

MODEL LATIHAN TENDANGAN PENCAK SILAT

Gunawan Prasetio¹⁾, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²⁾

¹PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

²PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2020

Disetujui Juni 2020

Dipublikasikan Agustus 2020

Keywords:

Model latihan tendangan lurus, pencak silat

Abstrak

Model latihan tendangan lurus pencak silat bertujuan untuk meneliti dan mengembangkan keterampilan tendangan lurus pada pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Adapun sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler pencak silat PBSS SMKN 1 Kuningan yang berjumlah 20 orang. Pada penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah model latihan tendangan lurus pencak silat berbasis software berupa video latihan tendangan lurus pencak silat yang telah divalidasi, diuji cobakan dan dilakukan perbaikan. Produk akhir dari video latihan tendangan pencak silat terdiri dari berbagai model latihan untuk tendangan lurus pencak silat tanpa alat, menggunakan alat, dan kombinasi alat. Hasil penelitian dan pengembangan ini adalah data tentang nilai pretest posttest dengan menggunakan program SPSS 22.0 for Windows dengan taraf signifikan 0,05, diperoleh bukti bahwa adanya peningkatan yang signifikan ditunjukkan pada hasil pengujian data hasil pretest dan posttest adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan tendangan pencak silat. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan tendangan lurus pencak silat dapat diterapkan dalam proses latihan sekaligus menjadi produk luaran sebuah model latihan tendangan lurus pencak silat.

Abstract

Kick exercise model of pencak silat aims to research and develop kick skills in pencak silat. This research uses the Research & Development (R&D) development research method from Borg and Gall. The sample used in this study were 20 members of the extracurricular pencak silat PBSS SMKN 1 Kuningan. In this research and development, a software-based kick exercise model of pencak silat is produced in the form of a validated, tested and improved kick exercise model of pencak silat. The final product of kick exercise model of pencak silat video consists of various kick exercise model of pencak silat without tools, using tools, and a combination of tools. The results of this research and development are data about the value of the pretest and posttest with, using the SPSS 22.0 for Windows program with a significant level of 0.05, there is evidence that a significant increase is shown in the results of pretest and posttest data testing, there is a difference between before and after the treatment

kick exercise model of pencak silat. Based on these results it can be concluded that the kick exercise model of pencak silat can be applied in the training process as well as being the output product of kick exercise model of pencak silat.

© 2020 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Gunawan Prasetyo
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Muhammadiyah Kuningan
Email: prasetiogunawan96@gmail.com

PENDAHULUAN

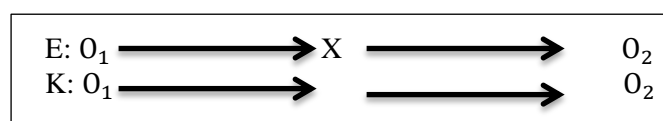
Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar seperti tendangan, pukulan, hindaran, bantingan, dan tangkisan. Sebagaimana yang dikemukakan Haryo (2005:3) “tujuan dalam pencak silat yaitu untuk membela diri dari ancaman dan juga untuk menjaga kesehatan, selain itu untuk berprestasi sebagai atlet melalui beladiri”. Saat ini pencak silat sudah mulai menyebar hampir ke seluruh negara di dunia sehingga menyajikan persaingan sangat ketat. Untuk mencapai prestasi yang optimal maka setiap teknik harus dilakukan dengan tepat, cepat, kuat, dan terkoordinasi. Keadaan ini memberikan inspirasi bagi para ahli dan pelatih pencak silat untuk mencari dan merumuskan model latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi atletnya.

Beberapa kategori yang dipertandingkan pencak silat terdiri dari kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Untuk kategori tanding, tendangan merupakan salah satu teknik yang efektif dalam menyerang dan mendapatkan nilai. Serangan tendangan dalam pencak silat akan mendapatkan nilai 2 setiap kali mengenai *body protector* lawan dan nilai 3 ketika lawan sampai terjatuh. Adapun jenis tendangan dalam pencak silat yang umum dilakukan adalah tendangan lurus, T, belakang, dan sabit. Namun kejadian di lapangan sering kita jumpai teknik dasar tendangan khususnya tendangan lurus pencak silat yang diajarkan kepada atlet hasilnya kurang maksimal.

Berdasarkan uji coba pengamatan awal di ekstrakurikuler pencak silat PBSS SMKN 1 Kuningan ditemukan latihan teknik dasar berupa tendangan lurus masih bersifat murni tanpa menggunakan model apapun. Mengingat betapa pentingnya proses latihan ini, memicu peneliti untuk melakukan pengembangan berbagai model latihan tendangan pencak silat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam metode penelitian dan pengembangan (*R&D*) adalah “*Nonequivalent Control Group Design*” karena dalam desain ini kita dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau percobaan dikenakan dengan dua kali pengukuran antara *treatment group* dan *control group*.



Gambar 1 *Nonequivalent Control Group Design* (Sugiyono 2015:116)

Keterangan:

E = Kelas Treatment

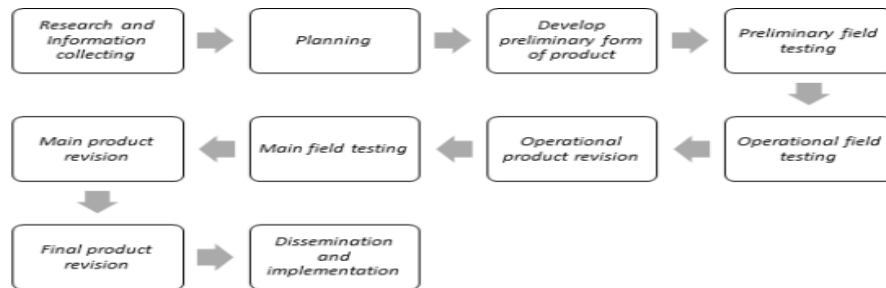
K = Kelas Kontrol

X = Perlakuan pada kelompok treatment dengan menggunakan model latihan tendangan pencak silat

O₁ = Pretest

O₂ = Posttest

Sedangkan metode penelitian pengembangan model latihan tendangan pencak silat berupa tendangan Lurus, T, dan Sabit menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg and Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah.



Gambar. 2 Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi Dari Prosedur Pengembangan Borg & Gall (Sumber: Borg & Gall, 1983:775)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas data tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji T *Paired Samples Tes*. Adapun data hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Pretest* Model Tendangan Lurus Pencak Silat

	Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
LKA	Treatment	0.255	10	0.064	0.865	10	0.088
	Kontrol	0.314	10	0.006	0.855	10	0.067
LKI	Treatment	0.172	10	0.200*	0.925	10	0.398
	Kontrol	0.314	10	0.006	0.855	10	0.067

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Posttest* Model Tendangan Lurus Pencak Silat

	Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
LKA	Treatmen	0.255	10	0.064	0.865	10	0.088
	Kontrol	0.314	10	0.006	0.855	10	0.067
LKI	Treatmen	0.172	10	0.200*	0.925	10	0.398
	Kontrol	0.314	10	0.006	0.855	10	0.067

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* Model Tendangan Lurus Pencak Silat

	<i>Levene</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
LKA	0.340	1	18	0.567
LKI	0.017	1	18	0.898

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas *Posttest* Model Tendangan Lurus Pencak Silat

	<i>Levene</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
LKA	3.975	1	18	0.062
LKI	3.975	1	18	0.062

Tabel 5. Hasil Uji T *Independent Samples Tes (Pretest)* Tendangan Lurus Pencak Silat

	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>							
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		
								<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	
LKA	<i>Equal variances assumed</i>	0,340	0,567	2,004	18	0,060	1,900	0,948	-0,092	3,892
	<i>Equal variances not assumed</i>			2,004	17,954	0,060	1,900	0,948	-0,092	3,892
LKI	<i>Equal variances assumed</i>	0,017	0,898	2,083	18	0,052	1,900	0,912	-0,017	3,817
	<i>Equal variances not assumed</i>			2,083	17,988	0,052	1,900	0,912	-0,017	3,817

Berdasarkan tabel di atas, nilai t hitung untuk *pretest* tendangan lurus adalah 2,004 (Lurus Kanan), 2,083 (Lurus Kiri) < t tabel 2,101 (*df* 18). Sedangkan untuk nilai signifikan 0,060 (Lurus Kanan), 0,052 (Lurus Kiri) > 0,05. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan nilai *pretest* antara kelas treatment dengan kelas kontrol, dengan demikian kemampuan kelas tersebut sama.

Tabel 6. Hasil Uji T *Independent Samples Tes (Posttest)* Tendangan Lurus Pencak Silat
Levene's Test for Equality of Variances *t-test for Equality of Means*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i> <i>Lower Upper</i>	
LKA	<i>Equal variances assumed</i>	3,975	0,062	3,810	18	0,001	4,000	1,050	1,794	6,206
	<i>Equal variances not assumed</i>			3,810	14,585	0,002	4,000	1,050	1,757	6,243
LKI	<i>Equal variances assumed</i>	3,975	0,062	3,810	18	0,001	4,000	1,050	1,794	6,206
	<i>Equal variances not assumed</i>			3,810	14,585	0,002	4,000	1,050	1,757	6,243

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas data tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji T *Independent sample test* ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ketika menggunakan model latihan tendangan pencak silat terhadap keterampilan tendangan pencak silat. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dalam model latihan tendangan lurus pencak silat pada *Pretest* diketahui bahwa nilai signifikansi kelas treatment sebesar 0,088 (Lurus Ka), 0,067 (Lurus Ki) sedangkan kelas kontrol 0,398 (Lurus ka), 0,067 (Lurus Ki) > 0,05, dan pada Post test diketahui nilai signifikansi nya kelas treatment sebesar 0,088 (Lurus Ka), 0,067 (Lurus Ki) sedangkan kelas kontrol 0,398 (Lurus ka), 0,067 (Lurus Ki) > 0,05 > 0,05. Maka dengan hasil demikian, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data *Pretest* dan *Posttes* tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas *Test of Homogeneity of Variances* diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,567 (Lurus Ka) dan 0,898 (Lurus Ki) pada pretest, sedangkan pada posttest 0,062 (Lurus Ka) dan 0,062 (Lurus Ki) > 0,05. Maka dengan hasil demikian, menunjukkan bahwa hipotesis diterima artinya data penelitian memiliki data yang homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *T Paired Samples Test* tabel diatas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,001 (Lurus Ka) dan 0,001 (Lurus Kiri) < 0,05 maka Ha diterima dan H0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh penggunaan model latihan tendangan lurus pencak silat terhadap

keterampilan tendangan lurus pencak silat PBSS SMKN 1 Kuningan. dan berdasarkan dari hasil rata-rata tes akhir lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata tes awal yaitu sebesar 10,38% pada kelas treatment sedangkan pada kelas kontrol 7,3% artinya model latihan tendangan pencak silat berpengaruh besar terhadap kemampuan keterampilan tendangan pencak silat PBSS SMKN 1 Kuningan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT, kedua orang tua, serta kepada pihak-pihak yang mendukung dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cangara, Hafied. 2006. *Pengantar ilmu komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Dalmaji, 2017. *Pengembangan Media Video Tutorial Teknik Dasar Bermain Futsal Untuk MTs Ali Maksum* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Daryanto. 2013. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 62-69.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Muri Yusuf 2014. *Metode Penelitian :kuantitatif, kualitatif, penelitian gabungan*. Jakarta 13220 : PRENADAMEDIA GROUP.
- Nurhasan 2007. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Sugiyono 2015. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Wina Sanjaya 2011. *Perencanaan dan Desain System Pembelajaran*. Cetakan 4. Jakarta : Kencana.