas Remaja Yang Disiplin Dan Mandiri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Di Mtsn 8 Blitar.
- Munas IPSI. (2003). *Peraturan Pencak Silat IPSI*. DKI Jaya: Pengurus Besar IPSI
- Sugiyono, (2000). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.