

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TABATA DAN BERBEBAN KARET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATANTENDANGAN SABIT PADA PESILAT PSHT RANTING MASARAN KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2022

Jasmani

j.jasmannii9@mail.com

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat sangatlah penting digunakan dalam pertandingan, namun pesilat PSHT Rating Masaran belum memiliki kecepatan tendangan sabit dan alat yang memadai untuk melatih kecepatan tersebut. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk memberikan metode latihan tabata dan berbeban karet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan metode latihan tabata dan berbeban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHT Rating Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest, penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 32 pesilat. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh metode latihan tabata dan berbeban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHT Rating Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2022.

Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok diperoleh thitung sebesar 6,151 dan ttabel 2,042 dengan taraf signifikan 5%. Dengan metode berbeban karetlah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit yang memiliki prosentase peningkatan sebesar 15,50%, sedangkan metode tabata memiliki prosentase peningkatan sebesar 2,82%.

Kata Kunci: Tendangan sabit, Metode latihan Tabata dan Berbeban Karet

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh, unsur permainan juga melekat dalam olahraga pada saat olahraga tersebut tumbuh sebagai permainan yang memiliki dimensi pertandingan dan persaingan. Unsur bermain tersebut sesuai dengan fakta bahwa setiap olahraga mengenal pertandingan untuk mencapai prestasi. Pencak silat salah satu cabang olahraga yang mengandung kebugaran dan permainan. Pencak silat termasuk olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, maupun mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan – gerakan yang digunakan dalam pencak silat. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung kaki atau pangkal kaki telapak jari. (Arman Maulana,2018).

Dalam melakukan tendangan sabit juga harus memiliki kecepatan agar mencari kemenangan secara penuh. Dan mental merupakan pembentukan sikap dan membuat tendangan tersebut tidak mudah tertangkap oleh lawan dan mudah tidak mudah di

jatuhkan. Para pesilat sering menggunakan tendangan sabit sebagai teknik yang ampuh untuk menyerang lawan, karena dapat dilakukan dengan mudah dan dengan gerakan yang sangat cepat. Dari keadaan ini dengan peralatan sederhana dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk mendapatkannya, dan mudah diterapkan di PSHT Rating Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2022 yaitu metode latihan Tabata dan Berbeban Karet, dimana metode latihan Tabata dilaksanakan atau diterapkan menggunakan berat badannya sendiri, sedangkan metode Berbeban Karet bisa dilaksanakan dengan karet ban dalam. Dari kedua metode latihan ini dirasa sangat cocok untuk diterapkan di PSHT Rating Masaran, dengan keadaan yang seperti ini peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk latihan Tabata dan Berbeban Karet telah tersedia. Peluang pesilat lebih besar untuk mempunyai kecepatan tendangan sabit.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini mengambil judul *“Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tabata dan Berbeban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat PSHT Rating Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2022”*.

LANDASAN TEORI

Pengertian Pencak Silat

Pencak silat atau dikenal silat adalah suatu seni bela diri tradisional dari Indonesia yang memperhatikan seni keindahan gerakan dalam setiap jurusnya. Tiap-tiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Seni bela diri ini telah diakui oleh UNESCO sebagai warisan asli budaya Nusantara. Meski demikian, pencak silat juga dapat dijumpai di berbagai negara Asia, seperti di Malaysia, Brunei, Filipina, Singapura, hingga Thailand bagian selatan.

Pencak silat berasal dari dua kata, yakni “pencak” dan “silat”. Pengertian pencak ialah gerak dasar bela diri dan terikat dengan peraturan. Sedangkan silat berarti gerak bela diri sempurna yang bersumber dari kerohanian. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat yaitu permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan atau tanpa senjata. Adapun pengertian pencak silat menurut seorang ahli bernama Boechori Ahmad, pencak merupakan fitrah manusia untuk membela dirinya sendiri, sedangkan silat menjadi sebuah unsur yang menghubungkan gerakan serta pikiran.

Tendangan Sabit dalam Pencak Silat

Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Pada saat menendang keseimbangan yang baik sangat diutamakan, bukan hanya berat badan yang bertumpu pada satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antarasikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan.

Selain itu menurut MUNAS IPSI XII tahun 2007 dalam perolehan point (nilai)

tendangan mempunyai nilai lebih tinggi yaitu 2 atau 1+2 sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1 atau 1+1. Teknik serang yang dominan pada pertandingan pencak silat merupakan teknik tendangan. Teknik tendangan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki. Notosoejitno (1997: 71) mengatakan bahwa tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai, kaki sebagai komponen penyerang.

Melihat dari efektifitas dan efisiensi gerak, tidak semua tendangan dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai pada pertandingan. Menurut Agung Nugroho jenis tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdiri dari: (a) tendangan depan, (b) tendangan sabit, (c) tendangan samping atau tendangan T.

Tendangan sabit / busur, seperti namanya tendangan busur adalah tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasanya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki. Adapun rangkaian gerakan tendangan sabit ini adalah :

Dari sikap pasang yang baik



Gambar 1. Sikap Pasang

Sumber : Tri Rizki Hadiany Kusuma (2016)

Angkat lutut setinggi sasaran,



Gambar 2. Angkat Lutut Setinggi Sasaran Sumber : Tri Rizki Hadiany Kusuma (2016)

Putar pinggul kearah samping dalam diikuti gerakan telapak kaki yang berputar searah dengan tendangan,



Gambar 3. Putar Pinggul Kearah Samping Sumber : Tri Rizki Hadiany Kusuma (2016)

Lecutkan tungkai bawah yang berpusat pada lutut, pinggul ikut berputar untuk menambah daya ledak tendangan,



Gambar 4. Lecutan Kaki

Sumber : Tri Rizki Hadiany Kusuma (2016)

Tarik kembali tungkai bawah,



Gambar 5. Tarik Tungkai

Sumber : Tri Rizki Hadiany Kusuma (2016)

Kembali pada sikap pasang



Gambar 6. Kembali Ke Sikap Pasang Sumber : Tri Rizki Hadiany Kusuma (2016)

Pengertian Latihan Tabata

Tabata merupakan versi improvisasi dari olahraga High Intensity Interval Training (HIIT) untuk meningkatkan kebugaran dan performa olahraga, yang biasanya menggabungkan berbagai latihan kardio, latihan kekuatan, dan sebagainya dalam satu waktu Menurut Mila Nurkamila (2015: 5) Tabata training adalah suatu metode yang memanfaatkan antara rasio kerja latihan dan istirahat latihan (interval dengan intensitas yang tinggi)

Latihan Tabata termasuk jenis latihan HIIT, istilah tabata ini digunakan oleh Dr. Izumi Tabata seorang ahli pelatih fisik asal Jepang sekaligus ilmuwan pada tahun 1996. Tabata dan rekan-rekannya (Tabata, 1996) melakukan sebuah penelitian yang membandingkan latihan terus menerus dengan intensitas sedang sebesar 70% dari konsumsi oksigen maksimal (VO₂Max) selama 60 menit, dengan HIIT dilakukan pada 170% VO₂Max. Tabata Workout dilakukan selama 20 menit dengan 20 detik latihan berbanding 10 detik waktu istirahat (Olson, 2014).

Vogel (2014) mengatakan, terdapat perbedaan antara Tabata dengan HIIT diantaranya

adalah rasio interval pada Tabata hanya 2:1 sedangkan pada latihan HIIT bervariasi (misalnya 1:1, 2:1, 3:1, 1:2, dll). Panjang interval latihan Tabata pun hanya 20 detik bekerja / 10 detik pemulihan sedangkan pada latihan HIIT sangat bervariasi (misalnya 30 detik kerja / 30 detik pemulihan, 45 detik kerja / 15 detik pemulihan, 60 detik bekerja / 30 detik pemulihan, dll). Pada jumlah siklus Tabata hanya berjumlah 4 menit (dengan total delapan) sedangkan HIIT bervariasi (misalnya 2,5 menit, 3 menit, 6 menit, dll), intensitas metode Tabata hanya sebatas anaerobik sedangkan latihan HIIT intensitasnya bisa anaerobik atau aerobik saja.

American Heart Association (2017) menyarankan setidaknya 150 menit per minggu melakukan olahraga ringan atau 75 menit per minggu melakukan latihan yang berat untuk memperbaiki kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan, selain itu latihan Tabata juga memberikan manfaat untuk membakar lemak, meningkatkan metabolisme, perbaikan sistem aerobik dan anaerobik serta meningkatkan kekuatan otot.

Cara Pelaksanaan Latihan Tabata

The American College of Sports Medicine merekomendasikan latihan selama 30 menit selama lima hari dalam seminggu akan menjaga kesehatan (Erhman, 2010 dalam Ikal, 2017) selain itu, jika tujuannya adalah menurunkan lemak dan berat badan, latihan fisik seperti aerobik merupakan pilihan yang aman dan tepat. Untuk memaksimalkan metabolisme kelebihan

lemak, individu harus secara kontinu melakukan ritme latihan aerobik minimal selama 30 menit per gerakan tetapi tidak lebih dari 60-90 menit, secara keseluruhan 150 menit per minggu (Ikal, 2017). Gerakan tabata tergolong ke dalam latihan HIIT (*high-intensity interval training*) yang mengharuskan Anda melakukan olahraga intensitas tinggi dalam waktu singkat, yakni hanya 4 menit.

Latihan Berbeban Karet

Metode latihan berbeban (*weight training*) merupakan salah satu metode latihan yang paling banyak digunakan oleh pelatih-pelatih kita untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Menurut Harsono (1988:185) “Metode Berbeban adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya”.

Karet ban dalam mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Menurut Martens dalam Lingga Dwi Pranata (2017: 108) menyatakan bahwa: “kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet ban dalam. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan”.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji perbedaan kelompok Tabata dan Kelompok Berbeban Karet sebelum diberi perlakuan sebagai berikut :

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	T	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hasil Tes Awal	Equal variances assumed	.307	.584	.123	30	.000	.06250	.50903
Kecepatan Tendangan Sabit	Equal variances not assumed			.123	29.657	.000	.06250	.50903

Sumber data: output SPSS yang diolah, 2021

Simpulan :

Berdasarkan tabel diatas, pada bagian Equa variances assumed diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,903 > 0,05$, maka sebagaimana dasar Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit dalam uji Perbedaan dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara rata-rata Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit pada Kelompok Tabata dan Kelompok Berbeban Karet. Diketahui nilai t hitung adalah sebesar 0,123. Selanjutnya kita tinggal mencari nilai t tabel dengan mengacu pada rumus $(\alpha/2) : (df) = (0,05/2) : (30) = 0,025 : 30$. Maka ditemukan nilai t tabel sebesar 2,042.

Dengan demikian nilai t hitung sebesar $0,123 < t$ tabel (2,042), maka berdasarkan hasil tes awal kecepatan tendangan sabit melalui perbandingan nilai t hitung dengan t tabel, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata tes awal kecepatan tendangan sabit antara kelompok Tabata dan Kelompok Berbeban Karet.

Uji perbedaan kelompok Tabata dan Kelompok Berbeban Karet sesudah diberi perlakuan sebagai berikut :

Bagian Equa variances assumed diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka sebagaimana dasar Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit dalam uji Perbedaan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara rata-rata Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit pada Kelompok Tabata dan Kelompok Berbeban Karet. Diketahui nilai t hitung adalah

sebesar 6,151. Selanjutnya kita tinggal mencari nilai t tabel dengan mengacu pada rumus $(\alpha/2) : (df) = (0,05/2) : (30) = 0,025 : 30$. Maka ditemukan nilai t tabel sebesar 2,042.

Dengan demikian nilai t hitung sebesar $6,151 > t$ tabel (2,042), maka berdasarkan hasil tes akhir kecepatan tendangan sabit melalui perbandingan nilai t hitung dengan t tabel, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang berarti ada perbedaan rata-rata tes akhir kecepatan tendangan sabit antara kelompok Tabata dan Kelompok Berbeban Karet.

Menghitung nilai peningkatan Kecepatan tendangan sabit dalam persen pada kelompok Tabata dan Kelompok Berbeban Karet.

Dari penghitungan tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kecepatan tendangan sabit pada kelompok Tabata adalah sebesar 2,82%. Sedangkan peningkatan kecepatan tendangan sabit pada kelompok Berbeban Karet adalah sebesar 15,50%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ternyata kelompok Berbeban Karet memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit yang lebih baik dari pada kelompok Tabata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh metode latihan Tabata dan Berbeban Karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHT Rating Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2022. Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok diperoleh nilai t hitung sebesar 6,151 dan t tabel 2,042 dengan taraf signifikan 5% (0,05).
2. Metode Berbeban Karet Lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHT Rating Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2022. Metode Berbeban Karet memiliki prosentase peningkatan sebesar 15,50%, sedangkan metode Tabata memiliki prosentase peningkatan sebesar 2,82%.

DAFTAR PUSTAKA

Albab, Ulil Ahmad. 2011. *Upaya peningkatan Pembelajaran Olahraga karate dengan bermain "Move Colour" pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Semarang*. http://lib.unnes.ac.id/19314/1/610140806_1.pdf. Di akses pada 17 April 2017.

Aunurrahman.2013.*Belajar dan Pembelajaran*.Bandung:ALFABETA.

Benny.A.Pribadi.2011.*Model Desain Sistem Pembelajaran*.Jakarta:Dian Rakyat.

Eko Putro Widoyoko.2014.*Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*.Yogyakarta:

Epon Ningrum.2004.*Penelitian Tindakan Kelas Panduan Praktis dan Contoh*. Yogyakarta: Ombak.

Erwin Setyo Kriswanto.2015.*Pencak Silat*.Yogyakarta:Pustaka:BaruPress

Hamzah B.Uno.2011.*Perencanaan pembelajaran*.Jakarta:Bumi Aksara

Haryono.2015.*Bimbingan Teknik Menulis PENELITIAN TINDAKAN KELAS (PTK)*.Yogyakarta:Amara Books.

Herry Hermawan, Asra Asep, Dewi Laksmi.2007.*Belajar&Pembelajaran Sekolah Dasar*.Bandung:UPI PRESS.

Leo .S. Agung, Sri Wahyuni.2013.*Perencanaan Pembelajaran Sejarah*.Yogyakarta:

Mulyana.2013.*Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa* Bandung:PT Remaja ROSDAKARYA.

Purwanto.2013.*Evaluasi Hasil belajar*.Yogyakarta:Pustaka Belajar.