

UPAYA MENINGKATKAN KETEPATAN TENDANGAN T PADA ATLIT PENCAK SILAT PERISAI DIRI RANTING WALIKOTA KUPANG MENGGUNAKAN METODE LATIHAN KARET BAN

Wila Heo Rifaldo,^a Lenggo Dewi Martina,^b Bili Dairo Lukas,^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, rifaldoheowila@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, mdewilenggo@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, lukasbili1973@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 01 Mei 2025

Direvisi: 10 Mei 2025

Disetujui: 20 Mei 2025

Keywords: Pencak silat, T-kick, resistance band training, experiment, accuracy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan karet ban terhadap ketepatan tendangan T pada atlet pencak silat Perisai Diri ranting Walikota Kupang. Tendangan T merupakan teknik penting dalam pencak silat yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 10 atlet yang diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan karet ban selama lima minggu. Pengambilan data dilakukan melalui tes awal dan tes akhir untuk mengukur ketepatan tendangan T. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor dari 330 menjadi 470, dengan rata-rata peningkatan sebesar 14 poin per atlet. Hasil uji-t menunjukkan nilai t-hitung sebesar $8,587 > t\text{-tabel } 0,532$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan karet ban terhadap ketepatan tendangan T. Dengan demikian, metode latihan ini terbukti efektif dan dapat dijadikan alternatif latihan dalam program pembinaan atlet pencak silat. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, organisasi pencak silat, serta peneliti selanjutnya dalam mengembangkan metode latihan sederhana namun efektif.

Abstrack

This study aims to determine the effect of resistance band training on the accuracy of T-kicks in Perisai Diri pencak silat athletes at the Walikota Kupang branch. The T-kick is a crucial technique in pencak silat that requires strength, speed, and precision. The research method used was an experimental design with a one-group pretest-posttest model. The sample consisted of 10 athletes who underwent resistance band training for five weeks. Data collection was conducted through pretest and posttest assessments to measure the accuracy of the T-kick. The results showed an increase in total scores from 330 to 470, with an average improvement of 14 points per athlete. The t-test analysis yielded a t-value of 8.587, which is greater than the t-table value of 0.532, indicating a significant effect of resistance band training on T-kick accuracy. Therefore, this method is proven effective and can serve as an alternative training approach in athlete development programs. These findings are expected to serve as a reference for coaches, pencak silat organizations, and future researchers in developing simple yet effective training methods.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang mengandalkan teknik menyerang dan bertahan. Salah satu teknik penting dalam pencak silat adalah tendangan T, yang membutuhkan kombinasi ketepatan, kekuatan, dan kecepatan agar efektif dalam pertandingan. Menurut Dahlan, M.H. (2011), pencak silat merupakan warisan budaya bangsa yang telah berkembang secara turun temurun sebagai bentuk pembelaan dan pertahanan diri. Meskipun asal usul pencak silat masih menjadi perdebatan, banyak ahli meyakini bahwa seni bela diri ini sudah ada sejak zaman dahulu dan digunakan untuk melindungi diri dari ancaman hewan buas maupun manusia. Penggunaan istilah "pencak silat" secara resmi baru ditetapkan pada Seminar di Tugu Kedu tahun 1973 sebagai upaya menyatukan berbagai aliran pencak dan silat di Indonesia.

Dalam konteks latihan teknik tendangan, aspek fisik menjadi salah satu faktor penting, khususnya kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Metode latihan karet ban telah dikenal sebagai latihan resistensi yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot kaki. Hidayat (2018) mencatat peningkatan kekuatan otot kaki sebesar 15% dengan penggunaan karet elastis, sedangkan Wibowo (2019) menyatakan adanya peningkatan akurasi tendangan pada atlet pencak silat. Selain itu, menurut Sutrisno (2023), latihan resistensi juga dapat meningkatkan kemampuan motorik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan karet ban terhadap ketepatan tendangan T pada atlet pencak silat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan karet ban terhadap peningkatan ketepatan tendangan T pada atlet pencak silat. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberikan perlakuan setelah dilakukan pengukuran awal (pretest) dan diukur kembali setelah perlakuan (posttest). Perbedaan antara hasil pretest dan posttest diasumsikan sebagai dampak dari perlakuan latihan karet ban. Penelitian ini dilakukan dalam kondisi yang terkendali untuk memastikan keakuratan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Kantor Wali Kota Kupang, yang sekaligus menjadi lokasi latihan atlet pencak silat Perisai Diri ranting Wali Kota Kupang. Lokasi ini terletak di Jalan S.K. Lerik No.1, Kelurahan Kelapa Lima, Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Lapangan ini dipilih sebagai tempat penelitian karena merupakan pusat kegiatan bela diri pencak silat yang aktif dan terbuka untuk masyarakat. Keberadaan kegiatan latihan di area kantor wali kota ini menunjukkan perhatian dan dukungan pemerintah daerah terhadap pengembangan olahraga tradisional, khususnya pencak silat Perisai Diri. Sebagai ruang publik yang strategis dan mudah diakses, lapangan ini sering digunakan dalam event kebudayaan, peringatan hari nasional, maupun program pembinaan pemuda oleh pemerintah kota.

Secara historis, Kantor Wali Kota Kupang berdiri seiring perubahan status Kota Kupang menjadi kotamadya pada 25 April 1996 melalui Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1996. Sejak itu, wilayah ini berkembang menjadi pusat administrasi, sosial, dan kebudayaan, termasuk dalam pengembangan potensi generasi muda melalui kegiatan olahraga bela diri. Latihan pencak silat yang dilakukan di lokasi ini tidak hanya bertujuan membangun kebugaran fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan sportivitas, serta menjadi sarana pelestarian budaya bangsa.

Dengan lingkungan yang mendukung secara fisik maupun sosial, lokasi ini dinilai relevan dan representatif sebagai tempat pelaksanaan penelitian mengenai efektivitas metode latihan dalam meningkatkan ketepatan tendangan T pada atlet pencak silat. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet.

Tabel 1
Data Mentah Tes Awal

NO	NAMA	Kesempatan		Total Skor
		Kesempatan (I)	Kesempatan (II)	
1.	Herson M. Hako	10	20	30
2.	Mikael Nenotek	20	20	40
3.	Yoseph Yordanio	10	20	30
4.	Lorens mangi	10	10	20
5.	Ian Toislaka	20	20	40
6.	Yedija Tasoin	10	10	20
7.	Putra Nenohai	20	20	40
8.	Imbran Kenjam	10	20	30
9.	Benaya Ndolu	20	20	40
10.	Cio Nubatonis	20	20	40

Tabel 2
Data Mentah Tes Akhir

NO	NAMA	Kesempatan		Total Skor
		Kesempatan (I)	Kesempatan (II)	
1.	Herson M. Hako	20	30	50
2.	Mikael Nenotek	20	20	40
3.	Yoseph Yordanio	30	30	60
4.	Lorens Mangi	10	20	30

5.	Ian Toislaka	20	30	50
6.	Yedija Tasoin	20	20	40
7.	Putra Nenohai	30	20	50
8.	Imbran Kenjam	30	20	50
9.	Benaya Ndolu	20	30	50
10.	Cio Nubatonis	30	20	50

Berdasarkan data tes awal dan data tes akhir yang di peroleh, selanjutnya akan di gunakan rumus analisis T-test dengan rumus:

$$T = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

T = test

N = sampel

D =perbedaan setiap pasangan skor awal dan akhir

\sum = Sikma

Tabel 3
Pengolahan Data

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D ²
1.	30	50	20	400
2.	40	40	0	0
3.	30	60	30	900
4.	20	30	10	100
5.	40	50	10	100
6.	20	40	20	400
7.	40	50	10	100
8.	30	50	20	400
9.	40	50	10	100
10.	40	50	10	100
\sum	330	470	140	2.600
M	33,0	47,0	14,0	2.6,00

Rumus T-test =
$$\frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

N

$$\frac{229}{\frac{\sqrt{10.2.600 - (140)^2}}{10 - 1}}$$

$$\frac{229}{\frac{\sqrt{26.000 - 19.600}}{10-1}}$$

$$t = \frac{229}{\frac{\sqrt{6.400}}{9}}$$

$$t = \frac{229}{\sqrt{711,11}}$$

$$t = \frac{229}{26,666}$$

$$t = 8,587\%$$

Hasil t_{hitung} selanjutnya dibandingkan dengan $df.N-1(9)$ dalam tabel taraf signifikansi 8,587 (0,005%) maka didapat $t_{\text{hitung}} = 8,587 > 0,532$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis Nol (H_0) ditolak yang artinya latihan menggunakan karet ban memiliki pengaruh yang signifikan dan dapat meningkatkan ketepatan tendangan T bagi atlet pencak silat perisai diri ranting walikota kupang.

Pembahasan

Data penelitian ini dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menilai peningkatan ketepatan tendangan T pada atlet pencak silat Perisai Diri ranting Walikota Kupang. Pengamatan dilakukan menggunakan instrumen berupa format pengamatan terstruktur, yang berisi item perilaku yang diamati selama latihan. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan menggunakan karet ban selama lima minggu, dua kali seminggu, memberikan peningkatan signifikan terhadap akurasi tendangan T. Dengan demikian, latihan karet ban terbukti sebagai metode efektif dan aplikatif dalam mengembangkan ketepatan teknik tendangan T atlet pencak silat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan skor dari 330 pada tes awal menjadi 470 pada tes akhir, dengan rata-rata peningkatan 14 poin per atlet setelah mengikuti latihan karet ban selama lima minggu. Uji-t menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 8,587 yang lebih besar dari $t_{\text{tabel}} 0,532$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan karet ban berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan T.

Saran

Bagi pelatih dan atlet pencak silat dapat menjadikan latihan karet ban sebagai bagian dari program rutin karena terbukti efektif meningkatkan ketepatan tendangan T. Organisasi Pencak Silat Perisai Diri juga dapat mengadopsi metode ini secara luas untuk meningkatkan kualitas teknik dasar atlet. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan metode latihan sederhana yang efektif, serta mendorong eksplorasi variabel lain seperti kecepatan, kekuatan, atau fleksibilitas. Selain itu, sekolah atau lembaga pendidikan yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat memanfaatkan metode ini karena murah, praktis, dan mudah diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman A.F (2015), latihan dengan karet ban atau resistance band
- Calatayud et al. (2015) Aktivasi otot menggunakan resistance band bisa setara dengan dumbbell
- Dahlan, M.H. (2011) .Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia
- Rahayu, S. (2020).*Efektivitas Latihan Resistensi Karet Ban terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat*Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(1), 45-52.
- F Rachmadiyah (2020). Pencak berarti: gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan.
- Fadhilah, M., & Yulianto, A. (2021).*Pengaruh Latihan Elastisitas Menggunakan Karet Ban terhadap Keseimbangan dan Kelincahan Atlet Pencak Silat*Jurnal Keolahragaan, 9(3), 215-222.Terdapat peningkatan signifikan pada keseimbangan dan kelincahan setelah 6 minggu latihan dengan karet ban.
- Wibowo (2019) juga mengungkapkan bahwa latihan elastis memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan pada atlet pencak silat.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat. PT Pusaka Baru*. Yogyakarta
- Johansyah Lubis. (2014). *Panduan Praktis Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta. Jakarta