



Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kelincahan Tendangan Samping (Cechuitui) Pada Atlet Wushu Pagar Alam

Sisca Amelia¹, M. Taheri Akbar², Ilham Arvan Junaidi³

^{1,2,3} Universitas PGRI Palembang

Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota

Palembang, Sumatera Selatan 30116

Email: siscaamelia635@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kelincahan tendangan samping (Cechuitui) atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kelincahan Tendangan Samping (Cechuitui) Pada Atlet Wushu Pagar Alam. Metode penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan metode eksperimen dengan desain one-grup pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Wushu Pagar Alam. Penarikan sampel menggunakan teknik Purposive sampel. Purposive adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sebanyak 6 atlet. Proses yang dilaksanakan selama penelitian ini sesuai dengan langkah-langkah yang diterapkan dalam latihan pemberat kaki (Ankle Weight). Teknik pengumpulan data menggunakan tes tendangan samping (Cechuitui). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t (Paired Samples Test). Berdasarkan hasil analisis uji-t menunjukkan nilai thitung = 7,787 lebih dari ttabel(0,5)(dk=n-1) = 2,015 sehingga Ha ditolak. Begitu juga dengan nilai sig. Untuk sebesar $0,000 < 0,025$. Dengan demikian terdapat pengaruh latihan beban terhadap hasil tendangan samping pada Sasana Wushu Satria Naga Putih Pagar Alam.

Kata Kunci: Tendangan Samping, Cechuitui, Ankle Weight

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan dukungan keolahragaan. Olahraga prestasi akan tercapai apabila di dalamnya terdapat kegiatan pembinaan olahraga karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri (annas, 2021)

Dalam mencapai prestasi olahraga ada empat faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Syafruddin, (cahyani, 2015) bahwa keempat faktor tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Bila ada salah satu unsur tersebut belum dikuasai, maka betapa baiknya ketiga unsur yang lain. Dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang

maksimal maka atlet juga harus berlatih dan menguasai semua unsur dari keempat faktor tersebut.

Olahraga wushu adalah ilmu seni bela diri yang berasal dari cina yang mempunyai arti wu berarti ilmu perang dan shu berarti seni. Sehingga, wushu berarti seni bela diri. Wushu mempelajari seni, olahraga, kesehatan, bela diri dan mental. Wushu adalah olahraga ilmu bela diri yang sangat menarik, saat belajar wushu, kita tidak hanya belajar bagaimana teknik bela diri atau melakukan hal-hal yang berkaitan dengan berbagai gerakan fisik saja, tetapi juga belajar mengontrol pikiran, mengolah pernapasan, belajar anatomi tubuh bahkan belajar ramuan pengobatan (Rahmani, 2014, hal. 170)

Wushu dibagi menjadi 2 yakni wushu taolu (seni jurus) dan wushu sanda (tarung). Dalam seni bela diri wushu, ada 7 macam jurus standar internasional yang dipertandingkan pada kejuaraan internasional yaitu Tinju Utara (Chang Quan/ Long Fist), Tinju Selatan (Nan Quan/ Southhem Fist), Jurus Golok (Dao su/ Broadsword Play), Jurus Pedang (Jian su/ Sword Play), Jurus Toya (Gun su/ Staff Play), Jurus Tombak (Qiang Su/ Spear Play), Jurus Tai Chi (Tai Chi Quan/ Shadow Boxing) sedangkan Wushu sanda adalah wushu sistem bela diri full contact atau pertarungan bebas (Combat Sport), yang sering di seajajarkan dengan cabang olahraga tarung lain seperti Muaythai, Taekwondo, dan Kickboxing.

Tendangan samping (Cechuitui) dengan cepat yakni melakukan gerakan kaki atau paha dengan waktu singkat dengan suatu sasaran. Sasaran tendangan samping (Cechuitui) dalam wushu di antaranya pada bagian leher, pinggang, dan perut. Ketika melakukan tendangan samping (Cechuitui) bentuk perkenaan pada pisau kaki atau telapak pada kaki. Tendangan ini sangat penting dan dapat dijadikan strategi dan taktik yang baik (Rena surya ningrum, 2020)

Tendangan samping (Cechuitui) merupakan teknik yang paling sering digunakan atlet untuk mencetak poin. Setelah melakukan observasi yang peneliti lakukan di perguruan Wushu Satria Naga Putih Kota Pagar Alam terlihat bahwa ternyata salah satu kelemahan dan kekurangan mereka yakni ketika atlet melakukan gerakan tendangan samping (Cechuitui) sering kali gagal mendapatkan poin dan masih dapat ditangkis maupun

ditangkap oleh lawan karena gerakan cenderung lambat. Pada saat latihan berlangsung pelatih lebih sering melatih fisik dan teknik bantingan atlet dibanding teknik tendangan atlet. Kesalahan yang paling dominan dilakukan atlet adalah kesalahan yang masih bisa ditingkat dengan latihan secara terus-menerus dengan metode latihan yang tepat.

Untuk mengarah pada maksud tersebut peneliti mengangkat salah satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah peningkatan prestasi atlet wushu kategori sanda Pagar Alam bahwa, tendangan samping (cechuitui) yang dilakukan kurang optimal. Dalam hal ini guna mengetahui metode latihan yang cocok dengan masalah yang ada pada perguruan wushu satria naga putih kota Pagar Alam.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dan metode penelitian menggunakan eksperimen. Desain penelitian ini yaitu pretest- posttest desain.

Tempat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Sasana Wushu Satria Naga Putih Pagar Alam. Waktu berlangsungnya proses penelitian ini direncanakan sesuai dengan program latihan yang sudah di persiapkan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali seminggu, pada jam 15:00 sampai dengan 17:00 WIB penelitian ini dimulai pada bulan Mei sampai Juni 2023.

Menurut (Sugiyono, 2021: 145) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dari penelitian ini adalah 22 orang atlet yang merupakan atlet Wushu perguruan Satria Naga Putih Pagar Alam. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2021: 146) Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik Purposive sampel. Purposive adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini berjumlah 6 atlet putra remaja (17-23 tahun) Wushu Sanda Kota Pagar Alam.

Teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Tes dan pengukuran merupakan sesuatu yang dapat dijadikan suatu bahasan lebih lengkap.

Untuk mendapatkan hasil tes tendangan dilakukan dengan bentuk penelitian yaitu tes tendangan samping (Cechuitui) selama 15 detik sebanyak 3 kali dan diambil waktu terbaik (Dr. Johansyah Lubis, 2016) Teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas, uji hipotesis dengan analisis uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh beban terhadap kelincahan tendangan samping (Cechuitui) pada atlet Wushu Pagar Alam. Penelitian ini diawali dengan melakukan pretest tendangan samping selama 15 detik dengan target Pecing dan pemberian treatment selama 12 kali pertemuan dengan materi latihan beban menggunakan Ankle Weight setelah itu melakukan posttest.

Hasil penelitian, hasil analisis uji-t menunjukkan nilai thitung = 7,787 lebih dari ttabel(0,5)(dk=n-1) = 2,015 sehingga Ha ditolak. Begitu juga dengan nilai sig. Untuk sebesar $0,000 < 0,025$.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Pretest

Descriptive Statistics					
		Minimu	Maximu		Std.
	N	m	m	Mean	Deviation
Pretest	6	23	35	27.67	4.803
Valid N	6				
(listwise)					

Melalui tabel 1. diketahui bahwa pretest tendangan atlet memperoleh nilai rata-rata sebesar 27.67 dan simpangan baku 4.803. sedangkan nilai tertinggi yang diperoleh adalah 35 dan nilai terendah adalah 23. Dari tabel tersebut dapat dilakukan pengolahan data yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tendangan (pretest)

No	Nilai	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
1	> 30	2	33,34	Sangat Baik
2	25 - 29	2	33,33	Baik
3	20 - 24	2	33,33	Cukup

4	15 - 18	0	0	Kurang
5	< 14	0	0	Sangat Kurang
	Jumlah	6	100	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa untuk tes awal (pretest) atlet yang melakukan tendangan terdapat 2 atlet dengan kategori sangat baik dengan persentase 33,34%, 2 atlet dengan kategori baik dengan persentase 33,33%, dan 2 atlet dengan kategori cukup dengan persentase 33,33%.

Deskripsi Statistik Data Posttest

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa hasil posttest tendangan samping (Cechuitui) atlet adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Data Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Posttest	6	28	42	33.50	6.380
Valid N (listwise)	6				

Melalui tabel 3. diketahui bahwa posttest tendangan atlet memperoleh nilai rata-rata 33.50 dan simpangan baku 6.380. sedangkan nilai tertinggi yang diperoleh adalah 42 dan nilai terendah adalah 28. Dari data tersebut dapat dilakukan pengolahan data yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. distribusi Frekuensi Tendangan (Posttest)

No	Nilai	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
1	> 30	4	66,67	Sangat Baik
2	25 - 29	2	33,33	Baik
3	20 - 24	0	0	Cukup
4	15 - 18	0	0	Kurang
5	< 14	0	0	Sangat Kurang
	Jumlah	6	100	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa untuk tes akhir (posttest) atlet yang melakukan tendangan terdapat 4 atlet dengan kategori sangat baik dengan persentase 66,67%, dan 2 atlet dengan kategori baik dengan persentase 33,33%.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Tendangan Samping (Cechuitui) atlet wushu

Tests of Normality						
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.222	6	.200*	.891	6	.324
Posttest	.260	6	.200*	.809	6	.070

Berdasarkan hasil dari uji normalitas penelitian pada tabel 4.5 diperoleh nilai signifikan untuk hasil pretest adalah 0,200 dengan nilai $\alpha = 0,05$ karena $0,200 > 0,05$ maka data dapat dikatakan berdistribusi normal dan posttest adalah 0,200 dengan nilai $\alpha = 0,05$ karena $0,200 > 0,05$ maka data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 6. Data Hasil Uji Homogenitas Data Tendangan samping (Cechuitui) Wushu

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1.090	1	10	.321

Berdasarkan tabel didapat nilai signifikan sebesar 0,321 dengan $\alpha = 0,05$, karena $0,321 > 0,05$. Berdasarkan kriteria, varians dari data pretest dan posttest adalah sama (homogen). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil test tendangan samping (Cechuitui) atlet yang diberikan perlakuan beban (Ankle Weight) dapat dilanjutkan.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test							
Paired Differences							
		95% Confidence				Sig.	
		Std.	Std.	Interval of the		(2-	
		Deviation	Error	Difference		tailed	
Mean	n	Mean	Lower	Upper	t	df	)

Pair Posttest –	5.83	1.835	.749	3.908	7.759	7.787	5	.001
1 Pretest	3							

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diperoleh $\text{sig } 0,001 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Pada hasil test yaitu $t_{\text{hitung}} = 7,787$ dimana $t_{\text{tabel}} = 2,015$ dengan $df = N-1$ dimana $N = 6$ jadi $df = 5$. Sehingga dapat disimpulkan $t_{\text{hitung}} = 7,787 > t_{\text{tabel}} = 2,015$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

KESIMPULAN

Penulis menyimpulkan dari hasil penelitian yang didapat dengan menggunakan analisis data dan pengujian hipotesis, penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum latihan menggunakan beban dan sesudah latihan menggunakan beban terhadap hasil tendangan samping atlet Wushu Pagar Alam dan hasil uji hipotesis data menunjukkan bahwa hasil uji memberikan nilai $t_{\text{hitung}} = 7,787$ lebih dari $t_{\text{tabel}} (0,05)(dk=n-1) = 2,015$ sehingga H_a ditolak, yang artinya ada pengaruh dari latihan beban (Ankle Weight) terhadap hasil tendangan samping (Cechuitui) Atlet wushu Pagar Alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyansyah, R., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Side Step Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Tahun 2020. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 148-155.
- CAHYANI, F. D. (2015). Pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet putra taekwondo kabupaten Dharma Raya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Dr. Johansyah Lubis, M. H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ke-3*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023). PENGARUH LATIHAN TARGET MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PADEPOKAN NATAR LAMPUNG SELATAN. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 49-55.

- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46-53.
- Kamarudin, K., Zulrafla, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66-73.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, N. L. P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 91-98.
- Prof. Dr, s. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. bandung: Alfabeta,cv.
- Rahmani, M. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. cipayung - jakarta timur: Dunia cerdas.
- Rena surya ningrum, D. w. (2020). pengaruh latihan resistance band dan leg banding terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (CECHUITUI) pada ekstrakurikuler wushu MAN 2 Mojokerto.