



Efektivitas Model Latihan Skifa Shadow Train Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan

Fahrizal¹, Ikadarny², M.Imran Hasanuddin³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: fahrizal@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model latihan Skifa Shadow Train terhadap peningkatan keterampilan tendangan atlet pencak silat Sulawesi Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data perhitungan SPSS yang dilakukan, maka memperoleh hasil bahwa Efektivitas Model Latihan Skifa Shadow Train Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan memberikan pengaruh yang signifikan dengan hasil rata-rata pretest 16,27 dan hasil rata-rata posttest 21,33 dengan peningkatan rata-rata dari pretest dan posttest 5,067.

Kata Kunci : Efektifitas, Skifa Shadow Train, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat baik di kota besar maupun di tempat terpencil, baik dalam masyarakat atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling tinggi karena masyarakat telah menyadari kegunaan akan pentingnya latihan-latihan yang teratur supaya prestasi yang diharapkan dapat diraih. Sejak masuknya pencak silat dalam Pesta Olahraga Nasional (PON) VIII 1973 di Jakarta, Pencak Silat mempunyai perkembangan yang pesat dalam mengawali prestasi olahraga. Sebagai buktinya yaitu dengan banyaknya pertandingan yang berjenjang mulai dari tingkat Kabupaten/Kota, Daerah, Wilayah, Nasional hingga Internasional. Untuk mendapatkan sebuah prestasi tidaklah mudah, banyak hal yang mendukung dalam meraih prestasi tersebut. Bagi atlet kemampuan fisik, teknik serta mental yang baik dapat membantu mewujudkan prestasi yang maksimal.

Kemenangan dalam pencak silat ditentukan oleh jumlah suatu nilai yang diperoleh selama pertandingan berlangsung. Nilai dalam pertandingan kategori tanding dapat diperoleh apabila pukulan dan tendangan masuk pada sasaran dengan keras dan tepat serta teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan yang disahkan oleh wasit dan juri. Menurut penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa gerakan dalam pertandingan Pencak Silat sangat kompleks, oleh sebab itu serangan dan belaan harus dilakukan secara cepat dan tepat (Syarif Nur, 2018: 4).

Pencak silat menurut Gunawan A, G (dalam Toni Yudha Pratama, 2017: 185- 186) adalah bela diri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Toni Yudha Pratama (2017:185) dalam jurnalnya juga menjelaskan bahwa Pencak silat sebagai olahraga dapat membantu didalam meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan ahli tersebut diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa pencak silat merupakan ilmu beladiri yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Pencak silat mulai berkembang di Indonesia sejak berdirinya Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948, di bawah pimpinan bapak Wongsonegoro. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang resmi dipertandingkan disetiap tahun pada berbagai turnamen baik tingkat nasional maupun tingkat Asia (*Sea Games*).

Untuk turnamen pencak silat diselenggarakan dalam empat kategori yaitu kelas tanding, seni tunggal, ganda, dan regu. Berdasarkan usia dan jenis kelamin untuk semua kategori pada pertandingan pencak silat dapat dibagi menjadi 5 kelompok yaitu:

- a. Pertandingan kelompok usia dini atau anak-anak kategori putra dan putri (berusia 10 tahun s/d 12 tahun).
- b. Pertandingan kelompok praremaja kategori putra dan putri (berusia di atas 12 tahun s/d 14 tahun)
- c. Pertandingan kelompok remaja kategori putra dan putri (berusia di atas 14 tahun s/d 17 tahun)
- d. Pertandingan kelompok dewasa kategori putra dan putri (berusia di atas 17 tahun s/d 35 tahun)
- e. Pertandingan kelompok master/pendekar kategori putra dan putri (berusia di atas 35 tahun) (Persilat, 2012: 2).

Banyak teknik yang dinilai sah dalam pertandingan pencak silat, namun belum diketahui yang efektif yang dilakukan pesilat dalam pertandingan. Belum ada penelitian yang mengkaji efektivitas Model Latihan Skifa Shadow Train yang digunakan dalam pertandingan. pencak silat. Sehingga perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang efektivitas Model Latihan Skifa Shadow Train yang digunakan dalam pertandingan pencak silat. Untuk mengetahui efektivitas teknik dalam pertandingan, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan sebagaimana penjelasan dari teknik yang sah yaitu teknik yang mantap, bertenaga dan tepat sasaran. Teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan serangan langsung, sapuan, ungkitan, guntingan dan teknik menjatuhkan yang didahului oleh tangkapan atau bentuk serangan lain yang sah. Serangan yang berhasil mendapat nilai sesuai dengan ketentuan nilai untuk teknik serangan yang digunakan.

Item Model Latihan tendangan yang dilakukan dengan berbagai bentuk gerakan melangkah disertai melakukan tendangan tanpa terjadi impact terhadap sasaran (sasaran bayangan) Tujuan umum: membentuk pengalaman gerak, Kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan tendangan. Berdasarkan uraian latar belakang, maka perlu di lakukan penelitian terkait Efektivitas Model Latihan *Skifa Shadow Train* Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas model latihan Skifa Shadow Train terhadap peningkatan keterampilan tendangan atlet pencak silat sulawesi selatan. Adapun manfaat sebagai berikut :

1. Memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai Model Latihan Skifa Shadow Train Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat
2. Menunjukkan bahwa dengan Model Latihan Skifa Shadow Train dapat meningkatkan Keterampilan Tendangan Atlet Pencak.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen. menggunakan rancangan Pretest Posttest One Group. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk

mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, Teknik Analisis Data Data yang diperoleh di lapangan kemudian dianalisis menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji paired sample t test yang bertujuan untuk membandingkan data pretest dan post test kemampuan lompat jauh mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Analisis Data deskriptif Keterampilan Tendangan atlet Pencak Silat Sulawesi selatan

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Defiasi
Pre-test	30	7	13	20	16,7	2,033
Post test	30	6	18	24	21,33	2,218

Dari hasil analisis deskriptif dapat disimpulkan dimana:

- Pre-test memiliki N (sampel) sebesar 30, Range (nilai pertengahan) sebesar 2, Minimum (nilai terkecil) sebesar 13, Maximum (nilai terbesar) sebesar 20, Maen (nilai rata-rata) sebesar 16,7, dan Standard Deviatin (simpangan baku) sebesar 2,033.
- Posttest memiliki N (sampel) sebesar 30, Range (nilai pertengahan) sebesar 6, Minimum (nilai terkecil) sebesar 18, Maximum (nilai terbesar) sebesar 24, Maen (nilai rata-rata) sebesar 21,33, dan Standard Deviasi (simpangan baku) sebesar 2,218.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Analisis data Keterampilan Tendangan atlet Pencak Silat Sulawesi selatan

NO	Variabel	N	KS-Z	Sig	α	Ket
1	Pre-test	30	0,589	0,879	0,05	Normal
2	Posttest	30	0,952	0,325	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil uji normalitas data pre-test dan posttest dari variabel penelitian yaitu kelompok, dijelaskan pada uraian dibawah ini: Hasil

uji normalitas data pre-test kelompok. Perlakuan terhadap tendangan cabang olahraga pencak silat dengan jumlah sampel 30 orang diperoleh nilai kolmogrov-smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,589 dengan nilai Sig 0,879 lebih besar dari pada α 0,05. sedangkan data posttest kelompok. Perlakuan terhadap tendangan cabang olahraga pencak silat dengan jumlah sampel 30 orang diperoleh nilai kolmogrov-smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,952 dengan nilai Sig ,325 lebih besar dari pada α 0,05. terlihat bahwa kedua kelompok memiliki nilai signifikan yaitu 0,879 dan 0,325 nilai ini lebih besar dari 0,05. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat di tarik yaitu data pre-test dan posttest berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Analisis Data Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan

Kelompok	Levene Statistik	Df1	Df2	Sig	Ket
Pre-testposttest	1,246	1	58	0,269	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian Pre-test dan Posttest dengan levene test sebesar 1,246 dengan uji signifikan 0,269. diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,269 lebih besar dari 0,05 ($0,269 > 0,05$). Karna signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data Pre-test dan Posttest memiliki populasi yang homogen. Pengujian Hipotesis Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Skifa Shadow Train* terhadap keterampilan tendangan atlet pencak silat Sulawesi selatan. Uji hipotesis menggunakan uji T dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji t Berpasangan Analisis data Keterampilan Tendangan Atlet pencak silat sulawesi selatan

Variabel	T- hitung	T- tabel	Sig (2 tailed)	α
Pretest dan posttest	11,894	2,064	0,000	0,05

Berdasarkan tabel diatas nilai thitung sebesar 11,894 nilai tersebut lebih besar dari ttabel 2,064 atau thitung $11,894 > ttabel\ 2,064$ dan hasil sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. Menurut Singgi Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikan si (Sig) hasil ouput SPSS 26, adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari ouput keterampilan tendangan dapat kita lihat bahwa sig. (2-tailed) $< 0,05$ dan thitung $11,894 > ttabel\ 2,064$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Skifa Shadow Train* terhadap keterampilan tendangan pada atlet pencak silat sulawesi selatan.

Hasil Penelitian Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan tendangan atlet pencak silat sulawesi selatan, kesimpulan diambil dari hasil uji t. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan. (1) diadakan pre-test dengan tujuan supaya untuk mengetahui keterampilan menendang atlet pencak silat sulawesi selatan (2) pemberian treatment latihan *Skifa Shadow Train* sebanyak 16 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest, (3) kemudian yang terakhir diadakan posttest yang bertujuan mengetahui ada atau tidak ada pengaruh pada saat diberikan treatment latihan *Skifa Shadow Train* terhadap keterampilan menendang atlet pencak silat sulawesi selatan. *Skifa Shadow Train* adalah metode latihan yang diciptakan dengan tujuan utama untuk meningkatkan keterampilan teknis dan fisik atlet melalui latihan bayangan. Latihan bayangan, atau shadow training, adalah metode di mana atlet melakukan gerakan bertarung atau teknik tanpa adanya lawan nyata. Dalam konteks pencak silat, atlet berlatih tendangan, pukulan, dan gerakan lainnya sambil membayangkan adanya lawan di depan mereka.

Keunikan dari *Skifa Shadow Train* adalah fokusnya pada repetisi dan visualisasi. Dengan melakukan gerakan berulang kali dalam imajinasi mereka, atlet dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan ketepatan gerakan. Selain itu, metode ini juga

membantu atlet mengembangkan refleks dan respons cepat terhadap berbagai situasi yang mungkin mereka hadapi dalam pertandingan nyata.

Efektivitas model latihan *Skifa Shadow Train* terhadap peningkatan keterampilan tendangan atlet pencak silat Sulawesi Selatan dapat dilihat dari beberapa aspek utama, yaitu peningkatan teknik, peningkatan kondisi fisik, peningkatan konsentrasi dan fokus, pengurangan risiko cedera, dan efisiensi waktu.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Model Latihan *Skifa Shadow Train* Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan memberikan pengaruh yang signifikan dengan hasil rata-rata pretest 16,27 dan hasil rata-rata posttest 21,33 dengan peningkatan rata-rata dari pretest dan posttest 5,067.

DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. PT Raja Grafindo Persada, Depok.
- Giriwijoyo, Santosa. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB, Bandung.
- Hamid Darmadi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta, Bandung.
- I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, Ketut Pudjawan. 2014. *Model Penelitian Pengembangan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Iman Gunawan. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Bumi Aksara, Jakarta.
- James Tangkudung. 2016. *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Lensa Media Pustaka Indonesia, Jakarta. James Tangkudung &
- Wahyuningtias Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II"*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Johansyah Lubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Kulkami, Pallavi. P. 2013. A literature review on training & development and quality of work life. *Journal of arts, science & commerce*. 4 (2): 136-143.

M. Alwi Suparman. 2012. *Desain Intruksional Modern*. Erlangga, Jakarta.

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian dalam Olahraga* Unesa University Press, Surabaya.57

M. Djamal. 2015. *Paradigma, penelitian kualitatif*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta. Panduan Penulisan Karya Ilmiah. Universitas Lampung. 2020. Bandar Lampung.

Pratama. Toni Yudha. 2017. Pembelajaran Seni Pencak Silat terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita sedang (Studi Eksperimen terhadap Siswa Tunagrahita di Skh X Kota Serang). *E-Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 2 (2): 77-78.

Setyosari, Punaji. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Prenadamedia Group, Jakarta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Alfabeta, Jakarta.

Sukadiyanta. 2012. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung, Bandung.

Sukmadinata. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, Jakarta.