

## IMPLEMENTASI PENERAPAN LATIHAN TABATA DAN BERBEBAN KARET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PSHT RANTING MASARAN KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2022

Jasmani<sup>1</sup>, Iwan Arya Kusuma<sup>2</sup>, Risa Agus Teguh Wibowo<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<sup>1</sup>Email: [j.jasamanii9@gmail.com](mailto:j.jasamanii9@gmail.com)

### Abstrak

*With the application of the exercise for more than two months, the results of each group obtained tcount of 6.151 and ttable of 2.042 with a significant level of 5%. The rubber-loaded method has more effect on increasing the speed of the sickle kick which has a percentage increase of 15.50%, while the tabata method has an increase of 2.82%.*

**Keywords:** Sickle kick, Tabata training method and Rubber weigh

### Abstrak

Dengan penerapan latihan selama kurang lebih dua bulan diperoleh hasil masing-masing kelompok diperoleh thitung sebesar 6,151 dan ttable 2,042 dengan taraf signifikan 5%. Dengan penerapan berbeban karet lah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit yang memiliki prosentase peningkatan sebesar 15,50%, sedangkan penerapan tabata memiliki prosentase peningkatan sebesar 2,82%.

**Kata Kunci:** Tendangan sabit, Penerapan latihan Tabata dan Berbeban Karet

Submitted: 2022-07-07

Revised: 2022-07-11

Accepted: 2022-07-27

### Pendahuluan

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 penerapan latihan Tabata dan Berbeban Karet, dimana penerapan latihan Tabata dilaksanakan atau diterapkan menggunakan berat badannya sendiri, sedangkan

penerapan Berbeban Karet bisa dilaksanakan dengan karet ban dalam. Dari kedua penerapan 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.

### **Metode**

Pembagian kelompok latihan didasarkan pada Kemampuan peningkatan kecepatan tendangan sabit yang diukur dengan cara tes dan pengukuran kecepatan tendangan dalam pencak silat cara pengukurannya adalah dengan melakukan gerakan tendangan sabit sebanyak-banyaknya dan dalam waktu yang singkat, yaitu 10 detik. Pelaksanaannya adalah pesilat bersiap-siap berdiri didepan peacing dengan posisi pasang, dengan aba-aba peluit pesilat melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kiri, kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Pelaksanaannya dapat dilakukan tiga kali dan diambil jumlah yang terbaik.

### **Hasil dan Pembahasan**

Penerapan Berbeban Karet Lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHT Rating Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2022. Penerapan Berbeban Karet memiliki prosentase peningkatan sebesar 15,50%, sedangkan penerapan Tabata memiliki prosentase peningkatan sebesar 2,82%.

### **Simpulan**

Latihan selama kurang lebih dua bulan diperoleh hasil masing-masing kelompok diperoleh thitung sebesar 6,151 dan ttabel 2,042 dengan taraf signifikan 5%. Dengan penerapan berbeban karet lah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit yang memiliki prosentase peningkatan sebesar 15,50%, sedangkan penerapan tabata memiliki prosentase peningkatan sebesar 2,82%.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asep Herry Hernawan, Badru Zaman dan Cepi Riyana, 2007. *Media Pembelajaran Sekolah Dasar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Awan Hariono dan Siswantoyo. 2008. *Pencak Silat Usia Dini*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Daryanto dan Tutik Rachmawati. 2015. *Teori Belajar dan proses Pembelajaran yang Mendidik*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dimiyanti dan Mudjiyono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firmansyah, dkk. (2015). *Meningkatkan Keterampilan Tendangan "T" Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VII*.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja ROSDAKARYA.

Rosyada, Dede. 2004. *Paradigma Pendidikan Demokratis*. Jakarta : Primada Media.

Suyono. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakara.

Syaiful Bahri Djarmah dan Azwan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Winkel, W.S. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia

<http://ainamulyana.blogspot.co.id/2012/01/pengertian-hasil-belajar-dan-faktor.html?m=1>.  
Diakses pada tanggal 14 Agustus 2017. Jam 10.00 WIB

<http://kuda2silat.blogspot.co.id/2012/10/teknik-dasar-dalam-pencak-silat.html?m=1> Diakses  
Pada 28 Juni 2017.

<http://mmuhaidori28.blogspot.co.id/2016/05/teknik-guntingan-yang-benar-dan-bagus.html?m=1> Diakses Pada 09 Agustus 2017.

<http://pencaksilat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendanga-dalam-pencak-silat.html?m=1>. Diakses Pada 05 Juli 2017

<http://sumbarahambali.blogspot.co.id/> . Diakses pada 20 Juli 2017

<http://www.maolioka.com/2016/12/macam-macam-tendangan-dalam-pencak.html?m=1>.  
Diakses Pada 28 Juni 2017

<http://www.materi-sekolah.com/2016/08/macam-macam-gerakan-serangan-pencak.html>.  
Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.45 WIB.

<https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam  
09.10 WIB

<https://tematiku.blogspot.co.id/2016/10/pembelajaran-6-tema-4-subtema-1-berbagi.html>.  
Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.30 WIB.