

Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan

Ali Rahmad¹, Sayuti Syahara²

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan *doubel legs hop, standing vertical jump, split jump* dan *tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu), dengan memberikan perlakuan latihan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet, dengan populasi berjumlah 28 orang, terdiri dari 15 orang putra dan 13 orang putri, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil hanya atlet putra sebanyak 15 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan depan, selanjutnya data analisis menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh. Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata kunci : Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pembinaan di bidang olahraga merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dari tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dibidang olahraga dapat mengharumkan nama bangsa, hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan melalui upaya latihan yang terencana dan terprogram dengan pemanfaatan berbagai media dan teknologi yang ada pada saat sekarang sebagai hasil dari ilmu pengetahuan. Salah satu dari olahraga prestasi yang dimaksud adalah cabang olahraga bela diri salah satunya cabang olahraga pencak silat yang cukup populer khususnya di Asia Tenggara.

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan latihan merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang

menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan latihan disebut dengan respon. Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban latihan yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana HS, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018).

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bompas dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig *et al* dalam Syafruddin (2011:21) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi latihan (Lesmana HS, 2018).

Dalam olahraga pencak silat untuk mencapai prestasi yang baik harus menguasai berbagai macam teknik salah satunya adalah teknik tendangan depan. Pada sebuah pertandingan, teknik tendangan depan sering digunakan karena lebih efektif untuk mengenai dada lawan. Untuk dapat melakukan teknik tendangan depan yang efektif maka harus didukung pula dengan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Daya ledak otot tungkai dibutuhkan agar tendangan dapat dilakukan dengan cepat, kuat dan mengenai sasaran kemudian tanpa dapat diantisipasi oleh lawan, yang dapat diteliti dengan beberapa macam pendekatan latihan.

Pencak silat adalah seni bela diri dari Indonesia karena pencak silat lemah dalam bela diri maka pencak silat juga memiliki prinsip-prinsip bela diri. Seorang pesilat harus mempergunakan kepandaian untuk orang lain. Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat merusak diri sendiri, dan juga tidak berbuat hal-hal yang dapat memancing keributan. Suwirman (2006:8) mengatakan bahwa:

Berdasarkan kutipan sebelumnya di atas maka dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bersumber dari hati yang suci dan bertujuan untuk menjaga dan membela diri atau kesejahteraan dari hal-hal yang dapat mengancam keselamatan dari kejahatan.

Disisi lain, seiring dengan berkembangnya pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat mempunyai keragaman yang sangat luas disetiap wilayah maupun propinsi. Selain itu, tentunya pencak silat perlu di kenal dan di pelajari oleh lapisan masyarakat. Dengan demikian perkembangan pencak silat telah semakin lengkap, baik secara kompetitif sebagai budaya bangsa, maupun salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani.

Sedangkan menurut BP IPSI dalam Suwirman (1999:8) “pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup juga meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Untuk mencapai prestasi dibidang olahraga termasuk pencak silat, pembinaan dilakukan pada berbagai aspek yang akan berpengaruh pada pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, taktik, strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional, manajemen yang baik.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan-satuan waktu tertentu untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat, (Syafuruddin, 2011:87). Selanjutnya Irawadi (2011:62) mengemukakan bahwa: “Kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Menurut Zarwan (2012:60) “Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan cepat dari satu tempat ke tempat yang lain dengan arah lurus”.

Cabang olahraga Pencak Silat telah lama berkembang di Sumatera Barat, khususnya di Kabupaten Pesisir Selatan Perguruan Anak Nagari. Hal ini terlihat dengan tersedianya sarana dan prasarana Pencak Silat dan banyaknya perguruan Pencak Silat yang bermunculan. Perguruan tersebut mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi Pencak Silat. Salah satu perguruan Pencak Silat yang ikut membina dan mengembangkan Pencak Silat adalah perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Perguruan ini dulunya mempunyai prestasi yang baik, terlihat dengan banyaknya atlet dari perguruan tersebut yang mengikuti kejuaraan Pencak Silat antar perguruan, daerah, maupun nasional dan para atlet tersebut meraih prestasi yang membanggakan untuk perguruan maupun untuk daerah. Ini dapat dibuktikan dengan beberapa atlet mewakili SUMBAR untuk kejuaraan Pencak Silat diantaranya POPSMA (laga) 2008 1 medali emas, POPDA (seni tunggal) 2008 1 medali emas, Porwil (seni ganda) 2008 1 medali, O2SN Nasional SMP (laga) 2014 1 medali perunggu, POMNAS 2015 di aceh 1 medali perunggu, Kejurnas Pagarnusa (laga dan seni) 2016 di Padepokan TMII Jakarta membawa 2 emas, 5 perak, dan 2 perunggu, dan O2SN Nasional (seni tunggal) 2017. Kejuaraan *Asean School* 2014 Vietnam 1 perak

Menurut pelatih Alzukri minggu 18 november 2018, “akhir-akhir ini prestasi perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan mengalami penurunan. Hal ini ditandai dengan kurang berhasilnya para atlet perguruan Anak Nagari memperoleh medali pada kejuaraan tingkat daerah, regional, maupun nasional. Hal ini dapat dilihat saat atlet perguruan Anak Nagari mengikuti pertandingan, kebanyakan serangan yang dilakukan oleh atlet tersebut mudah diantisipasi lawan sehingga atlet tersebut kehilangan poin, terutama saat melakukan tendangan atlet kebanyakan tidak memiliki kecepatan sehingga salah satunya tendangan depan menjadi mudah diantisipasi dan dijatuhkan lawan sehingga atlet tersebut kehilangan poin.”

Dalam pertandingan, masih banyak atlet yang kesulitan dalam melakukan serangan menggunakan tendangan depan sehingga mudah diantisipasi oleh lawan pada saat bertanding. Setelah dilakukan pengamatan secara langsung ternyata permasalahannya terletak pada kecepatan tendangan depan atlet selain mudahnya diantisipasi oleh lawan juga sering tidak tepat sasaran menggunakan tendangan, tidak bernilai atau mudah di tangkap, padahal teknik tendangan ini sangat praktis dan mudah di lakukan.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Menurut Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan, yang berjumlah 28 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive*

sampling sebanyak 15 orang. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan depan pencak silat menggunakan tes kemampuan tendangan. Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menguji hipotesis ini yang akan dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial. Rumus *t test*.

HASIL

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka pengaruh variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 7,18 dan skor terendah adalah 9,26 dengan rata-rata 7,95 dan standar deviasi 0,66, untuk lebih jelasnya dapat dibuktikan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Awal Tes kecepatan tendangan depan

No	Kelas Interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relatif (fr)(%)
1	>8,94	2	13,33
2	8,28-8,93	2	13,33
3	7,62-8,27	4	26,67
4	6,95-7,61	7	46,67
	<6,94	0	0
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 15 orang sampel, 2 orang sampel (13,33%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentangan nilai <8,94, kemudian sebanyak 2 orang sampel (13,33%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentangan nilai 8,28-8,93, selanjutnya 4 orang sampel (26,67%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentangan nilai 7,62-7,8,27, 7 orang sampel (46,67%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentang nilai 6,95-7,61 dan tidak ada sampel yang memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentang nilai <6,94.

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir, maka pengaruh variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 6,24 dan skor terendah adalah 8,36 dengan rata-rata 7,60 dan standar deviasi 0,60, untuk lebih jelasnya dapat dibuktikan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Akhir Tes kecepatan tendangan depan

No	Kelas Interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relatif (fr)(%)
1	>8,50	0	0
2	7,90-8,49	7	46,67
3	7,30-7,89	4	26,67
4	6,69-7,29	3	20
	<6,58	1	6,67
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 15 orang sampel, tidak ada orang sampel (0%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentangan nilai <8,50, kemudian sebanyak 7 orang sampel (46,67%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentangan nilai 7,90-8,49, selanjutnya 4 orang sampel (26,67%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentangan nilai 7,30-7,89, 3 orang sampel (20%) memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentang nilai 6,69-7,29 dan 1 orang sampel (6,67%) yang memiliki kecepatan tendangan depan dengan rentang nilai <6,58.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan tendangan depan atlet *Anak Nagari* Kabupaten Pesisir Selatan maka didapatkan hasil uji normalitas yang seluruh data distribusi normal. Dari analisis data diperoleh hasil $t_{hitung} 3,65 > t_{tabel} 2,14$. Hasil ini membuktikan bahwa latihan kelincahan yang diberikan memberikan pengaruh terdapat kemampuan tendangan depan atlet Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari penelitian ini secara nyata telah terlihat adanya peningkatan kemampuan tendangan depan dari tes awal sebelum diberikan latihan dan tes akhir sesudah diberikan latihan-latihan kecepatan, artinya latihan kecepatan yang diberikan ternyata dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan. Oleh sebab itu latihan kecepatan seseorang harus dilatih secara kotiniu sebab kecepatan harus dimiliki dalam penguasaan suatu teknik.

Terkait dengan hasil penelitian membuktikan bahwa variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan secara signifikan. Fungsi kondisikecepatan dalam hal ini implementasi tendangan depan oleh pesilat dapat dilihat pada saat berlaga dalam sebuah kompetisi. Jika seorang pesilat menyerang lawan dengan menggunakan

tendangan depan dengan posisi yang monoton maka lawan dengan mudah melakukan antisipasi tendangan tersebut, baik elakan, tangkapan bahkan serangan. Tendangan depan yang dilakukan oleh pesilat pada posisi yang monoton (tidak berubah) memberikan peluang yang besar bagi lawan untuk membaca arah gerakan tendangan depan tersebut. Namun jika tendangan depan dilakukan oleh pesilat terhadap lawan dengan caraberpindah tempat dengan waktu secepat-cepatnya kemungkinan lawan akan sulit untuk melakukan antisipasi seperti tangkapan maupun bantingan, sehingga tendangan depan yang dilakukan oleh pesilat tersebut tepat pada sasaran dan akan menghasilkan poin.

Variasi Latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasi. Bentuk latihan yang dilakukan: *Double leg hops, Standing vertical jump, Split jump, dan Tuck Jump*.

Kecepatan pada cabang olahraga pencak silat sangat dibutuhkan terutama pada saat melakukan tendangan, dengan latihan kecepatan atlet dapat bergerak dengan cepat dan tepat. Latihan kecepatan berguna sebagai salah satu pendukung untuk menggunakan tendangan depan, sebagai salah satu penguasaan lapangan saat melakukan pertandingan mengatur serta mengantisipasi serangan dari lawan tanding dengan waktu yang sesingkat-singkatnya setelah melakukan tendangan depan..

Hal ini sanada juga diungkapkan oleh Irawadi (2017: 98) kecepatan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Atlet dapat disebut cepat apabila mempunyai kemampuan untuk berpindah tempat dengan cepat dan tepat pada waktu yang sesingkat-singkatnya akan posisi tubuhnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan hasil uji normalitas yang seluruh data distribusi normal. Dari analisis data diperoleh hasil $t_{hitung} 3,65 > t_{tabel} 2,14$. Hasil ini membuktikan bahwa variasi latihan daya ledak otot tungkai yang diberikan

memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan depan perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa latihan daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan kecepatan kemampuan tendangan depan. Hal ini ditunjukkan oleh pengambilan skor/nilai pada saat melakukan test awal dan test akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Irawadi, Hendri (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- _____ (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- _____ (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP press
- Kementerian Pemuda dan Olahraga.(2005). *Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Lesmana HS, Padli, Broto EP, 2017. Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif dalam Meringankan Gejala Delayed Muscle Soreness (DOMS). *Journal of Sport Science and Education*. 2(2): 38-41.
- _____, Broto EP, 2018. Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 8 (2):44-48.
- _____, 2019. Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara*. 2 (1): 50-59.
- Lutan, Rusli, dkk.1991.*Manusia dan Olahraga*.Bandung:ITB dan FPQK/IKIP Bandung
- Syafruddin. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. (Rothing Peter. Terjemahan) Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP
- _____ (2011) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP.
- _____ (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. UNP press
- _____ (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*: UNP Press.
- UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang : UNP express