

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia, sama pentingnya seperti makan, minum, dan istirahat atau tidur. Orang yang tidak pernah berolahraga cenderung lebih mudah terkena penyakit. Dan olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermamfaat dalam menjaga kesehatan. Pendidikan jasmani sebagai integral dan sistem pendidikan nasional yang orientansinya sangat jelas dalam tujuan pendidikan nasional yang ingin dicapai yaitu sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting.

Peningkatan kualitas ataupun pengembangan prestasi siswa perlu dilakukan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkesinambungan. Sebahagian besar masyarakat menganggap olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Anggapan tersebut merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan semangat olahraga dimasa yang akan datang. Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang, yang diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi , salah satunya yaitu cabang olahraga pencak silat.

Berdasarkan pengamatan secara langsung maupun disetiap pertandingan pada kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun pada tingkat internasional terlihat cabang olahraga pencak silat memili peluang yang sangat baik. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga pencak silat pada setiap perlombaan sering mendapat penghargaan atau medali.

Sekolah merupakan salah satu wadah bagi generasi muda untuk menuntut ilmu yang didalamnya termuat pembelajaran pendidikan jasmani yang diharapkan dapat membina dan mengembangkan aktivitas-aktivitas jasmaniah yang kearah olahraga prestasi (atlet)

SMP Negeri 6 Gorontalo merupakan wadah yang sangat strategis dalam usaha membina dan mengembangkan cabang olahraga pencak silat yang merupakan olahraga yang berkembang pesat di Negara Indonesia maupun di seluruh dunia kearah olahraga prestasi.

Sebelum masuk dalam perlombaan setiap pesilat harus mengetahui terlebih dahulu teknik-teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat, salah satunya tendangan sabit. Pada umumnya tendangan terdiri ada beberapa macam, ada tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit dan masih banyak tendangan yang biasa digunakan dalam pencak silat.

Dalam kegiatan pembelajaran, latihan, maupun pertandingan, tendangan yang mudah dan sering digunakan oleh setiap pesilat yaitu tendangan sabit. Karena tendangan sabit sering digunakan, maka disetiap pertandingan ada teknik lain yang biasa digunakan untuk mengantisipasi salah satunya yaitu tangkapan sekaligus bantingan.

Berdasarkan hasil observasi penelitian dilapangan para pesilat hanya mengandalkan *kekuatan*, dan tidak mengandalkan *kecepatan tendangan*, sehingga para pesilat kebanyakan kalah poin dengan lawanya dikarena tangkapan sekaligus bantingan tersebut walaupun mereka sudah berlatih sehari-hari. Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka seorang pelatih / guru harus memilih

program latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan terutama tendangan sabit.

Sangat banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit salah satunya latihan *power tungkai*. Dengan latihan *power tungkai* memungkinkan seorang pesilat dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit demi untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Menurut Sukardianto (2002 :116) Bentuk latihan untuk meningkatkan ketahanan dan kecepatan atau stamina antara lain dengan cara lompat, loncat, lari menaiki bukit, lari menaiki tangga dan lari cepat. Tujuan dari berbagai bentuk latihan tersebut adalah meningkatkan *power tungkai* dan ketahanan kecepatan kontraksi otot

Berdasarkan permasalahan dan teori-teori yang telah dikemukakan diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian secara ilmiah, dengan formulasi judul sebagai berikut. ***“Pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo”***

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pada waktu melakukan tendangan sabit dan mengembalikan tendangan sabit dalam keadaan posisi sikap pasang, selalu lambat atau kurang cepat.
2. Pada saat melakukan tendangan sabit dalam bentuk penyerangan, tendangan sabit selalu di tingkat oleh lawan dan dijadikan bantingan.

3. Pada saat pertandingan para pesilat selalu kalah poin dengan lawannya karena tangkapan sekaligus bantingan tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan sebelumnya maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut **”apakah latihan power tungkai dapat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo”**

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat di SMP Negeri 6 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat:

1. Manfaat teoritis
 - Menambah pengetahuan bagi atlet-atlet yang khususnya dibidang olahraga pencak silat untuk meningkatkan prestasi.
 - Khususnya bagi peneliti dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta mengajar siswa maupun melatih atlit-atlit tentang cabang olahraga pencak silat, yang khususnya latihan power tungkai dan tendangan sabit.

2. Manfaat praktis

- Untuk menjadi bahan masukan kepada guru dan pelatih dalam rangka pembinaan, pengembangan atau peningkatan prestasi olahraga pencak silat.

BAB II

KAJIAN TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Hakikat Pencak silat

Pencak silat merupakan seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Melayu, Brunai, dan Singapura. Tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai Negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand selatan. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, saat ini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pisilat yang tangguh.

Menurut Wisahati (2010:59) pencak silat merupakan olahraga bela diri khas Indonesia. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Bahkan pencak silat sejak kepemimpinan Edi M. Nalapraya telah berkembang pesat di seluruh dunia dengan wadah PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa) bahkan pendekar pencak silat sudah bermunculan di Eropa dan Amerika.

Pencak silat selain bela diri juga sebagai pembentuk sikap jiwa ksatria dan meningkatkan percaya diri. Hal ini dapat dikembangkan dalam kejuaraan yang meliputi kategori wiralaga dan kategori wiraloka.

Wisahati (2010: 60) menjelaskan bahwa hakikat pencak silat adalah bela diri yang terdiri dari gerakan jasmani yang lemah gemulai namun penuh tenaga dan dilandasi dengan rohani yang berbudi luhur. Dalam bela diri pencak silat ini mengandung unsur bela diri, olahraga, seni dan budaya yang berisi teknik pembelaan dan penyerangan.

Sarjono (2010: 47) menjelaskan bahwa ada empat aspek utama dalam pencak silat, yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek bela diri dan aspek olahraga.

1. Aspek Mental Spritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

2. Aspek Seni Budaya

Budaya dan permainan "seni" pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pancak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan music dan busana tradisional.

3. Aspek Bela Diri

Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis diri pencak silat.

4. Aspek Olahraga

Aspek olahraga dalam pencak silat sangat penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda, atau regu.

Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) berbeda satu sama lain. Keadaan itu sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Silat

harimau dan silat monyet ialah dari contoh dari aliran-aliran tersebut. Adapun yang berpendapat bahwa aspek bela diri dan olahraga, baik fisik maupun pernapasan, adalah awal dari pengembangan silat. Aspek olahraga dan aspek bela diri inilah yang telah membuat pencak silat menjadi terkenal di eropa.

Bagaimanapun, banyak yang berpendapat bahwa pokok-pokok dari pencak silat terhilangkan, atau dipermudah, saat pencak silat bergabung pada dunia olahraga. Oleh karena itu, sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat, dan tidak mengikuti keanggotaan dan peraturan yang di tempuh oleh persilat, sebagai organisasi pengatur pencak silat sedunia.

Dalam perkembangan pencak silat di pengaruhi oleh beladiri asing, seperti wushu cina dan karate dari jepang. Hal ini menjadikan pencak silat semakin kaya akan teknik-tekniknya. Aliran pencak silat sangat banyak, hampir setiap daerah memiliki aliran-aliran tersendiri. Beberapa aliran yang terkenal yaitu aliran Cimande (jawa barat), Cikalong (jawa barat) Sahbandar (jawa barat) Silek Tuo (Minangkabau) dan Bawean (jawa timur).

Menurut Lubis (2004:4) Di Indonesia, perguruan-perguruan pencak silat biasa ditemukan dengan mudah di berbagai daerah, termaksud sebagai kegiatan ekstrakurikuler disekolah-sekolah baik di SD, SMP, SMA atau sederajatnya sampai di perguruan tinggi. Sebagaimana aliran di Indonesia begitu banyak maka, banyak juga perguruan pencak silat yang berada di Indonesia.

IPSI merupakan induk organisasi pencak silat di Indonesia,yang didirikan pada tanggal 18 mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah yang diprakasai oleh Mr.Wongsonegoro yang saat ini menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan Kedu.

Dalam pembentukan induk organisasi IPSI, ada 10 perguruan historis yang menjadi pelopor pendirinya antara lain: 1) Tapa suci, 2) Phasadja Mataram, 3) Persai Harimurti, 4) Persaudaraan Setia Hati Terate, 5) Perisai Diri, 6) Perisai Putih, 8) KPN Nusantara, 9) Putra Betawi, 10) PPSI.

Pertandingan resmi pencak silat diatur oleh IPSI, kategori yang di pertandingkan antara lain yaitu, pertandingan kategori tanding, pertandingan kategori seni tunggal, pertandingan kategori seni ganda atau berpasangan dan pertandingan kategori seni berugu.

Pertandingan kategori tanding adalah pertarungan pencak silat dengan aturan khusus. Pertandingan ini dilaksanakan di gedung tertutup atau gelanggang yang alasnya matras tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral.

Dalam pertandingan kategori tanding, Pasilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat, yaitu menangkis / mengelak, mengeneakan sasaran dan menjatuhkan lawan. Dengan menerapkan kaidah-kaidah pencak silat serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan.

Menurut Lubis (2004:39) Nilai kemenangan di berikan berdasarkan enam ketentuan yaitu: 1) Menang Angka, 2) Menang Teknik, 3) Menang Mutlak, 4) Menang WMP (Wasit Menghentikan Pertandingan), 5) Menang W.O (Weight Over) dan 6) Menang diskualifikasi.

Pertandingan kategori seni tunggal, seni ganda dan seni beregu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya jurus yang di bakukan secara benar, tepat dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Senjata standar yang dipakai antara lain adalah golok dan tongkat.

Senjata yang digunakan dalam pencak silat adalah golok dengan dengan tongkat. Ukuran golok 30 s/d 40 cm dan tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 s/d 180 cm, dan garis tengah 2.5 s/d 3.5 cm.

Olahraga pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada penyelenggaraan PON ke VII di Jakarta dengan menampilkan kotegori tanding dan kategori seni.

Istilah tanding dulu di kenal istilah pencak silat olahraga, kemudian berkembang menjadi wiralaga, dan sekarang menjadi kategori tanding. Pembagian kelas untuk kategori tanding dibedakan berdasarkan dengan berat badan, penggolongan menurut umur dan jenis kelamin. Kelas berdasarkan berat, sejak tahun 1999, yang sering di pertandingan golongan dewasa putra dan putri yaitu dari kelas A s/d J dengan berat badan untuk kelas A mulai dari 45s/d 50 Kg. Sedangkan pertandingan golongan remaja putra dan putri yaitu dari kelas A s/d I dengan berat badan untuk kelas A mulai 39 s/d 42 Kg.

Untuk kategori seni dulu dikenal dengan istilah pencak silat seni, kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal) putra dan putri, wirasangha (seni silat berpasangan) putra dan putri, serta wiraloka (seni silat beregu). Akan tetapi, sekarang lebih dikenal dengan istilah seni tunggal, seni ganda, dan seni beregu).

2.1.2 Hekekat Tendangan Sabit

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, beladiri, olahraga, dan 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 dipisahkan.

Dalam pencak silat tidak semua teknik-teknik dasar digunakan dan dimainkan dengan ketentuan yang berlaku dalam kategori yang tanding, termasuk tendangan. Dalam pencak silat ada beberapa macam teknik tendangan yang biasa digunakan, salah satunya teknik tendangan sabit.

Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh yang khususnya punggung lawan dan alat penyasar punggung kaki. Ada juga mengatakan tendangan sabit merupakan tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki.

Pelaksanaan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki. Tendangan ini sasarannya ada pada bagian samping lawan. Tendangan ini membutuhkan tubuh yang fleksibel agar gerakannya rapi. Posisi kaki, tangan dan tubuh seperti tendangan depan, lalu bagian kaki yang ditendangkan adalah punggung kaki dan tendangan ini bersifat cabuk dalam artian setiap kali kaki mengenai sasaran harus cepat-cepat diturunkan, hal ini bertujuan agar gerakan serangan selanjutnya cepat terlontar.

Lubis, (2004:29) mengurikan cara melakukan tendangan sabit adalah sebagai berikut:

1. Berdiri dengan sikap pasang depan, baik itu kiri dapan maupun kanan depan.
2. Angkat kaki dengan posisi badan memyamping.
3. Tendangkan / hentakan kaki kedepan dengan arah sasaran ke punggung ataupun pingang lawan.
4. Satelah melakukan tendangan kembali dengan sakap pasang,posisi ini berguna untuk mengantisipasi serangan lawan.

Demikianlah cara melakukan tendangan sabit yang benar.

2.1.3 Hakekat Latihan

Upaya pengembangan dalam peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Menurut Harsono (dalam Hajarati, 2005:43) latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistimatis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Banyak orang yang merasa berlatih tapi sebenarnya tidak. Hal ini sesuai dengan beberapa ahli telah memberikan pengertian tentang latihan dengan penekanan yang berbeda, namun pada prinsifnya senantiasa mengacu pada proses sebagai manakah yang dikemukakan oleh Suharno (dalam Hadjarati 2010 :35) Latihan adalah proses penyempurnaan fisik dan mental atlet secara sistematis untuk mencapai mutu maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Sebagai olahragawan masalah latihan sudah merupakan makanan sehari-hari jika ingin berprestasi. Karena latihan dalam pengertian sekarang selalu

dikaitkan dengan usaha untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi.

Setiawan (dalam Hadjarati 2005 : 41) menjelaskan bahwa tujuan utama pelatihan olahraga adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara saksama yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Hal ini juga dipertegas oleh Harsono (dalam Hadjarati, 2009 :126) mengemukakan bahwa “tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan prestasi olahraga semaksimal mungkin, untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan moral.

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan di atas, maka penulis berkesimpulan bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan secara sistimatis dan terencana untuk memiliki kecepatan dan kekuatan yang sempurna sehingga latihan teknik maupun latihan yang lainnya akan memperoleh hasil yang baik sesuai dengan kebutuhan atlet meningkatkan prestasi olahraganya.

2.1.4 Hakekat Power Tungkai

Olahaga pada dasarnya menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemain. Tanpa persiapan kondisi fisik yang serius, atlet harus dilarang mengikuti pertandingan, kerana kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat di perlukan setiap usaha peningkatan prestasi. Sedangkan menurut Sajoto(dalam Hadjarati 1988:3) terdapat 10 unsur kondisi fisik salah satunya Power

Power / Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksposif. Kemampuan ini di pengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan konstruksi otot. Setiap cabang olahraga memerlukan power, dimana power merupakan produk antara kekuatan dan kecepatan.

Menurut (Beachle dan Groves,1997;1920) mencari parameter beban yaitu:

Tujuan Latihan	% 1Rm	Repetisi	Set	Istrahat antara Set
Kekuatan otot	80-100	1-8	3-5	2-5 Menit
Daya tahan otot	<70	12-20	2-3	20-30 Detik
Hipertrafi otot	70-80	8-12	3-6	30-90 Detik
Pengencangan otot	60-70	12-15	2-3	30 Detik

Sajoto (dalam Hadjarati, 1988 : 23) yaitu hasil dari kekuatan dan kecepatan maksimal. Sedangkan menurut Bosco (dalam Hadjarati, 1983 : 23)mendefinisikan power sebagai kemampuan mengeluarkan kemampuan maksimum yang dapat di hitung dengan rumus.

$$\text{Power} = \text{kekuatan} \times \text{kecepatan}$$

$$\text{Power} = \text{kekuatan} \times \text{jarak} / \text{waktu}$$

$$\text{Power} = \text{kerja} / \text{waktu}$$

Dari pernyataan dari rumus di atas dapat dikatakan bahwa power (daya ledak otot) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha / kerja yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

Untuk meningkatkan power dapat dilakukan melalui pelatihan power yang teratur. Dalam melatih power, beban pelatihan tidak boleh terlalu berat, sehingga dapat di gerakkan dalam jumlah yang banyak dan cepat.

Menurut Arsil (1999:71) Power atau daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotor yang penting dalam kegiatan olahraga. Sedangkan menurut Sajoto (1995:8) Daya otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Jadi power tungkai atau daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat.

2.2 Kerangka Berfikir

Dari uraian teori para pakar memberikan penjelasan bahwa untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit, maka salah satu yang perlu mendapat perhatian adalah latihan power tungkai. Apakah ada pengaruh antara latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.

Dalam kaitannya dengan latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit merupakan aktifitas yang efisien. Peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat dapat ditingkatkan dengan latihan power tungkai. Dengan demikian secara teoritik dapat diduga ada pengaruh antara latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada landasan teori kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam peneltian ini sebagai berikut:
Terdapat pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang di lakukan ini adalah metode eksperimen yaitu melakukan tes awal dengan memberikan latihan dan memberikan tes akhir yang kemudian melihat peningkatan dan pengajuan statistik.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah desain satu kelompok dengan tes awal,tengah dan tes ahir.

Pre tes	Treatmen	Post test
X ₁	T	X ₂

Keterangan:

X₁ : Tes awal kemampuan tendangan sabit

T : Pemberian tindakan

X₂ :Tes ahir kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat

3.3 Variabel Penelitian

Peneltian ini terdiri dari dua variable yaitu:

1. Latihan power tungkai (X)
2. Kecepatan tendangan sabit (Y)

3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah SMP Negeri 6 gorontalo,waktu penelitian dilaksanakan selama 2 bulan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Lokasi tersebut dipilih atas pertimbangan besar, karena lokasi tersebut memiliki permasalahan yang ingin diteliti dan dapat menyediakan data yang dibutuhkan.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh yang khususnya punggung lawan dan alat penyasar punggung kaki.

Yang dimaksud dengan power tungkai atau daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan konstruksi otot, setiap cabang olahraga memerlukan power, dimana power merupakan produk antara kekuatan dan kecepatan.

3.6 Populasi Dan Sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto (2002:108) populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seorang meneliti semua element yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 330 siswa, khsusnya pada seluruh siswa kelas 8 SMP Negeri 6 gorontalo.

b. Sampel

Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo. Adapun banyaknya sampel yaitu berjumlah 20 orang siswa, tapi sebelum menentukan berapa jumlah sampel yaitu dilakukan langkah ataupun cara yaitu dari seluruh jumlah populasi siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo sejumlah 330 orang. Sistem random dengan memilih secara acak 20 orang siswa yang mempunyai latar belakang masalah yang sama karena untuk mencari hasil yang akurat.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data penelitian ini, peneliti harus melakukan tes sebelum di berikan perlakuan dan hasil tes sesudah di berikan perlakuan selama dua bulan.

Dengan cara pengambilan data sebagai berikut:

1. Setiap peserta di berikan kesempatan melakukan tendangan sabit secepat mungkin dan sebanyak-banyaknya selama 60 detik.

Demonstrasi ini dilakukan secara bergantian serta dengan cara yang baik dan benar.

3.8 Teknik Analisis Data

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

t = Pengujian Analisis data

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test

X_d = Deviasi masing-masing subjek ($d - M_d$)

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.I. Deskriptif Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dilapangan, maka dalam bab ini diberikan gambaran dan analisis temuan- temuan yang berkaitan dengan pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. Selanjutnya hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menguji seberapa besar pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. Untuk mengetahui lebih jelasnya hasil penelitian tersebut disajikan dalam rangkuman dari pengambilan data awal (pre-test) dan data akhir (post-test).

Perlakuan metode latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo.

Tabel.

Tabel rangkuman hasil datapenelitian pre-test dan post-test

Metode latihan	Frekuensi	Pre-test	Post-test	Selisih rata-rata
Metode latihan power tungkai	Skor tertinggi	45	51	6
	Skor terendah	37	46	9
	Rata-Rata	40.6	48.6	8
	Standar Deviasi	2.04	1.47	0.57
		124.64	147.07	23.57

Penjelasan table sebagai berikut:

Selisih rata-rata pre-tes dan post-test kemampuan kemampuan tendangan sabit dengan metode latihan power tungkai dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo.

4.1.1. Deskriptif Hasil Penelitian Variabel X1 (Sebelum eksperimen)

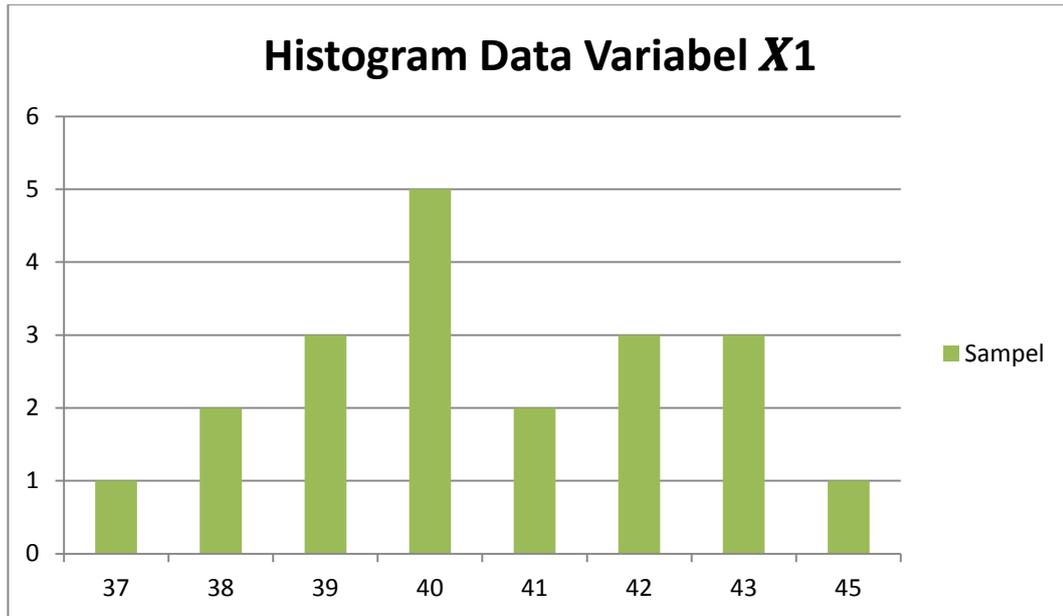
Dalam penelitian ini yang menjadi skor data variabel X1 adalah skor yang data yang di jarring sebelum pelaksanaan eksperimen berupa hasil kemampuan tendangan sabit melalui latihan power tungkai. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi adalah 45 dan skor terendah adalah 37. Setelah dilakukan analisis memperoleh rata-rata 40.6 dan standar deviasi 2.04.

Distribusi data variabel X1 dapat di lihat pada table berikut ini

Tabel frekuensi variabel X_1

No	X_1	Frekuensi
1	37	1
2	38	2
3	39	3
4	40	5
5	41	3
6	42	3
7	43	3
8	45	1

Hal ini berarti lebih banyak responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini skor yang terendah dari skor rata-rata, dalam arti bawah pada umumnya siswa kelas VII yang memiliki kemampuan tendangan sabit di bawah skor rata-rata yang di capai sebelum eksperimen. Hal ini dapat di gambarkan dalam histogram berikut:



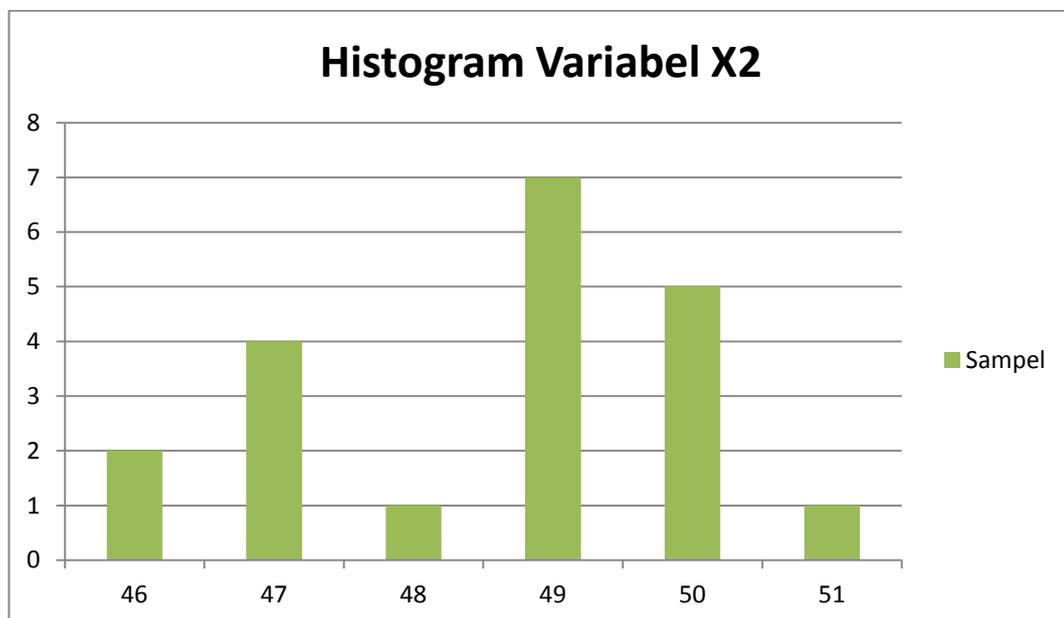
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X2 (Setelah Eksperimen)

Setelah selesai seluruh rangkaian pelaksanaan latihan power tungkai. Maka dilakukan evaluasi atau tes akhir(Post-test) terhadap kecepatan tendangan sabit. Hasil tes akhir menunjukkan skor tertinggi 51 dan skor terendah 46. Setelah di analisa diperoleh skor rata-rata 48.6 dan standar deviasi 1.47. Skor hasil eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel frekuensi variabel X₂

NO	X ₂	Frekuensi
1	46	2
2	47	4
3	48	1
4	49	7
5	50	5
6	51	1

Dari table diatas menyatakan bahwa pada umumnya responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini tidak jauh berbeda dengan skor rata-rata yang dicapai. Untuk jelasnya perhatikan histogram berikut ini.



Setelah diketahui nilai rata-rata pre-test dan post-test, maka dilanjutkan dengan perhitungan standar deviasi.

4.1.3. Perhitungan Standar Deviasi Data Pre-test

Diketahui $\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2$, maka dimasukkan dalam rumus ini berikut

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{78.8}{20-1}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{4.15}$$

$$Sd_1 = 2,04$$

Setelah mengetahui perhitungan standar deviasi pre-test, maka dilanjutkan dengan perhitungan standar deviasi post-test.

4.1.4 Perhitungan Standar Deviasi Data Post-Test

Diketahui $\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2$, maka dimasukkan dalam rumus berikut ini

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{40.82}{20-1}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{40.82}{19}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{2,15}$$

$$Sd_2 = 1.47$$

Untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran

4.2 Pengujian persaratan analisis

4.2.1 Pengujian Normalitas Data

Tujuan yang akan dilakukan melalui penelitian ini adalah melakukan perbandingan terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo antara skor yang di capai sebelum eksperimen (X1) dan setelah eksperimen (X2) melalui latihan power tungkai. Karena itu dilakukan pengujian normalitas data.

Keterangan :

Untuk Zi digunakan rumus “ $\frac{X_1 - \bar{X}_1}{Sd}$ ”

Untuk mendapatkan F(Zi) Dilihat pada daftar distribusi normal baku.

Untuk mendapatkan S(Zi) digunakan rumus $\frac{\text{Rengking}}{n}$

Dari perhitungan pada tabel III diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L observasi (Lo) yaitu 0.0852. Berdasarkan tabel nilai kritis LUji Liliefors pada $\alpha = 0.05$; n = 20, ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu 0.190 jadi L observasi (Lo) lebih kecil daripada Lt. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $Lo \leq Lt$, maka Ho diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga pengujian selanjutnya digunakan uji t.

Untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran.

4.3 Pengujian Homogenitas Varians

Pengujian kesamaan varians dari latihan power tungkai. Untuk menguji homogenitas atau kesamaan varians dari populasi yang diambil menjadi sampel penelitian pada latihan digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Pengujian kesamaan varians atau pengujian homogenitas dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

$$F = \frac{4.15}{2.15}$$

$$F = 1.93$$

Hasil pengujian kesamaan varians. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh F observasi (F_o) yaitu 1.93. Dari tabel distribusi F atau (F_t) pada $\alpha = 0.05$; jadi (F_o) lebih kecil dari pada (F_t), berdasarkan kriteria pengujian jika $F_o \leq F_t = 2.21$, maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian latihan power tungkai memiliki kesamaan atau homogen.

4.4 Pengujian Hipotesis

Berdasarkan pengujian persyaratan analisis data yang menggunakan Uji normalitas data, dengan tehnik Uji Liliefors dan Uji homogenitas dengan tehnik Uji varians diperoleh bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan memiliki kesamaan varians atau homogenitas, dengan pengujian selanjutnya menggunakan rumus Uji T.

Pengujian Hipotesis Pertama

Dari perumusan hipotesis pertama, menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan power tungkai terhadap ketepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat dan untuk membuktikan hal tersebut dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Langkah pertama : Rumusan pengujian hipotesis

Ho : $d = 0$: Tidak terdapat pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

Ha : $d > 0$: Terdapat pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

b. langkah kedua : Menentukan kriteria pengujian

Terima Ho jika $t_o \leq t_t (\alpha = 0.05 ; \text{pada } n-1)$

Tolak Ho jika $t_o > t_t (\alpha = 0.05 ; \text{pada } n-1)$

c. Langkah ketiga : Menentukan statistik Uji t

Untuk menguji hipotesis dan pos-test pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat yang ada pada tabel serta dengan menggunakan rumus uji t pasangan observasi, maka dapat diajukan dengan tehnik uji berikut ini.

$$\text{Diketahui } Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{160}{20} = 8$$

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{8}{\sqrt{\frac{50}{20(20-1)}}}$$

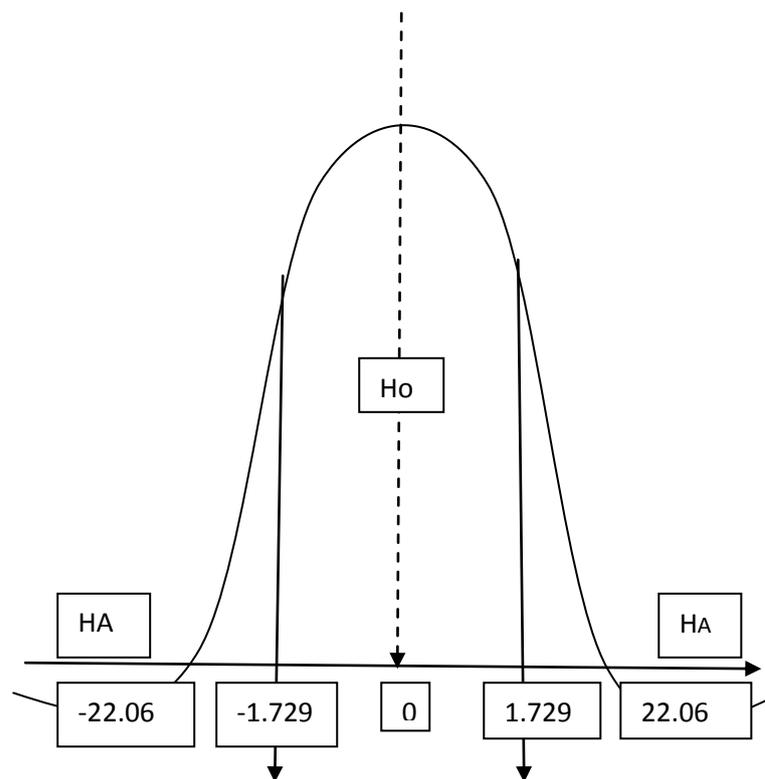
$$t = \frac{8}{\sqrt{0.1316}}$$

$$t = \frac{8}{0.3627}$$

$$t = 22.06$$

Kriteria pengujian :

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{observasi} = 22.06$ dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.729$. dengan demikian $t_{observasi}$ lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{observasi} (t_o) > (t_t)$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.



GAMBAR 1 : Kurva Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis

4.5 Pembahasan

Pencak silat merupakan seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Melayu, Brunai, dan Singapura. Tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai Negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand selatan. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, saat ini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pisilat yang tangguh.

Pencak silat selain bela diri juga sebagai pembentuk sikap jiwa ksatria dan meningkatkan percaya diri. Hal ini dapat dikembangkan dalam kejuaraan yang meliputi kategori wiralaga dan kategori wiraloka.

Proses pembelajaran dengan menggunakan bentuk latihan power tungkai ini diawali dengan pemberian suatu penjelasan tentang latihan power tungkai itu sendiri serta penjelasan tentang kecepatan tendangan sabit atas dengan baik pada cabang olahraga pencak silat. Selanjutnya peneliti mempraktikkan contoh kecepatan tendangan sabit dengan baik dan benar, setelah itu siswa diberikan tugas gerak untuk melakukan kecepatan tendangan sabit yang baik dan benar sebagaimana yang telah dicontohkan.

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor analisis diperoleh nilai rata-rata 40.6 sedangkan nilai standar deviasi 2.04. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor analisis diperoleh nilai rata-rata 48.6 dan standar deviasi 1.47.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam

penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test one group design.

Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 22.06. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.093. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan power tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 1 Terdapat pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo.
- 2 Latihan power tungkai memberikan dampak yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMP Negeri 6 Gorontalo sebagai berikut:

- 1 Dari hasil penelitian penulis, ternyata latihan power tungkai sangat berpengaruh positif terhadap kecepatan tendangan sabit oleh karena itu hendaklah para guru- guru maupun pelatih menerapkan program latihan ini.
- 2 Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program latihan demi mencapai prestasi atlit dalam cabang olahraga pencak silat karena sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

- 3 Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meneliti lebih lanjut faktor-faktor lainnya yang berpengaruh dalam meningkatkan prestasi atlit khususnya dalam cabang olahraga pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. 2006.** *Prosedur Penelitian. Jakarta, PT Rineka Cipta.*
- Baechle, T.R., & Groves B.R 1997** *Weight Training: Steps to success.* Ahli bahasa Latihan Beben oleh; Razi Siregar. Jakarta: P.T. Raja Grafindo persada
- Filctype:** *pdf Daya ledak.*
- Gunawan Gugun Arif. 2007.** *Beladiri, Menpora. Insan. Madani.*
- Hadjarati, Hartono. 2010.** *Metode melatih anggar.* FIKK. UNG.
- IPSI. 2004.** *Pedoman penyelenggaraan dan peraturan festival pencak silat munas.*
Ipsi
- IPSI. 2007.** *Pedoman penyelenggaraan dan peraturan festival pencak silat munas.*
Ipsi
- Lubis. Johansyah. 2004.** *Panduan praktis Pencak Silat. Jakarta. PT. Raja Gafindo persada.*
- Riduwan. 2003.** *Dasar-dasar statistika cetakan III. Bandung. Alfa Beta.*
- Sarjono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Jakarta. CV Aneka*
- Sugiyono. 2002.** *Metode Penelitian Administrasi. Bandung. Alfa Beta.*
- Sukardianto 2002.** *Teori dan metodologi melatih fisik tenis.* Fikk. Yogyakarta.a
- Wisahati. 2010.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jakarta CV. Sejati.*