

PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN TIPE C CABANG PENCAK SILAT PSHT 1922 INDONESIA SISWA EKSTRAKURIKULER RANTING SMKN 1 BALONGAN TAHUN 2020

Iko Kuswono^{1*}, Dewi Laelatul Badriah², Riza Sukma Fauzi³

¹*UPTD SDN 3 Sleman, Jalan Kesambi, Sleman, Sliyeg, Indramayu, Jawa Barat, Indonesia, 45281*

²*Universitas Majalengka, Jalan K. H. Abdul Halim No. 103, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia, 45418*

³*Universitas Majalengka, Jalan K. H. Abdul Halim No. 103, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia, 45418*

**Ikokuswono560@gmail.com*

ABSTRACT. The speed of Kick Type C extracurricular members of SMKN 1 Balongan is still low, an indication of the mistakes made is that when doing training there are still many Type C kicks that are easy to catch so this is a drawback for the extracurricular participants. The purpose of this study was to determine the effect of the plyometric training method on the kick speed of Type C participants in the pencak silat extracurricular activity of SMKN 1 Balongan in 2020. The study used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. The population was students of the extracurricular pencak silat SMKN 1 Balongan, using a saturated sample of 15 participants of the extracurricular pencak silat at SMKN 1 Balongan. With a sickle kick speed test instrument. Technique of data processing using SPSS 22. Hypothesis test Kick Type C right leg obtained $T_{count} -9,974 > T_{table} 2.145$ and Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, then the proposed hypothesis is that there is a significant effect of the Plyometric training method on the Kick speed of Type C in the Psht 1922 Indonesian pencak silat branch in pencak silat extracurricular students at SMKN 1 Balongan is proven and acceptable.

Keywords: Plyometric training method; Type C kicks

ABSTRAK. Kecepatan tendangan Tipe C peserta ekstrakurikuler SMKN 1 Balongan masih rendah, indikasi kesalahan yang dilakukan yaitu pada saat melakukan latihan masih banyaknya tendangan tipe C yang mudah di tangkap sehingga hal tersebut menjadi kekurangan dari para peserta ekstrakurikuler tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Plyometric* terhadap kecepatan tendangan Tipe C peserta ekstrakurikuler pencak silat SMKN 1 Balongan Tahun 2020. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan One Group *Pretest-Posttest*. Populasinya adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat SMKN 1 Balongan, menggunakan sampel jenuh sebanyak 15 orang peserta ekstrakurikuler pencak silat SMKN 1 Balongan. Dengan Instrumen tes kecepatan tendangan sabit. Teknik pengolahan data menggunakan SPSS 22. Uji hipotesis Tendangan Tipe C kaki kanan diperoleh $T_{hitung} -9.974 > T_{tabel} 2.145$ dan Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, maka hipotesis yang diajukan terdapat pengaruh yang signifikan Metode latihan *Plyometric* terhadap kecepatan tendangan Tipe C cabang pencak silat PSHT 1922 Indonesia pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 1 Balongan terbukti dan dapat diterima.

Kata Kunci: Metode latihan *plyometric*; tendangan Tipe C

Pendahuluan

Pencak silat adalah sistem bela diri yang dikenal baru setelah kemerdekaan, sebelumnya kedua kata ini belum terkenal. Namun pemisahan dua kata tersebut menjadi Pencak yang memiliki arti “permainan”, teoritis dan propan ataupun silat yang suatu sistem bela

diri yang sungguh-sungguh, Sementara itu kata Silat lebih akrab didengar di masyarakat rumpun Melayu. Menurut Lubis & Wardoyo (2016), pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Menurut Sucipto (2013), pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya.

Dalam suatu pertandingan pencak silat terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai, Teknik yang paling sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah teknik tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Serangan yang sah dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat. Salah satu jenis tendangan dalam pencak silat adalah tendangan tipe C. Tendangan ini merupakan teknik yang lintasannya setengah lingkaran dimana perkenaan yang mengenai sasaran adalah bagian punggung kaki bagian dalam yang dibantu oleh perputaran pinggul ke arah bagian dalam.

Para pesilat dalam mengembangkan teknik tendangan untuk melatih kecepatan tendangan sering dilakukan dengan latihan teknik dengan cara melakukan tendangan secara berulang-ulang tanpa latihan pengembangan kekuatan kontraksi otot-otot tungkai. Menurut Kurniawan & Mylsidayu (2015) menyatakan bahwa, *speed* merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen speed. Kecepatan tendangan dalam pencak silat dapat dicapai melalui latihan secara terprogram dan intensif.

Untuk melatih tendangan ini metode yang digunakan adalah metode plyometric, Menurut Redcliffe dan Farentinos (Siswantoyo, 2014), latihan pliometrik telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan *power*. Menurut Kusnanik, dkk. (Sakti, et al., 2017), latihan plyometric merupakan peregangan reflek untuk memfasilitasi recruitment dari motor unit, kontraksi acentric dimaksudkan untuk membentuk energi elastik dan kontraktil komponen otot

saat meregang, langsung diikuti kontraksi konsentrik. Menurut Andrejic (Sakti, et al. 2017), menyimpulkan bahwa model latihan *plyometric* dapat meningkatkan keterampilan motorik. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* secara umum memang dapat berkontribusi dalam hal meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai.

Dari hasil observasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 1 Balongan ketika latihan sambung persaudaraan. Serangan dengan teknik tendangan tipe C yang dilakukan siswa PSHT 1922 Indonesia cenderung lamban sehingga hal ini mudah di elak oleh lawan dan menjadi boomerang sendiri ketika lawan mampu menangkap tendangan tersebut dan membantingnya, oleh karena itu pesilat harus memiliki kecepatan tendangan dan agility, sehingga memerlukan teknik melatih kecepatan tendangan, kelincahan melakukan tendangan, serta mengatur jarak jangkauan tendangan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut, apakah metode Latihan *Plyometric* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan tipe C cabang pencak silat PSHT 1922 Indonesia pada siswa ekstrakurikuler ranting SMKN 1 Balongan Tahun 2020. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran atau rangkaian latihan *plyometric* dan teknik tendangan tipe C pada pencak silat. Dari uraian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan tipe C cabang pencak silat PSHT 1922 Indonesia pada siswa ekstrakurikuler ranting SMKN 1 Balongan tahun 2020.

Metode Penelitian

Menurut Badriah (2012) menyatakan bahwa, penelitian adalah rangkaian kegiatan ilmiah dalam upaya menemukan pemecahan suatu permasalahan dengan senantiasa menggunakan metode ilmiah. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan Menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Balongan pada bulan Agustus 2020. Dalam sampel penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT 1922 Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh atau *total sampling*. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2017), pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Artinya yaitu instrumen penelitian merupakan sebuah alat untuk mengukur suatu fenomena sosial maupun alam untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap. Menurut Lubis & Wardoyo (2016 : 198) Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan dasar pencak silat untuk tes kecepatan tendangan. Yaitu dengan melakukan tendangan sebanyak-banyaknya ke sasaran handbox dalam waktu 10 detik. Analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis data statistic dengan menggunakan SPSS 22.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengumpulan data awal Tendangan Tipe C kaki kanan sebelum diberikan perlakuan latihan *Plyometric*, maka didapat hasil sebagai berikut: nilai rata-rata pada saat *pre test* yang diperoleh = 13.67, banyaknya data = 15, nilai minimum = 10, nilai maksimum = 16, standar deviasi = 1.589 dan *variance* = 2.524

Pada saat pengambilan data akhir setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *plyometric* diperoleh hasil sebagai berikut: nilai rata-rata pada saat *post test* yang diperoleh = 19.67, banyaknya data = 15, nilai minimum = 17, nilai maksimum = 22, standar deviasi = 1.779 dan *variance* = 3.238. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pada saat pengambilan tes akhir Tendangan Tipe C kanan setelah diberikan latihan *Plyometric*. Untuk lebih jelasnya lihat tabel 1.

Tabel 1 description pretest dan posttest Tendangan tipe C kaki kanan

	N	minimum	maksimum	mean	Std. Deviation	variance
Pretest	15	10	16	13.67	1.589	2.524
Posttest	15	17	22	19.67	1.779	3.238

Rumusan Hipotesis:

H₀ : Tidak ada pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan tipe C cabang pencak silat PSHT 1922 Indonesia.

H_a : Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan tipe C pada cabang pencak silat PSHT 1922 Indonesia.

Dasar pengambilan keputusan

- Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 di tolak dan H_a diterima jadi terdapat pengaruh yang signifikan latihan plyometric terhadap kecepatan tendangan tipe C cabang pencak silat psht 1922 indonesia
- Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 di terima dan H_a di tolak jadi tidak terdapat pengaruh signifikan latihan plyometric terhadap kecepatan tendangan tipe C cabang pencak silat psht 1922 indonesia

Tabel 2. Paired Samples Test Tendangan Tipe C kaki kanan

	Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper	T_{hitung}	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
Pre test- Pair 1 post test	-6.000	2.330	.602	-7.290	-4.710	9.974	14	.000

Pengambilan keputusan

Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, Maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan plyometric terhadap kecepatan tendangan tipe C cabang pencak silat PSHT 1922 indonesia siswa ekstrakurikuler Ranting SMKN 1 Balongan.

Paired Samples Test Tendangan Tipe C kaki kiri

	Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper	T_{hitung}	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
Pre test- Pair 1 post test	-6.667	2.127	.549	-7.845	-5.489	12.140	14	.000

Pengambilan keputusan

Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, Maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan tipe C Cabang Pencak Silat PSHT 1922 Indonesia Siswa Ekstrakurikuler Ranting SMKN 1 Balongan Tahun 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Plyometric terhadap kecepatan tendangan Tipe C pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Ada 10 macam latihan plyometric yang diberikan kepada sampel penelitian yaitu latihan *skipping, box jump, stride jump crossover, single leg stride jump, squat jump, double leg bound, lateral bound, alternate leg bound, side jump dan side hop*. Sampel yang diberikan treatment berjumlah 15 orang, dalam pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh atau seluruh populasi dijadikan sampel. Untuk Desain penelitiannya adalah pre ekperimental dengan *one grup pretest posttest design*. Dalam penelitian ini metode latihan Plyometric sebagai Variabel bebas sedangkan variabel terikat adalah kecepatan tendangan Tipe C yang diukur sebelum diberikan perlakuan (pre test) dan setelah perlakuan (*post test*). Analisis terhadap peningkatan hasil post test terhadap kecepatan tendangan Tipe C mencerminkan pengaruh latihan terhadap kecepatan tendangan.

Menurut Perikle, dkk. (2016), salah satu bentuk latihan yang digunakan disemua jenis cabang olahraga untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai adalah *plyometric*. Prinsip metode latihan plyometric adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*). Setelah diujikan dengan adanya metode latihan *plyometric* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 1 Balongan terdapat peningkatan kecepatan. Hal itu dibuktikan dengan adanya hasil yang diperoleh yaitu nilai Signifikasi Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, Maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan plyometric terhadap kecepatan tendangan tipe C Cabang Pencak Silat Psht 1922 Indonesia Siswa Ekstrakurikuler Ranting SMKN 1 Balongan Tahun 2020. Diperkuat dengan pendapat para ahli Menurut Redcliffe dan Farentinos dalam Siswantoyo (2014) Latihan pliometrik telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan *power*. Chu (Siswantoyo, 2014) menyatakan bahwa, dengan metode ini, latihan ditekankan pada suatu bentuk latihan yang mempunyai ciri kontraksi otot dengan kekuatan penuh sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu sebagai berikut, terdapat pengaruh metode latihan *Plyometric* Terhadap kecepatan



tendangan tipe C cabang pencak silat Psht 1922 Indonesia Siswa Ekstrakurikuler Ranting SMKN 1 Balongan tahun 2020.

Daftar Pustaka

- Sucipto. (2013). Pembelajaran Pencak Silat. Bandung: Cv. Bintang Warliartika
- Lubis & Wardoyo. (2014). Pencak Silat. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Badriah, D. L. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung: Multazam
- Mylsidayu Dan Kurniawan. (2019). Ilmu kepelatihan dasar. Bandung. Alfabeta
- Siswantoyo. (2014). Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja. *Cakrawala Pendidikan*, 85.
- Sakti dan Mulyajaya (2017). Pengaruh latihan multiple box to box jump with single leg landing terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat