

PENGARUH LATIHAN DENGAN MODIFIKASI BOLA GANTUNG TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA PENCAK SILAT UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Endro Wadiyo Brojo Atmojo¹, Kukuh Munandar², Bachtiar Hari Hardovi³,
Topo Yono⁴

wadiyoendro@gmail.com¹, kukuhmunandar@unmuhjember.ac.id²,
bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id³, topoyono@unmuhjember.ac.id⁴

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Pencak silat membutuhkan kemampuan tendangan yang baik. Kecepatan tendangan juga dapat mempengaruhi hasil dalam sebuah pertandingan. Dalam hal latihan sarana yang digunakan juga sangat penting karena akan memiliki dampak pada hasil latihan. Pada hasil observasi yang peneliti lakukan secara langsung di UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember mendapatkan temuan kurangnya sarana latihan. Sehingga pada penelitian ini peneliti memutuskan untuk mencoba ber- eksperimen dengan melihat pengaruh latihan dengan modifikasi bola gantung terhadap tendangan sabit pada pencak silat UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini merupakan pre-eksperimen dengan one grup pretest-posttest design. Sampel pada penelitian ini adalah 30 pesilat UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan modifikasi bola gantung sebagai alat ukur, dengan waktu 10 detik. Pada pengujian statistik pada penelitian ini meliputi tiga pengujian yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil pengujian yang didapat pada penelitian ini yaitu uji normalitas menggunakan uji Liliefors. Data yang didapat *Lhitung* pretest yaitu 0,22 dan posttest 0,02 yang menandakan bahwa keduanya < *Ltabel* 1,61. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji homogenitas menggunakan uji Fisher data yang didapat yaitu *fhitung* 0,53 sedangkan *ftabel* 0,58 dari taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa *fhitung* 0,53 < *ftabel* 0,58 sehingga data yang didapat dapat dinyatakan Homogen. Pengujian yang terakhir yaitu uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Hasil yang didapat yaitu sig.2 paired menunjukkan angka 0,00 atau <0,05 taraf signifikan sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak yang menandakan adanya perubahan dan juga peningkatan yang signifikan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan dengan modifikasi bola gantung memiliki kualitas yang baik untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat.

Kata Kunci: Modifikasi, Latihan, Tendangan Sabit, Pencak Silat.

ABSTRACT

Pencak silat requires good kicking skills. The speed of the kick can also affect the result in a match. In terms of training, the facilities used are also very important because they will have an impact on the results of the training. Based on the results of observations carried out directly by researchers at UKM Tapak Suci, Muhammadiyah University of Jember, they found that there was a lack of training facilities. So in this study the researchers decided to try an experiment by looking at the effect of training with modified hanging balls on crescent kicks in the pencak silat of UKM Tapak Suci Muhammadiyah University Jember. This research is a pre-experiment with one group pretest-posttest design. The sample in this study was 30 UKM Tapak Suci fighters from the Muhammadiyah University of Jember. Data collection in this study used a modified hanging ball as a measuring tool, with a time of 10 seconds. Statistical testing in this research includes three tests, namely normality test, homogeneity test and hypothesis test. The test results obtained in this research were the normality test using the Liliefors test. The data obtained from the pretest was 0.22 and the

posttest 0.02, which indicates that both were <1.61 . So it can be concluded that both data are normally distributed. Furthermore, the results of the homogeneity test using the Fisher test, the data obtained was 0.53 while it was 0.58 from a significance level of 0.05. So it can be concluded that $0.53 < 0.58$ so that the data obtained can be declared homogeneous. The final test is the hypothesis test using the t test. The results obtained, namely sig.2 paired, show the number 0.00 or <0.05 at a significant level so that it can be concluded that H_0 is rejected, which indicates a significant change and improvement. From this research it can be concluded that training with modified hanging balls has good quality for improving the ability of crescent kicks in pencak silat..

Keywords: Modifications, Training, Sickle Kicks, Pencak Silat.

PENDAHULUAN

Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan. Silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Kata pencak maupun silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, kiat maupun praktek, kinerja atau aplikasinya (Mardotillah dan Zein, 2017). Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan (Defliyanto et al., 2020).

Pencak Silat memiliki peran cukup penting dalam meningkatkan sikap mental dan kualitas diri generasi muda yang berkesinambungan, sehingga Pencak Silat menjadi suatu peluang bagi lembaga- lembaga pendidikan untuk ikut membantu meningkatkan kualitas peserta didik melalui pelatihan sikap mental dan kedisiplinan sehingga akan mencetak generasi muda yang berkarakter (Mustakim et al., 2021). Pencak silat memiliki beberapa aspek gerakan salah satunya adalah gerakan kaki atau biasa disebut dengan tendangan. Ada berbagai macam tendangan dalam olahraga pencak silat, salah satunya adalah tendangan sabit. Tendangan sabit sendiri merupakan tendangan dalam pencak silat yang lintasannya setengah lingkaran yang sasarannya ke samping bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki atau tendangan ini kerjanya mirip sabit. Untuk mempermudah atlet dalam proses latihan tendangan sabit maka penulis berinovasi untuk menggunakan bantuan bola gantung agar atlet bisa memiliki target tinggi tendangan agar mempermudah dalam pelatihan tendangan sabit..

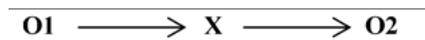
Salah satu UKM di Universitas Muhammadiyah Jember adalah tapak suci, yang tak hanya melatih fisik, tapak suci juga melatih mental dan pikiran. Mampu menumbuhkan kewaspadaan yang tinggi, melatih kegesitan dan kelincahan mental, lebih menumbuhkan jiwa ksatria. Selain itu, tapak suci juga mampu menumbuhkan semangat kebangsaan, karena tapak suci merupakan seni bela diri asli Indonesia. Belajar tapak suci bukan perkara yang mudah, dibutuhkan keuletan dan kesabaran.

Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan atletnya untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih tidak memiliki data tingkat keterampilan atlet karena pelatih tidak mengetahui akan tes keterampilan pencak silat yang baik. Hal ini berakibat pada pelatih tidak dapat menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan atlet sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan atletnya. Hal tersebut menjadikan pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan..

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis bahwa proses latihan terkendala dengan sarana dan prasarana yang kurang. Hal yang demikian menuntut kreatifitas pelatih untuk mampu memodifikasi alat guna mencapai pelatihan yang maksimal. Untuk itulah penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian dengan tema pengaruh latihan dengan modifikasi bola gantung terhadap tendangan sabit pada pencak silat.

METODE PENELITIAN

Agar dapat diketahui pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan, maka peneliti menggunakan one group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum perlakuan (Ibrahim et al., 2018 Penelitian ini dilakukan 12 kali pertemuan (Wibawa, 2017), karena dalam prnrllitian Wibawa 12 kali pertemuan sudah bisa dilihat hasil dari perlakuan.



Gambar 1. One Group Pretest-Posttest Design Sumber (Ibrahim et al., 2018)

Keterangan :

1. O1 :Nilai Pretest sebelum diberikan perlakuan.
2. X :Perlakuan yang diberikan (Latihan Shuttle run).
3. O2 :Nilai Posttest sesudah diberikan Perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Deskripsi data

Hasil penelitian yang didapat yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest

N	Pretest	Pretest	Mean	SB
	Min	Max	Pretes	
	<i>t</i>			
30	10	15	11,96	1,42

Dapat dilihat hasil data pretest yaitu dengan rata-rata 11,96 dengan jumlah paling banyak 15 dan paling sedikit 11. sedangkan data posttest yang didapat yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Posttest

N	Posttes	Posttest	Mean	SB
	<i>t</i> Min	Max	Postte	
	<i>st</i>			
30	12	18	14,51	1,78

Tendangan Sabit

Dari hasil posttest yang didapat bisa dilihat bahwa rata-rata yang didapat yaitu 14,51 dengan jumlah paling banyak 18 dan paling sedikit 12.

2 Hasil Uji Analisis Data

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk menguji apakah data distribusi normal atau tidak. Tetapi data yang baik ialah data yang memiliki distribusi normal.

Dalam menguji normalitas data dapat dianalisis menggunakan metode liliefors. Data dinyatakan normal apabila $Lhitung < Ltabel$. Dari hasil penelitian, peneliti mendapatkan

data sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Liliefors
Uji Liliefors

Variabel	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Pre-test	30	0,22	1,61	Normal
Post-test	30	0,02	1,61	Normal

Dari hasil uji normalitas ini dapat dilihat bahwa data L_{hitung} pretest yaitu 0,22 dan L_{hitung} 0,02. kedua data tersebut memiliki nilai yang lebih kecil dibanding

L_{tabel} dengan nilai 1,61. Dengan begitu sesuai kaidahnya bahwa data tersebut dapat disimpulkan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas ini menggunakan uji fisher dengan tujuan melihat variabel yang diteliti tersebut homogen atau tidak dengan melihat apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dinyatakan homogen. Dari data yang telah didapat oleh peneliti tertera dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji fisher

Data	Uji fisher (f)			
	N	Pretest Min	Pretest Max	Mean Pretest
	30	10	15	11,96
				1,42

Dari data tersebut bisa dilihat bahwa hasil F_{hitung} yaitu 0,53 dan F_{tabel} 0,58 yang menandakan bahwa

F_{hitung} 0,53 < F_{tabel} 0,58 dari 0,05 taraf signifikan. Sehingga dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa data tersebut dinyatakan homogen

3 Hipotesis

Uji hipotesis ini hasil dari uji t paired yang bertujuan untuk melihat apakah ada atau tidaknya perubahan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dalam penelitian. Hasil dari pengolahan data statistik penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 5. Uji t Paired

Uji t			
Data	Df	Sig.(2 paired)	α
PreTest- PostTest	29	0,00	0,05

Dari hasil uji statistik diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan dari perhitungan pretest-posttest adalah 0,00 < 0,05 taraf signifikan, sehingga berdasarkan ketentuan yang sudah ditetapkan dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang

signifikan. Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak karena taraf signifikan yang didapat dari hasil penelitian yaitu 0,00 atau $<0,05$ sehingga menandakan bahwa adanya peningkatan dan perbedaan yang signifikan.

KESIMPULAN

Hasil akhir penelitian yang telah dilakukan berdasarkan statistik pengujian jika dilihat dari nilai rata-rata yang didapat menunjukkan adanya peningkatan. Dari hasil pretest yang awalnya nilai rata-rata 11,97 setelah adanya perlakuan dan dilakukan posttest hasilnya menunjukkan angka nilai rata-rata 14,52 sehingga dengan itu menandakan adanya peningkatan. Jika dari uji hipotesis pada tabel 5 dari perhitungan statistik dengan taraf signifikan 0,05 hasil yang didapat yaitu menunjukkan angka 0,00 sehingga dapat diasumsikan bahwa H_0 ditolak karena taraf signifikan yang didapat dari hasil penelitian yaitu 0,00 atau $<0,05$ sehingga menandakan adanya perubahan dan peningkatan yang signifikan. Dengan itu bisa ditarik kesimpulan berdasarkan data hasil penelitian bahwa latihan dengan modifikasi bola gantung terdapat pengaruh peningkatan terhadap tendangan sabit pada pencak silat UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember. Sehingga dengan ini latihan tendangan menggunakan bola gantung bisa dijadikan program latihan yang efektif untuk meningkatkan tendangan sabit pada pencak silat. Dari penelitian ini yang perlu digaris bawahi yaitu karena penelitian ini merupakan penelitian yang berhubungan dengan jumlah maka semakin banyak jumlah yang didapat maka itu semakin baik.

Saran

Dari penulisan ini kemungkinan terdapat kesalahan didalamnya saya selaku penulis memohon maaf dan meminta saran yang membangun agar menjadi motivasi untuk lebih baik lagi sehingga apabila ada kegiatan penelitian lagi tidak menjadikan kesalahan yang sama. Selain itu saya sebagai penulis sangat berterimakasih karena telah berkenan membaca dan menjadikan penelitian yang telah saya lakukan sebagai pedoman bagi pembaca untuk pembuatan program latihan ataupun sebagai referensi penelitian selanjutnya berhubungan dengan jumlah maka semakin banyak jumlah yang didapat maka itu semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- 2 PLAYEN GUNUNGKIDUL. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 6(2), 1–8
- Delfiyanto., Yalmani., Ruslan., Akbar., Arif. Y. (2020). Pengembangan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Teknik Dasar Pencak Silat. Serang : Media Madani.
- Fauziah, R. (2016). Efektivitas Penggunaan Modul untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Boga Dasar Kelas X di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta (Issue 2).
- Haniah, N. (2014). Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors.
<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/boga/article/view/3164>
<https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>
<https://doi.org/10.20527/Multilateral.V16i1.3660>
- Ibrahim, Andi, Haq, AsrulAlang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, & Darmawati. (2018). BUKU METODOLOGI. Gunadarma Ilmu.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat: Identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121-133.
- Mustakim, M., Balkis, S., & Said, M. (2021). Pengaruh Pencak Silat terhadap Pendidikan Karakter Siswa Di Sma Negeri 1 Sidrap Kecamatan Panca Rijang Kabupaten Sidrap. *Social Landscape Journal*, 2(1), 44.
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). PENGARUH LATIHAN SHADOW 8 TERHADAP AGILITY PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB. MUSTIKA BANJARBARU USIA 12-15 TAHUN. *Statistika Pendidikan*, 1, 1–17.

Wibawa, H. N. (2017). PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMA N