

Pengaruh Media Latihan Samsak dan *Pecing Pad* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Pencak Silat

Afriandi Ismail¹, Pendi Djuma², Arief Ibnu Haryanto^{3*}, Syarif Hidayat⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia
Jl. Jenderal Soedirman No.6 Gorontalo
Email: arief_haryanto@ung.ac.id

ABSTRAK

Peggunaan alat dalam latihan olahraga untuk beberapa jenis cabang olahraga, wajib menggunakan media alat latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media latihan samsak dan *pecing pad* terhadap peningkatan kecepatan tendangan Pencak silat. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *two group pre test – post test*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Pesilat Padepokan Merpati Putih Provinsi Gorontalo yang berjumlah 16 Pesilat Putra. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan dari populasi Pesilat Padepokan Merpati Putih Provinsi Gorontalo yang berjumlah 16 Pesilat Putra. Teknik penentuan kelompok dilakukan dengan metode *random*, sehingga didapatkan 8 sampel untuk kelompok samsak dan 8 sampel untuk kelompok *pecing pad*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran tersebut adalah tes kecepatan tendangan lurus 10 detik. Data dari hasil penelitian akan diolah menggunakan SPSS versi 25, kemudian dilakukan analisis sederhana mengenai kategori kenaikan yang diperoleh sesudah diberikan perlakuan latihan. Adapun analisis meliputi uji parametrik paired sampel t test uji *Shapiro-Wilk* kemudian dilakukan analisis sederhana mengenai kategori kenaikan yang diperoleh sesudah diberikan perlakuan latihan. Kemudian dilakukan Independen sampel t test. Hasilnya, penggunaan alat samsak dan *pecing pad* terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan Pesilat. Penggunaan alat latihan *pecing pad* terbukti lebih baik daripada samsak dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan depan Pesilat.

Kata kunci: Samsak, Picing Pad, Kecepatan Tendangan, Pencak Silat

ABSTRACT

The use of tools in sports training for several types of sports, it is mandatory to use training tools. This study aims to determine the effect of the sandbag and *pecing pad* training media on increasing the speed of Pencak silat kicks. This research method uses a two-group research design pre test - post test. The population in this study were Silat Padepokan Merpati Putih, Gorontalo Province, totaling 16 male fighters. The sample in this study is the entire population of Pesilat Padepokan Merpati Putih, Gorontalo Province, totaling 16 male fighters. The group determination technique was carried out using a random method, so that 8 samples were obtained for the samsak group and 8 samples for the *pecing pad* group. The instrument in this study using the measurement test was a 10-second straight kick speed test. The data from the research results will be processed using SPSS version 25, then a simple analysis will be carried out regarding the increase category obtained after being given training treatment. The analysis includes parametric paired sample t test

Shapiro-Wilk test then a simple analysis of the increase category obtained after being given training treatment is carried out. Then an independent sample t test was carried out. As a result, the use of a punching bag and pecing pad is proven to increase the speed of a Pesilat's front kick. The use of the pecing pad training tool is proven to be better than the punching bag in an effort to increase the Pesilat's forward kick speed.

Keywords: Samsak, Peking Pad, Kick Speed, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Aspek dasar Pencak silat merupakan 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 (Hidayat & Haryanto, 2021; Hidayat & Kadir, 2020). Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Aspek dasar bela diri pencak silat sendiri tidak terlepas dari pembinaan dan peningkatan prestasi.

Selain sarana dan prasarana yang memadai seperti olahraga pada umumnya, Pencak silat juga membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih (Mile et al., 2022; Mufarriq, 2021). Selain itu pelatih harus mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya pembina atau pelatih harus menguasai teknik bela dasar olahraga yang digelutkannya (Haryanto et al., 2021; Hidayat & Haryanto, 2022). Seorang atlet akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut; karakter fisik merupakan komponen penting yang harus diberikan sebagai penunjang penampilan (Ridhwan & Hariyanto, 2021), tingkat kebugaran jasmani secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai (Riyanto, 2020), penguasaan teknik secara benar yang diperlukan dalam olahraga tertentu harus dikembangkan (Hariyadi, Slamet, 2003), faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan di pertahankan (H. Lubis et al., 2019). Pencak silat sebagai olahraga bela diri dan seni gerakan bela diri, maka kemenangan ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah: 1) penguasaan teknik dasar Pencak silat secara individu, dan 2) kerjasama tim yang baik pada gerakan seni bela diri (Nugroho, 2020). Makin sempurna

penguasaan teknik setiap atlet bela diri dan kerjasama dalam regu seni bela diri, maka kualitas bela diri akan makin baik.

Hasil pengamatan di padepokan Merpati Putih Provinsi Gorontalo, pada saat latihan berlangsung, tepatnya pada posisi seorang atlet melakukan tendangan lurus tergolong masih kurang dalam hal kecepatan. Hal ini dikarenakan kekuatan dan daya ledak otot tungkai atlet terhadap perkenaan tendangan lurus belum mencapai kemampuan yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya pengembangan bentuk latihan dan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi atlet, sehingga menghasilkan latihan yang, kreatif, inovatif dan menyenangkan bagi atlet.

Bela diri Pencak silat, penguasaan teknik dasar terutama melakukan tendangan lurus adalah hal yang wajib dimiliki setiap atlet Pencak silat (Barikah et al., 2020; Siswara & Mardius, 2021), karena akan menentukan kualitas atlet ditingkat selanjutnya. Teknik tendangan lurus perlu dikuasai karena inti dari bela diri Pencak silat adalah dengan adanya pukulan, maupaun tendangan lurus yang dapat mengasilkan poin. Tendangan lurus menjadi dasar atau modal utama dalam bela diri Pencak silat. Tendangan lurus memberikan pengaruh untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan, untuk itu setiap atlet harus memiliki kecepatan yang baik dalam melakukan tendangan lurus.

Masalah yang sering muncul ketika peneliti melakukan observasi yakni dari segi atau tahap persiapan, tahap perkenaan dan tahap lanjutan, kesalahan dalam melakukan tendangan lurus seperti pada kecepatan tendangan. Posisi atlet melakukan tendangan lurus masih kurang tepat pada arah yang diinginkan, arah pandangan atlet masih tidak fokus pada sasaran saat tendangan lurus, dan perkenaan bidang hasil tendangan sehingga hasil tidak maksimal.

Latihan tendangan lurus yang kurang bervariasi seperti drill tendangan dan latihan *shadow* memberikan efek jenuh, kurang tertarik, dan kurang semangat atlet. Bentuk latihan yang menarik dan memiliki tantangan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat atlet bersemangat dan termotivasi dalam latihan pencak silat. Apabila pelatih dapat merancang berbagai macam metode maupun media latihan, kemungkinan atlet akan tertarik dan termotivasi untuk bergerak aktif sekaligus memberikan kesempatan anak mendapatkan hal yang baru dari metode atau media latihan tersebut. Peneliti dalam hal ini ingin membantu pelatih dalam melakukan latihan

tendangan lurus dengan mengadakan penelitian berupa media latihan samsak dan *pecing pad*.

Latihan media latihan samsak dan *pecing pad* dianggap cocok untuk meningkatkan kecepatan maupun kemampuan atlet dalam melakukan tendangan lurus tersebut. Samsak dan *pecing pad* juga mempunyai keselarasan dengan tendangan lurus dalam Pencak silat. Variasi tendangan lurus dengan media samsak maupaun *pecing pad* akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, namun dalam hal ini media samsak dan *pecing pad* akan diukur melalui capaian atlet melakukan tendangan lurus, tendangan lurus membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya sehingga media samsak dan *pecing pad* diterapkan pada teknik tendangan lurus dapat bekerja dengan baik. Namun latihan tersebut dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang atau dengan latihan rutin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *two group pre test – post test*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Pesilat Padepokan Merpati Putih Provinsi Gorontalo yang berjumlah 16 Pesilat Putra. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan dari populasi Pesilat Padepokan Merpati Putih Provinsi Gorontalo yang berjumlah 16 Pesilat Putra. Teknik penentuan kelompok dilakukan dengan metode *random*, sehingga didapatkan 8 sampel untuk kelompok samsak dan 8 sampel untuk kelompok *pecing pad*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran tersebut adalah tes kecepatan tendangan lurus 10 detik (J. Lubis & Wardoyo, 2014). Adapun kriteria instrumen tendangan sabit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Instrumen Tes Tendangan Lurus Putra

Kategori	Putra
Baik sekali	> 25
Baik	20 – 24
Cukup	17 – 19
Kurang	15 – 16
Kurang sekali	< 14

Data dari hasil penelitian akan diolah menggunakan SPSS versi 25, kemudian dilakukan analisis sederhana mengenai kategori kenaikan yang diperoleh sesudah diberikan perlakuan latihan. Adapun analisis data menggunakan SPSS 25, meliputi uji parametrik paired sampel t test apabila seluruh data berdistribusi normal menggunakan uji *Shapiro-Wilk* kemudian dilakukan analisis sederhana mengenai kategori kenaikan yang diperoleh sesudah diberikan perlakuan latihan. Kemudian dilakukan Independen sampel t test untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kecepatan tendangan lurus Pencak silat remaja dengan menggunakan latihan samsak dan latihan *pecing pad*. Adapun kriteria dari hasil kecepatan tendangan lurus pretes dan postes tendangan lurus Pencak silat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Kecepatan Tendangan Pencak Silat

Kriteria	Pr. Samsak	Po. Samsak	Pr. <i>Pecing Pad</i>	Po. <i>Pecing Pad</i>
Baik sekali	0	0	0	0
Baik	0	0	0	0
Cukup	0	0	0	4
Kurang	0	4	1	3
Kurang sekali	8	4	7	1
Jumlah	8	8	8	8

Hasil dari kecepatan tendangan sabit ini mengemukakan bahwa terdapat beberapa perbedaan antara hasil postes kelompok samsak dan juga kelompok *pecing pad*. Terlihat bahwa kelompok *pecing pad* lebih mendominasi peningkatan kecepatan tendangan lurus. Adapun analisis deskriptif statistik sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Deskriptif Statistik

Kriteria	Pr. Samsak	Po. Samsak	Pr. <i>Pecing Pad</i>	Po. <i>Pecing Pad</i>
N	8	8	8	8
Range	3	4	3	4
Min	11	12	12	14
Max	14	16	15	18
Mean	12.13	14.25	13.25	16.13

Std. D	1.126	1.282	1.035	1.356
--------	-------	-------	-------	-------

Berdasarkan ringkasan deskriptif statistik secara rata-rata juga ditemukan bahwa kelompok samsak mempunyai peningkatan rata-rata sebesar 2.12. sedangkan kelompok *pecing pad* sebesar 2,88. Terlihat ada perbedaan rata-rata yang menyatakan bahwa kelompok *pecing pad* lebih besar peningkatan rata-ratanya. Adapun uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Hasil	<i>Shapiro-Wilk</i>	Ket.	Status
Pr. Samsak	0.197	Sig. > 0.05	Normal
Po. Samsak	0.592	Sig. > 0.05	Normal
Pr. <i>Pecing Pad</i>	0.408	Sig. > 0.05	Normal
Po. <i>Pecing Pad</i>	0.512	Sig. > 0.05	Normal

Berdasarkan uji normalitas data, kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol diketahui memiliki Sig. > 0.5. Kesimpulannya yaitu berdistribusi normal. Adapun uji paired sampel t test sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Paired Sampel T Test

	Sig. (2 tailed)	Keterangan
Samsak	0.000	Berpengaruh
<i>Pecing Pad</i>	0.000	Berpengaruh

Hasil dari uji paired sampel t test sig. (2-tailed) pada kelompok samsak sebesar 0,000 < 0,05 dan kelompok latihan *pecing pad* 0,000 < 0,05. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa pada kelompok samsak dan *pecing pad* ada pengaruh terhadap kecepatan tendangan depan. Adapun hasil uji homogenitas dan independen sample t test sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas dan Uji Independen Sample T Test

	Levene's Tes (Homogenitas)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Samsak	Sig. 0.714	0.013	Signifikan
<i>Pecing Pad</i>	(Homogen)	0.013	Signifikan

Berdasarkan uji homogenitas menggunakan Levene's Tes, ditemukan bahwa sampel data diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama atau homogen yang didasari oleh nilai Sig 0.714 > 0.05. Hasil dari uji t independen sample t-test sig. (2-tailed) pada kelompok samsak sebesar 0.013 < 0.05. Hal yang sama juga terjadi pada kelompok *pecing pad* yang sebesar 0.013 < 0.05. Kesimpulannya kedua kelompok tersebut memiliki sig. (2-tailed) lebih besar daripada 0.05 yang dapat diambil keputusan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan depan pada Pencak silat.

Pembahasan

Latihan menggunakan samsak terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus Pencak silat berdasarkan penelitian ini. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa menggunakan alat samsak dapat meningkatkan kecepatan reaksi tendangan atlet dalam melakukan tendangan pada olahraga Taekwondo (Rarasti & Heri, 2019). Kedua penelitian ini semakin meyakinkan bahwa penggunaan alat samsak dapat melatih kecepatan tendangan pada cabang olahraga bela diri.

Penelitian ini mengemukakan bahwa dengan menggunakan alat *pecing pad* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus Pencak silat. Tentunya hal ini bisa dikatakan bahwa penggunaan *pecing pad* dapat dibawa kemana-mana dan lebih fleksibel dalam pemakaiannya. Alat ini lebih ringan dan juga dapat fokus saja pada tendangan depan karena ada rekan yang membantu dalam mengarahkan *pecing pad* tersebut.

KESIMPULAN

Penggunaan alat samsak dan *pecing pad* terbukti dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan Pesilat. Penggunaan alat latihan *pecing pad* terbukti lebih baik daripada samsak dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan depan Pesilat. Peneliti merekomendasikan penggunaan *pecing pad* dalam berlatih tendangan khususnya tendangan depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66–71.
<http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.31655>
- Barikah, A., Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Gerak (Motor Ability) Terhadap Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat. *Journal of*

- SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 11-21.
<https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1693>
- Hariyadi, Slamet, R. K. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Dian Rakyat.
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). Shooting Athlete Mental Training. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 133-145.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74-80.
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 156-168.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Hidayat, S., & Kadir, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 74-78.
<https://doi.org/10.26858/com.v10i2.13188>
- Lubis, H., Mustiar, M., Aprilia, R., Nurhasanah, S. L., & Nabillah, S. I. (2019). Seni Bela Diri Kuntau dalam Meningkatkan Rasa Aman. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 107-121.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v5i2.2282>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat* (3rd ed.). Rajawali Pers.
- Mile, S., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Survei Sarana dan Prasarana Bola Voli di SMA/SMK Se-Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango. *Jendela Olahraga*, 7(1), 50-63. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8943>
- Mufarriq, M. U. (2021). Revitalisasi Nasionalisme Pemuda Melalui Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 11(01), 37-48.
<https://doi.org/10.20527/kewarganegaraan.v11i01.10074>
- Rarasti, A., & Heri, Z. (2019). Pengembangan Alat Bantu Latihan Samsak Berbasis Traffic Light Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan pada Atlet Taekwondo. *JURNAL PRESTASI*, 3(6), 25-30. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15902>
- Ridhwan, A., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Pencak Silat Persinas ASAD. *Sport Science and Health*, 3(5), 327-334. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p327-334>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1), 117-126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110-119.
<https://doi.org/10.52060/jmo.v3i2.610>