



Pengaruh Latihan *Complex Training* Terhadap *Power* Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Kota Bengkulu

The effect of complex training on the power of sickle kicks in the Bengkulu city branch of the Pencak Silat Brotherhood of Loyal Heart Terate

Suryani¹, Yarmani², Syafrial³, Bogy Restu Ilahi⁴

*^{1,2,3,4,5}Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Bengkulu, Kota Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *complex training* terhadap *power* tendangan sabit dalam pencak silat persaudaraan setia hati terate cabang kota Bengkulu penelitian ini merupakan penelitian *Quasi* eksperimen, dalam penelitian eksperimen ini sampel yang di gunakan adalah atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate cabang kota Bengkulu sebanyak 20 orang instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes *power* tendangan sabit selama 10 detik. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pengaruh latihan *complex training* terhadap *power* tendangan sabit dalam pencak silat persaudaraan setia hati terate cabang kota Bengkulu, menyatakan bahwa tes akhir dengan prolehan nilai Signifikansi 2 tailed 0,1 dengan taraf signifikan = 0,05 maka nilai tes akhir harus lebih kecil dari taraf signifikan maka ,artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan program latihan *complex training* pada *power* tendangan sabit pada pencak silat persaudaraan setia hati terate cabang kota Bengkulu.

Kata Kunci: Latihan *Complex Training*, *Power* Tendangan Sabit

Abstract

This research aims to determine the effect of complex training exercises on the power of sickle kicks in the Bengkulu city branch of the Pencak Silat Brotherhood Loyal Heart Terate. This research is a quasi-experimental research, in this experimental research the samples used are Pencak Silat athletes from the Loyal Heart Brotherhood Terate branch of the Bengkulu City branch. as many as 20 people. The instrument used in this research was a 10 second crescent kick power test. Based on the results of the research and discussion, this study concludes that the effect of complex training on the power of sickle kicks in the Bengkulu City branch of the Pencak Silat Brotherhood Faithful Heart Terate Significance value 2 tailed 0.1 with significance level = 0.05 then the final test value must be smaller than the significance level then with significant traf = 0.05, meaning that there is a significant influence using the complex training program on the power of sickle kicks in the pencak silat brotherhood loyal heart terate branch in Bengkulu City.

Keywords: *Complex Training Exercises, Power Crescent Kicks*

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik merupakan olahraga yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan bagi seseorang yang melakukan olahraga. Dari itu perlu dilakukan pembinaan yang dapat mendorong para atlet agar lebih giat berlatih demi meningkatkan prestasi dan kemampuan, kegiatan olahraga berprestasi memiliki unsur persaingan yang di akhiri dengan “menang-kalah” pada suatu kompetisi. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkondisi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek tersebut (Lubis & Wardoyo, 2016.)

Power dalam pertandingan pencak silat adalah untuk mendapatkan poin sah dengan menendang menggunakan kaki yang mana setiap kategori kelas memiliki minimum berat yang telah ditentukan dalam pertandingan pencak silat. Berdasarkan tentang pemahaman peraturan pertandingan terbaru dapat dikatakan bahwa *power* merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh pesilat. Menurut (Zakaria, 2019) penguasaan *power* menjadi sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Seseorang yang memiliki kemampuan *power* yang baik dapat menghasilkan tendangan yang keras, atau seorang pelari cepat akan menghasilkan kemampuan berlari yang lebih cepat jika memiliki daya eksplosif yang baik. *Power* tidak akan dapat bekerja dengan baik tanpa latihan yang benar (Magna, 2021).

Oleh karena itu dalam olahraga pencak silat sangat dibutuhkan daya *power* terutama dalam melakukan tendangan sabit. Tanpa adanya *power* yang baik tidak akan menghasilkan tendangan sabit yang baik, tapi sebaliknya apabila seorang pesilat mempunyai *power* yang baik akan menghasilkan tendangan sabit yang baik dan cepat. Hal ini dikarenakan saat melakukan tendangan sabit tubuh membutuhkan gerak yang luwes dan tenaga yang maksimal oleh karena itu *power* sangat dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan sabit yang maksimal dan bagus.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan dan pengamatan yang terjadi dilapangan baik dalam latihan maupun pertandingan terlihat bahwa pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang kota Bengkulu kemampuan

tendangan sabit pesilat masih kurang bertenaga atau berpower, tidak tepat sasaran, mudah ditangkap, sehingga tidak menghasilkan poin yang diinginkan. Peneliti menduga hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan beberapa faktor kondisi fisik dalam melakukan tendangan sabit. Dalam latihan pesilat PSHT cabang kota Bengkulu masing-masing kurang melakukan latihan yang baik, karena komponen ini sangat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit, peneliti menduga *power* dalam menendang pesilat Persaudaran Setia Hati Terate (PSHT) kota Bengkulu masih kurang baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *complex training* terhadap power tendangan sabit dalam pencak silat persaudaraan setia hati terate cabang kota Bengkulu”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode penelitian yang di gunakan adalah metode eksperimen. Penelitian ini menjadi tiga tahap yakni *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *post test*. Maka pelaksanaan penelitian yang akan di teliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif Siyoto Sandu (2017)

Desain penelitian yang di gunakan adalah “*one groups pretest-posttest desain*”. Dalam *desain* ini menggunakan kelompok control. *Pretest* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian *treatment* atau latihan di lakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah di berikan *treatment* selama 16 kali, seluruh sampel di berikan *post test* dengan tes ketepatan menendang. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2018) Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas data menggunakan *paired samples test*. Pada taraf signifikansi 5%, keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis didasarkan pada analisis dan pengujian persyaratan sebagai berikut:

Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas data adalah untuk menentukan apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan SPSS, yang dirumuskan sebagai berikut (Supardi, 2017):

- a. Jika nilai Sig (Signifikansi) $>0,05$, maka data penelitian berdistribusi Normal
- b. Jika nilai Sig (Signifikansi) $< 0,05$, maka data penelitian tidak berdistribusi normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah variasi antar populasi atau kelompok data adalah sama atau tidak, sehingga memungkinkan penggunaan metode statistik yang adil (Supardi, 2017). Uji homogenitas ini menggunakan uji F, dengan rumus sebagai berikut:

- A. Jika nilai Sig $> 0,05$, maka distribusi data homogen
- B. Jika nilai Sig $<0,05$, Maka distribusi data tidak homogen

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh dari variasi latihan terhadap kemampuan servis atas. Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan uji t sampel sejenis, yang berarti data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Nilai Signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir dan jika sebaliknya maka menunjukkan tidak ada perbedaan variabel awal dan variabel akhir

HASIL

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Complex Training Terhadap Power Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Kota Bengkulu ", peneliti melakukan pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

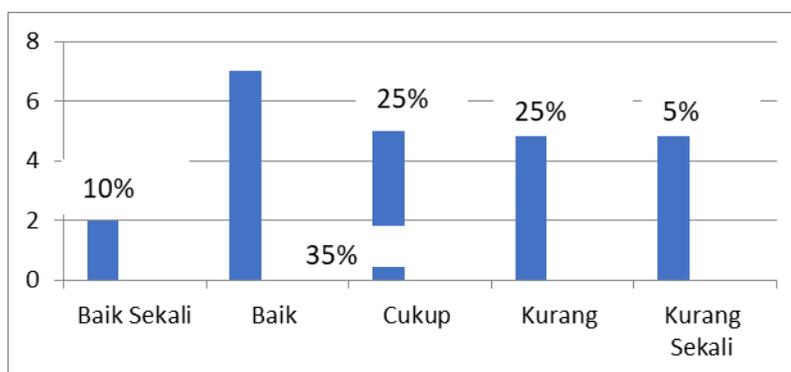
1. Memberikan pretest berupa evaluasi kemampuan power Tendangan Sabit..
2. Memberikan perlakuan berupa latihan *Complex Training* selama 16 kali pertemuan.
3. Melakukan posttest untuk mengevaluasi kembali kemampuan Power Tendangan Sabit setelah perlakuan latihan.
4. Data yang telah diperoleh dianalisis untuk menentukan adanya pengaruh Latihan Complex Training Terhadap Power Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan pada 20 orang sampel, di mana setiap orang melakukan tes power tendangan sabit , diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Klasifikasi	Fa	Fr	Kategori
1	>25	2	10%	Baik Sekali
2	20-24	7	35%	Baik
3	17-19	5	25%	Cukup
4	15-16	5	25%	Kurang
5	<14	1	5%	Kurang Sekali

Diketahui bahwa tes awal tendangan sabit pada atlet pada kategori “baik sekali” sebanyak 10 % dengan jumlah atlet 2 orang, berada pada kategori “baik” sebanyak 35% dengan jumlah atlet 7 orang, pada kategori “Cukup” sebanyak 25% dengan jumlah atlet 5 orang ,pada kategori “kurang “ sebanyak 25% dengan jumlah atlet 5 orang, dan yang berada pada kategori “kurang Sekali“ sebanyak 5% dengan jumlah 1 atlet.

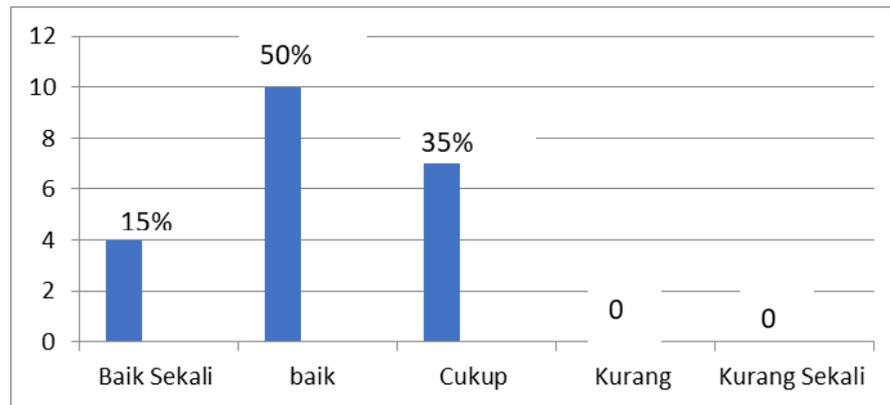


Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi *Pretest*

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi *Posttest*

No	Klarifikasi	Fa	Fr	Kategori
1	>25	4	15%	Baik Sekali
2	20-24	10	50%	Baik
3	17-19	6	35%	Cukup
4	15-16	0	0%	Kurang
5	<14	0	0%	Kurang Sekali

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa tes akhir, tes akhir tendangan sabit pada atlet berada pada kategori “baik sekali” sebanyak 15% dengan jumlah atlet 4 orang, pada kategori “baik” sebanyak 50 % dengan jumlah 10 atlet, pada kategori “cukup” sebanyak 35% berjumlah 6 atlet, untuk kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 0%



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Posttest

Setelah diperoleh data tes maka dilanjutkan dengan analisis data yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Hipotesis akan diterima atau ditolak nantinya tergantung dari hasil pengolahan data yang dilakukan. Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut maka akan dilakukan uji syarat statistik terlebih dahulu yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors dan uji homogenita menggunakan Varians (uji F dari Havlley) Setelah itu baru dilakukan uji kolerasi dengan menggunakan uji t untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *complex training* Terhadap *power* tendangan sabit dalam pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang kota Bengkulu.

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS* dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada table.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas PreTest dan Posttest

Uji Normalitas Data	Keterangan
Tes Awal 0,264	Normal
Tes Akhir 0,001	Normal

Hasil Uji Normalitas Distribusi terhadap variabel waktu tendangan sabit untuk tes awal dan tes akhir menghasilkan bahwa berdistribusi normal(0,264) untuk tes Waktu awal, dan berdistribusi Normal (0,001) untuk tes waktu akhir.

Tabel diatas menunjukkan bahwa data Normalitas Bisa dilanjutkan

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji kesamaan varians data. Uji homogenitas menggunakan uji F Varians, data dinyatakan homogeny jika nilai

F_{tabel} (dilampirkan) pada taraf signifikansi 5% atau $\alpha = 0,05$ dengan $dk = (b)(n-1) = (20-1) = 19$, dimana 1 sebagai pembilang dan 19 sebagai penyebut adalah sebesar Hasil uji homogenitas dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Hasil Homogenitas

F Hitung	Signifikansi	Distribusi
2.202	0,146	Homogen

Dari data di atas yang telah dihitung dengan SPSS 0,146 Maka dengan itu dasar pengambilan keputusan:

- b. Jika nilai $Sig > 0,05$, maka distribusi data homogen
- c. Jika nilai $Sig < 0,05$, maka distribusi data tidak homogen

Dengan pernyataan di atas maka data yang telah di hitung dengan menggunakan SPSS ialah 0,146 dinyatakan distribusi data Homogen.

Uji Hipotesis

Hasil Uji t terhadap kebugaran jasmani diketahui bahwa kebugaran jasmani terhadap pengaruh signifikansi dengan t_{hitung} untuk kecepatan waktu tendangan sabit

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

No	Jenis Tendangan	T hitung	Signifikansi	Hasil
1	Tendangan sabit	-3.302	0.002	Ha dapat diterima

Dari Hasil perhitungan yang dilakukan maka dapatlah hasil dari data yang terlampir yaitu untuk hasil uji t *power* Tendangan sabit yaitu sebesar -3.302 dan Signifikansi 2 tailed 0.002.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *power* tendangan sabit pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate sebanyak 20 orang pada pengukuran awal tendangan yang di hasilkan yang paling sedikit 13 kali dan tendangan terbanyak 25 kali dalam waktu 10 detik, pada pengukuran akhir *power* tendangan yang di hasilkan yang paling sedikit 19 dan paling banyak 28 dalam waktu 10 detik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan nilai rata rata pencapaian tendangan sebelum dan setelah perlakuan terdapat peningkatan. Program latihan di berikan sebanyak 16 kali pertemuan.

Dari hasil pembahasan $t_{hitung} -3.302$ dan $t_{tabel} 0,005 =$ hasil uji t tersebut Signifikansi $< 0,002$ maka hasil dari $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan latihan *complex training* pada *power* tendangan sabit pada pencak silat persaudaraan setia hati terate cabang kota Bengkulu. Berdasarkan hasil program latihan *complex training* di atas, dapat disimpulkan bahwa membantu peningkatan *power* tendangan sabit dalam pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang kota Bengkulu karena dalam melakukan tendangan sabit sangat dibutuhkan kekuatan otot tungkai, kelenturan, kecepatan demi meningkatkan *power*. Dalam meningkatkan *power* dan melakukan tendangan juga sangat dibutuhkan kelenturan agar tendangan yang didapat menghasikan ketepatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah didapat dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *complex training* pada *power* tendangan sabit pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pengaruh latihan *complex training* terhadap *power* tendangan sabit pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang kota Bengkulu menyatakan bahwa tes akhir dengan perolehan nilai $t_{tabel} 0,005 =$ hasil uji t tersebut Signifikansi $0,002$ maka hasil dari $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan latihan *complex training* pada *power* tendangan sabit pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang kota Bengkulu

REFERENSI

- Atmojo, B. T., Ali, M. A., Sahri, S., Kurniawan, A., & Kurniawati, D. M. A. (2023). Efektivitas Kombinasi Program Latihan SAQ dan Complex Training Terhadap Power Tungkai Personel Pemadam Kebakaran PT Adaro Indonesia. *Jurnal Patriot*, 5(2), 118-127.
- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(6).

- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal power of sports*, 1(1), 55.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja pencak silat . *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174-185.
- Docherty, D., Robbins, D., & Hodgson, M. (2004). Complex training revisited: A review of its current status as a viable training approach. *Strength & Conditioning Journal*, 26(6), 52-57.
- Dewi, I. R. S., Chandra, T. D., & Susanto, H. (2019). Proses Berpikir Mahasiswa Field Dependent Berdasarkan Kerangka Berpikir Mason. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(7), 960-970.
- Ebben, W. P. (2002). Complex training: A brief review. *Journal of sports science & medicine*, 1(2), 42.
- Lubis & wardoyo (2016). Penguatan olahraga pencak silat sebagai warisan budaya nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(12), 141-147.
- Macaluso, T. D. (2014). *Periodization and complex training in a high school summer program. Strength and Conditioning Journal*, 32(6),
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Prabowo, A., Afrilliyani, A., Ilahi, B. R., Ningrum, N. F. M., & Atmajaya, R. (2024). Biomechanical Analysis of T-Kick in Pencak Silat Athletes in Tapak Suci, South Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(3), 623-634.
- Sutopo, W. G. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27-34.
- Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*. Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh metode latihan dan power tendangan sabit. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63-71.
- Talpey, S. W., Young, W. B., & Saunders, N. (2016). *Is nine weeks of complex training effective for improving lower body strength, explosive muscle function, sprint and jumping performance. International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(5)