



THE INFLUENCE OF LEG MUSCLE POWER TRAINING ON STRAIGHT  
KICK ABILITY IN SETIA HATI SCHOOL PENCAK SILAT ATHLETES,  
TERATE AHURU, AMBON

Musa Dolhamau<sup>1</sup>, Idris Moh Latar<sup>2</sup>, Emma Rumahlewang<sup>3</sup>

Universitas Pattimura, FKIP, Penjaskesrek

[dolhamaumusa@gmail.com](mailto:dolhamaumusa@gmail.com)<sup>1</sup> [idrismoh.latar@fkip.unpatti.ac.id](mailto:idrismoh.latar@fkip.unpatti.ac.id)<sup>2</sup>

[emmarumahlewang02@gmail.com](mailto:emmarumahlewang02@gmail.com)<sup>3</sup>

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggurebevol3no1page39-44>

Disesuaikan per penulis

EDISI : 20 April 2021

VOL. : 3

NO. : 1

**Abstract**

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of leg muscle power training on the ability of straight kicks in Pencak Silat athletes from Setia Hati Terate Ahuru Ambon School. The research design used one group pre-test-post test. There are 2 (two) variables in this study, namely the independent variable (X) leg muscle power with indicators one step-jump, two leg-jump, vanch-jump, and kich-jump, dependent variable (Y) straight kick ability with indicators is the number of kicks. The population used in this study were male and female silat athletes from the Setia Hati Teratai school, totaling 15 people from green to white belt holders. Considering that the population has 7 green belts and 8 white belts, this study is a population study. The results of the study explained that leg muscle power training had a significant effect on the ability to kick straight. These results explain that there is an increase in the ability of straight kicks in the pencak silat athlete Setia Hati Teratai, Ahuru Ambon.

**Keyword:** Power, Leg Muscles, Ability, Straight Kick

**ADDRESS:**

Jl. Ir. M. Putuhena  
Kampus Poka  
Kecamatan Teluk Ambon  
Kode Pos 97234

Telefon : 0911-3687970  
K.Person : 081391104079  
085244499300



### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan jasmani yang didalamnya terdapat berbagai permainan dan perlombaan. Kegiatan jasmani yang intensif dilakukan dalam rangka suatu usaha untuk memperoleh prestasi yang maksimal. Peningkatan prestasi merupakan salah satu tujuan dalam Garis-Garis Besar Haluan Negara (GBHN) dan menjadi puncak pembinaan dan peningkatan prestasi yang melibatkan kegiatan jasmani dan rohani. Pencak silat di Indonesia sangat berkembang pesat dan berprestasi dengan menduniannya olahraga ini hingga bukan saja di Asia tapi sudah sampai di Eropa, terbukti dengan kejuaraan berlevel dunia sudah sering dipertandingkan, itu menunjukkan bahwa olahraga ini sudah cukup mendunia dan dikenal seluruh masyarakat dunia. (Lubis, 2013) Pencak silat adalah salah satu budaya asli dari Indonesia yang harus dikembangkan dan dilestarikan.

Perkembangan pencak silat di Maluku juga tidak mau kalah dengan di daerah-daerah lain yang sudah maju. Di Maluku sudah berdiri perguruan-perguruan pencak silat yang cukup terbina. Perkembangan pencak silat di Maluku dapat berkembang pesat dikarenakan adanya pembibitan-pembibitan atlet yang baik dari berbagai perguruan di daerah.

Dalam olahraga pencak silat banyak sekali teknik yang akan ditemukan seperti memukul, menendang, menyapu, membanting, menggantung dan mengunci. Teknik-teknik tersebut adalah teknik dasar dalam olahraga pencak silat, maka teknik tersebut harus dikuasai oleh para pesilat. (Hasanudin, 2012) Tendangan lurus adalah tendangan yang mengarah ke uluh hati dan lintasanya ke depan dengan mengangkat sebelah kaki dan tubuh harus berada di depan dengan perkenaanya menggunakan kaki.

Power adalah salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena power akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat dan seberapa cepat berlari, (Bafirman, 2014)). Power otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi.

Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar di kuasai oleh seorang atlet pencak silat sebagai salah satu bagian dari teknik dasar olahraga pencak silat, teknik tendangan lurus adalah jenis tendangan yang efektif dan mudah dilakukan sebab bebas dengan taktik yang pas untuk mendapatkan angka, (Krause, 2013). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet pencak silat Perguruan Setia Hati Terate Ahuru Ambon, didapat hasil bahwa para atlet belum benar dalam melakukan tendangan lurus. Perlu adanya penelitian guna membantu memecahkan masalah tersebut. Karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Ahuru Ambon.



(Afriwardi, 2011)power merupakan kemampuan otot untuk menghasilakn kerja maksimal mungkin dalam tangga waktu sesingkat-singkatnya. Demikian power dalam olahraga pencak silat merupakan serangan berupa tendangan yang mengandung unsur cepat dan kuat, yang memiliki teknik serangan pencak silat dalam kewaspadaan yang tinggi sehingga, tidak hanya membutuhkan kecepatan dan kekuatan melainkan membutuhkan power yang baik

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Ahuru Ambon ?”

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan power otot tungkai terhdap kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Ahuru Ambon.

### **METODE**

Rancangan penelitian menggunakan *one group pre test – post test* desain menurut (Nazir, 2003), Dari hipotesis yang dikemukakan, maka variabel dalam penilitian ini adalah dua variabel yaitu: Variabel bebas (X) adalah power otot tungkai dengan indikatornya *one step-jump, two leg-jump, vanch- jump, dan kich-jump*, Variabel terikat (Y) adalah kemampuan tendangan lurus dengan indikator adalah banyaknya tendangan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra-putri silat perguruan Setia Hati Teratai yang berjumlah 15 orang, dari tingkat pemegang sabuk hijau sampai putih. Mengingat populasi jumlah sabuk hijau 7 dan sabuk putih 8 maka penilitian ini adalah penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk pengkumpulan data Instrumen mengukur power otot tungkai tes program latihan power (Chu,Donal, 2002), *One step-jump, Two leg-jump, Vanch-jump dan Kich-jump*, Instrumen pengukuran kemampuan tendangan lurus adalah tes kemampuan tendangan lurus dengan menggunakan banyaknya tendangan dalam 10 detik (Syarifuddin, 2011)

**Tabel 1.** Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Keterampilan Atlet

Kategori	Putri	Putra
Bagus sekali	> 24	> 25
Baik	19-23	20-19
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang sekali	< 14	< 14

Data yang telah dikumpulkan akan diolah dengan menggunakan rumus statistik uji-t (Anas sudijono, 2009) dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

Langkah 1: Menjumlahkan subjek penelitian.

Langkah 2 : Menjumlahkan skor variabel X.

Langkah 3 : Menjumlahkan skor variabel Y.

Langkah 4 : Memperkurangkan skor variabel X dengan skor variabel Y (yaitu X-Y).

Langkah 5 : Mengkuadratkan skor kolom D (yaitu:  $D^2$ ).

Langkah 6 : Mencari to dengan rumus sebagai berikut  $t_0$ :

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat Perguruan Setia Hati Terate Ahuru Ambon. Data yang diperoleh dan dianalisis dalam penelitian ini meliputi data tes awal (*pre test*) dan data tes akhir (*post test*) dari kemampuan tendangan lurus. Setelah semua data dikumpulkan, maka data – data tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 2.** Skor yang melambangkan hasil kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat Perguruan Setia Hati Terate Ahuru Ambon pada saat *pre test* dan *post test*

No	Hasil Kemampuan Tendangan Lurus	
	X (M)	Y (M)
1	7	11
2	10	15
3	12	18
4	8	15
5	8	17
6	9	12
7	8	13
8	9	12
9	10	13
10	10	15
11	7	14
12	8	10

13	8	13
14	12	16
15	16	23
<b>JUMLAH</b>	<b>142</b>	<b>217</b>

**Tabel 3.** Perhitungan untuk memperoleh harga "t<sub>0</sub>" Antara Variabel X (Tes Awal) dengan Variabel Y (Tes Akhir)

No	Skor Kemampuan Tendangan Lurus		D = (Y1-Y2)	D <sup>2</sup> (Y1-Y2) <sup>2</sup>
	T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>		
1	7	11	-4	16
2	10	15	-5	25
3	12	18	-6	36
4	8	15	-7	49
5	8	17	-9	81
6	9	12	-3	9
7	8	13	-5	25
8	9	12	-3	9
9	10	13	-3	9
10	10	15	-5	25
11	7	14	-7	49
12	8	10	-2	4
13	8	13	-5	25
14	12	16	-4	16
15	16	23	-7	49
<b>Jumlah</b>	<b>∑x=142</b>	<b>∑y=217</b>	<b>∑x<sup>2</sup>=75</b>	<b>∑y<sup>2</sup>=427</b>

## KESIMPULAN



Prestasi maksimal seorang atlet dapat dicapai melalui proses latihan yang terencana secara baik berdasarkan kemampuan individu, sistematis dan berkesinambungan berdasarkan tujuan pelatihan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini program latihan disusun berdasarkan hasil tes kemampuan awal dari variabel bebas pada masing-masing anggota populasi.

Tujuan dari perencanaan program latihan tersebut diarahkan pada peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai dalam menunjang teknik melompat untuk melakukan tendangan lurus. Proses latihan dalam penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan tiap minggu 3 kali sehingga memperoleh hasil 10. Hasil penelitian ini setelah dikonsultasikan dengan t-tabel pada taraf signifikan 5% (0,5) menjelaskan bahwa hasil penelitian ini melampaui kriteria t-tabel yang berarti terdapat pengaruh yang berarti pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus sangat signifikan. Hasil ini menjelaskan bahwa Terjadi peningkatan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat perguruan Setia Hati Teratai Ahuru Ambon, Latihan power otot tungkai merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompatan dalam menunjang tendangan lurus perguruan pencak silat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. EGC.
- Anas sudijono. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Rajagrafindo.
- Bafirman. (2014). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik (Padang)*. Universitas Negeri Padang.
- Chu, Donal, A. (2002). *Jumping Into Plyometrics*. Lesure Press.
- Hasanudin, dkk. (2012). *Pengaruh Latihan Power Tungkai Terhadap Keterampilan Tendangan Lurus Pada Olahragara Pencak Silat*.
- Krause, M. . (2013). *Food Nutrilion and Diet Therapy*. W.B. Saunders Company.
- Lubis, J. (2013). *Pencak Silat Panduan Praktis*. PT. Raja. Grafindo Persada.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Syarifuddin. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Bagian Pengadaan Buku Ajar PGSD, D-II.

