

**Damhil Education Journal**

Volume 1 Nomor 1, Maret 2021

ISSN: 0000-0000 (Print) / ISSN: 0000-0000 (Online)

Doi: 10.37905/dej.v1i1.521

## **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci**

### **The Effect of Plyometric Training on the Kick Speed of Tapak Suci Pencak Silat Athletes**

**Muhammad Arif 1**, SMP Negeri 5 Pulau Taliabu

**Hasrat A Aimang 2**, Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

**Nurhikma 3**, Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

✉ [mohammedarief230@gmail.com](mailto:mohammedarief230@gmail.com)

✉ [hasratsaluan@gmail.com](mailto:hasratsaluan@gmail.com)

---

**Abstract:** Speed in a pencak silat T kick is a very important factor to support the success in launching attacks on the opponent's body. This study aims to determine the effect of treatment, namely plyometric training on the results of the kick speed of T pencak silat on athletes of Tapak Suci 230 pencak silat, Banggai Regency. The research which was conducted at the Padepokan IPSI, Banggai Regency was also an experimental quantitative study with the One-group pre-test post-test research design. Based on the overall measurement results, the data obtained from the kick speed test are: the mean value of the pre-test is 21.23 and the post-test is 28.23. It was found that the percentage value of increase from the initial test and the final test was 36.6%. Furthermore, by paying attention to the post-test average score of kick speed T, the athletes are categorized as "Good". Thus it can be concluded that in this study, the treatment given, namely plyometric training, greatly influenced the T kick speed of the Tapak Suci 230 pencak silat athlete in Banggai Regency.

**Keywords:** *Plyometric exercises, pencak silat, kicking t*

---

## PENDAHULUAN

Pencak silat adalah budaya natural bangsa Indonesia, yang dipercaya oleh para pendekarnya bahwa sejak masa prasejarah masyarakat melayu telah menciptakan, mengembangkan dan mempergunakan beladiri pencak silat sebagai upaya dalam mempertahankan diri dan kelangsungan hidupnya dari ancaman binatang buas. (Lubis, 2014)

Pencak silat merupakan harta pusaka leluhur bangsa Indonesia untuk menjaga dan melindungi kehidupan dan integritasnya dari ancaman alam, binatang buas maupun sesamanya. Seni dalam mempertahankan diri ini berbeda antar daerah satu dengan daerah yang lainnya, keberagaman bentuk seni beladiri inilah yang merupakan tanggapan terhadap situasi lingkungan yang berlainan. Pada kawasan pergunungan misalnya, galibnya menunjukkan bentuk kuda-kuda ringan dan kelincahan olah gerak kaki.

Menurut (Mulyana, 2013) Pencak silat adalah olahraga budaya asli Indonesia. Pencak silat yang menitikberatkan seni dalam mempertahankan diri sejak dulu sudah ada, digunakan untuk berburu dan bertempur melawan hewan buas maupun sesamanya. Kepandaian dalam seni beladiri pada waktu itu mendapat kedudukan yang baik di masyarakat. Akhir-akhirnya seni beladiri lebih tertata sehingga munculah satu pengetahuan beladiri yang disebut pencak silat.

Gerak dasar pencak silat adalah satu gerak terarah, terkendali, terkordinasi dan terencana, memiliki empat aspek (mental spiritual, bela diri, olahraga, dan aspek seni budaya) sebagai satu kesatuan yang terintegrasi dan tidak bisa dipisahkan. Dengan kata lain seni beladiri pencak silat adalah cabang olahraga yang memadai untuk dipelajari. (Lubis, 2014). Dalam pertandingannya, teknik dasar beladiri pencak silat yang dipakai sesuai ketentuan berlaku dalam pertandingan yaitu : terdiri .dari 1) kuda-kuda, 2) sikap pasang, 3) gerak langkah, 4) kaidah, 5) teknik, 6) jurus, 7) tendangan. Teknik dasar tendangan kerap kali digunakan dalam pertandingan pencak silat terbagi menjadi : 1) tendangan lurus, 2) tendangan sabit dan 3) tendangan t.

Tendangan t merupakan bentuk gerakan tendangan yang mengangkat satu kaki dan mengarahkan lurus kesamping mengenai sasaran dengan menggunakan alat penyasar sisi luar dari telapak kaki. Untuk keberhasilan dalam melakukan gerakan tendanga T dibutuhkan kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan tubuh yang stabil. Tendangan t adalah serangan yang memakai salah satu kaki, dengan lintasan lurus ke depan, perkenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki. Dengan sasaran seluruh bagian tubuh lawan. (Lubis, 2014). Namun yang terjadi pada beberapa atlet pencak silat hanya memiliki kekuatan pada tendangan t pencak silat tapi kurang dalam tingkat kecepatan. Karena kecepatan dalam tendangan t pencak silat adalah faktor yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan dalam melancarkan serangan ke tubuh lawan. Dengan demikian maka perlu adanya pelatihan khusus terhadap atlet pencak silat untuk meningkatkan kecepatan tendangan t.

Berdasarkan observasi awal di lapangan, peneliti menemukan beberapa masalah pada saat bertanding dari tiga babak pertandingan, sering atlet pada saat bertanding rendahnya koordinasi dan kurang tepat sasaran dari tendangat t yang di lancarkan. Hal ini dikarenakan atlet kurang memiliki kecepatan dan kurang mempunyai power sehingga tendangan ini mudah terbaca oleh lawan, mudah di tangkis dan di elak lawan, teknik tendangan t oleh atlet dilakukan kurang sempurna menyebabkan tendangan mudah di antisipasi oleh lawan.

Dari masalah yang ada, untuk meningkatkan kecepatan tendangan t pada atlet pencak silat Tapak Suci 230 Banggai, peneliti menggunakan metode latihan plyometric. Metode latihan plyometric merupakan salah satu metode latihan yang paling sering dijumpai dan digunakan oleh pelatih-pelatih kita untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Dari uraian di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan yang diberikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan T pencak silat

**METODE**

Penelitian dilaksanakan di Padepokan IPSI Luwuk Banggai sebagai tempat penelitian dan dilaksanakan pada bulan September 2020. Metode yang dipakai dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dipakai untuk mencari pengaruh dari *treatment* (perlakuan) tertentu, terhadap objek pada situasi dan kondisi yang telah dikendalikan. Dengan desain yang dipakai dalam penelitian adalah *One-Goup Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini, atlet pencak silat Tapak Suci 230 Banggai sebanyak 15 orang sebagai populasi dan total sampel yang diambil adalah sebanyak 15 orang atlet.

Menurut (Sugiyono, 2017) Secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek. yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lain variable yaitu : variable independen dan variable dependen. Latihan Plyometrik (X) Kecepatan Tendangan T Pencak Silat (Y)



Gambar. 1 Tendangan T Penck Silat (Lubis, 2014)

Tabel. 1 Penilaian kecepatan tendangan t pencak silat

Kategori.	Putri.	Putra.
Baik sekali.	< 28	30 >
Baik.	23 s/d 27	25 s/d 29
Cukup.	18 s/d 22	20 s/d 24
Kurang.	14 s/d 17	15 s/d 18
Kurang sekali.	< 13	< 14

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pengambilan *pre-test* dilakukan untuk mendapatkan data sementara kecepatan tendangan t pencak silat sebelum diberikan perlakuan, adapun data *pre-test* yang dilakukan menunjukkan yang disajikan diatas diperoleh data dengan angka tertinggi adalah 27 dan angka terendah 16. Dari data *pre-test* kecepatan tendangan t pencak silat

atlet diperoleh rata-rata sebesar 21,23 dan nilai modus yaitu 21. Selanjutnya akan dipaparkan dalam tabel distribusi frekuensi data *pre-test* sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data *Pre-test*

No.	Nilai	F	Tepi B	Tepi A	F kumulatif ≤		F kumulatif ≥	
					Nilai	F	Nilai	F
1.	16 - 17	2	15,5	17,5	17,5	2	15,5	30
2.	18 - 19	6	17,5	19,5	19,5	8	17,5	28
3.	20 - 21	10	19,5	21,5	21,5	18	19,5	22
4.	22 - 23	6	21,5	23,5	23,5	24	21,5	12
5.	24 - 25	4	23,5	25,5	25,5	28	23,5	6
6.	26 - 27	2	25,5	27,5	27,5	30	25,5	2
<b>Standar deviasi</b>						21,23		
<b>Median</b>						21		
<b>Modus</b>						21		

Sebagaimana hasil dari penelitian (Liyani, 2019) tersebut dapat diinterpretasikan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi baik buruknya tendangan T pada perguruan yaitu postur tubuh yang tidak sama atau berbeda-beda, serta memiliki perbedaan lengan dan tungkai yang panjang, sehingga mempengaruhi hasil tendangan T yang dimiliki pada atlet

Tendangan dalam olahraga pencak silat sangat membutuhkan unsur dari kemampuan kecepatan dan kekuatan, untuk menghasilkan tendangan yang maksimal perlu dilakukan latihan yang rutin, hal ini dimungkinkan dapat memberikan kekuatan pada setiap tendangan.

Pengambilan data *post-test* dilakukan setelah responden diberikan *treatment* (perlakuan) berupa latihan plyometric dapat dilihat pada sajian tabel berikut yang disajikan diatas diperoleh data skor tertinggi yaitu 34 dan skor terendah adalah 23. Dari data *post-test* kecepatan tendangan t pencak silat atlet diperoleh rata-rata sebesar 28,93 dengan nilai modus yaitu 21. Selanjutnya akan dipaparkan dalam tabel distribusi frekuensi data *pre-test* sebagai berikut :

Tabel 3 Tabel Distribusi Frekuensi Data *Post-test*

No.	Nilai	F	Tepi B	Tepi A	F kumulatif ≤		F kumulatif ≥	
					Nilai	F	Nilai	F
1.	23 – 24	2	22,5	24,5	24,5	2	22,5	30
2.	25 – 26	2	24,5	26,5	26,5	4	24,5	28
3.	27 – 28	8	26,5	28,5	28,5	12	26,5	26
4.	29 – 30	10	28,5	30,5	30,5	22	28,5	18
5.	31 – 32	5	30,5	32,5	32,5	26	30,5	8
6.	33 - 34	3	32,5	34,5	34,5	30	32,5	3
<b>Standar deviasi</b>						2,37		
<b>Median</b>						30		
<b>Modus</b>						30		

Untuk mendapatkan kecepatan tendangan T yang maksimal dibutuhkan unsur komponen fisik sebagai pendukungnya. Salah satu unsur fisik yang mendukungnya adalah kekuatan otot tungkai, karena itu peningkatan untuk memaksimalkan kemampuan otot tungkai kaki dapat dilakukan dengan latihan plyometrik yang dengan bentuk latihannya *standing jump over* dan *one legged reactive jump over*. Latihan *plyometrics* suatu aktivitas/ latihan yang digunakan

untuk meningkatkan daya ledak pada otot kaki (Anggi Satria, Tjung Hauw Sin, Ishak Aziz, 2021)

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian dari analisa data pada saat *pre-test* dan *post-test* setelah melalui uji prasyarat dan uji paired simple t-test menunjukkan angka signifikansi  $0.000 < 0.05$  adalah dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric yang dilakukan dalam setiap terhadap latihan, memberikan kecepatan tendangan t pada atlet pencak silat pada perguruan beladiri Tapak Suci 230 Banggai.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggi Satria, Tjung Hauw Sin, Ishak Aziz, S. S. (2021). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT. *JOLMA*, 1(1), 17–28.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5332>
- Liyani, N. april. (2019). *urvei Keterampilan Teknik Tendangan T Di Lihat Dari Status Kesehatan Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Bangau Ruyung Se-Kabupaten Demak Tahun 2019* [Universitas Negeri Semarang].  
[http://lib.unnes.ac.id/36851/1/6101414016\\_Optimized.pdf](http://lib.unnes.ac.id/36851/1/6101414016_Optimized.pdf)
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA.