



LATIHAN *SPLIT JUMPS* DAN *ALTERNATE LEG BOUNDS* UNTUK MENINGKATKAN *POWER* TENDANGAN JEJAG PADA PENCAK SILAT

Hadi Nugraha¹, Soetardji², Said Junaidi³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2014

Disetujui Mei 2014

Dipublikasikan Juni

2014

Keywords:

Exercise with split jumps; exercises with alternate leg bounds; results jejak power kick;

Abstrak

Tujuan: 1) Perbedaan pengaruh latihan split jumps dan alternate leg bounds terhadap power tendangan jejak pada ekstrakurikuler pencak silat MTS Al-Khoiriyah Kota Semarang, 2) Pengaruh latihan split jumps terhadap power tendangan jejak pada ekstrakurikuler pencak silat kota Semarang, 3) Mengetahui yang lebih efektif antara latihan split jumps dan alternate leg bounds terhadap power tendangan jejak ekstrakurikuler pencak silat MTS Al-Khoiriyah Kota Semarang. **Metode:** Populasi penelitian ini adalah ekstrakurikuler pencak silat MTS Al-Khoiriyah Kota Semarang. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 siswa dan siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini ada dua variabel yaitu latihan dengan split jumps, latihan dengan alternate leg bounds sebagai variabel bebas serta hasil power tendangan jejak sebagai variabel terikat. Metode penelitian menggunakan eksperimen. Metode analisis data penelitian menggunakan analisis data statistik T-test. **Hasil:** latihan *split jumps* dan latihan *alternate leg bounds* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan power tendangan jejak Ekstrakurikuler Pencak Silat MTS. Al-Khoiriyah Kota Semarang. Latihan *split jumps* (10.74%) lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *alternate leg bounds* (10.35%) terhadap peningkatan power tendangan jejak Ekstrakurikuler Pencak Silat MTS Al-Khoiriyah Kota Semarang. **Simpulan:** Latihan *split jumps* dan latihan *alternate leg bounds* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan power tendangan jejak ekstrakurikuler pencak silat MTS. Al-Khoiriyah Kota Semarang. latihan dengan split jump dan alternate leg bounds sama-sama meningkatkan hasil *power* tendangan jejak, namun latihan dengan split jumps lebih efektif meningkatkan hasil power tendangan jejak ekstrakurikuler pencak silat MTS. Al-Khoiriyah Kota Semarang.

Abstract

Purpose: 1) Differences training effect split the alternate leg jumps and bounds to the power kick in extra curricular martial arts jejak MTS Al-Khoiriyah Semarang, 2) Effect of split exercise power jumps to kick in extra curricular martial arts jejak Semarang, 3) Knowing more effective among training split jumps and alternate leg bounds to the power of martial arts kicks jejak extracurricular MTS Al-Khoiriyah Semarang. **Methods:** The population was martial arts extracurricular MTS Al-Khoiriyah Semarang City. The sample in the study were 30 male and female students. Sampling using total sampling. This study there are two variables, exercise with split jumps, exercises with alternate leg bounds as the independent variable and the results of a power kick jejak as the dependent variable. Research using experimental methods. Methods of analysis of research data using statistical data analysis T-test. **Results:** Split exercise exercises alternate leg jumps and bounds give a different effect on the increase in power kick jejak Extracurricular Pencak Silat MTS. Al-Khoiriyah Semarang. Exercise split jumps (10.74%) better effect on the exercise of the alternate leg bounds (10.35%) of the increase in power kick jejak Extracurricular Pencak Silat Al-Khoiriyah MTS Semarang. **Conclusion:** Split exercise exercises alternate leg jumps and bounds give a different effect on the increase in the power of martial arts kicks jejak extracurricular MTS. Al-Khoiriyah Semarang. exercise with a split jump and alternate leg bounds both improve outcomes jejak power kick, but exercise is more effective with split jumps increase the results of a power kick martial arts extracurricular jejak MTS. Al-Khoiriyah Semarang.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: hadinugraha1991@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa(Sucipto, 2008:27).

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 antar sikap 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.

Menurut Johansyah (2004: 26) teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan jejag. Akan tetapi tidak semua tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan.

Melihat dari efektifitas dan efisiensi gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding.Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai pada pertandingan. 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 depan yaitu tendangan yang perkenaan terletak pada telapak, ujung telapak, dan tumit kaki. Tendangan ini diawali dengan mengangkat lutut ke depan terlebih dahulu lalu luruskan tendangan ke arah depan. Tapi jika dilihat lebih spesifik lagi tendangan paling efektif dan efisien adalah tendangan jejag, karena tendangan *jejag*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya telapak kaki penuh, sifatnya mendorong, dengan sasaran dada (Johansyah, 2004:27), sehingga akan lebih efektif dan lebih efisien digunakan pada saat pertandingan. Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang.Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap.

Menurut Harsono (1998: 200) bahwa "Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat". Sementara menurut M. Sajoto (1995: 8) bahwa " Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya".Power di butuhkan dalam semua cabang olahraga, termasuk pencak silat.Dalam hal ini Harsono (1998: 200) menyatakan bahwa "Power diperlukan dalam semua cabang olah raga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif".Jadi jika ingin tendangan jejag kita kuat dan cepat agar tidak mudah tertangkap pada saat pertandingan, kita harus melatih otot-otot tungkai kita dengan latihan pliometrik.

Hasil pengamatan latihan ekstrakurikuler pencak silat di MTS Al-Khoiriyah Kota Semarang, mengarah pada kendala-kendala yang di hadapi oleh pelatih dan peneliti, di antaranya adalah: terbatasnya jam latihan yang dilakukan, metode latihan yang belum

terprogram, dan kurangnya sarana dan prasarana latihan, belum pernah dilakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Itu yang menyebabkan sang peneliti dapat menyimpulkan bahwa para anggota ekstrakurikuler pencak silat MTS. Al-Khoiriyah Kota Semarang masih sangat lemah *power* otot tungkai, khususnya pada *power* tendangan jejak.

Latihan pliometrik *split jumps* dilaksanakan pada permukaan yang rata. Latihan ini berpengaruh pada otot-otot punggung bagian bawah, *hamstrings*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensors*, dan *flexors* tungkai bawah. *Split jumps* sangat baik untuk mengembangkan *power* langkah lari dan *ski cross country* (Furqon & Doewes 2002:42).

1. Posisi Awal: Ambilah sikap berdiri dengan satu kaki yang direntangkan kedepan dan kaki yang lain diarahkan agak kebelakang garis tegak (*midline*) tubuh sebagaimana dalam pelaksanaan langkah panjang atau *striding*. Kaki depan ditekuk dengan sudut 90° derajat.
2. Pelaksanaan : Lompatlah setinggi dan selurus mungkin. Gunakan lengan untuk ayunan keatas guna menambah angkatan. Setelah mendarat, jagalah posisi kaki terbuka lebar, tekuklah lutu tungkai depan untuk mengatasi goyangan. Setelah memperoleh kembali keseimbangan, ulangi gerakan ini beberapa kali. Setelah menyelesaikan serangkaian gerakan ini, lakukan untuk tungkai yang lain.

Latihan *alternate leg bounds* sendiri hamper sama dengan latihan *double leg bounds*, untuk mengembangkan *power* tungkai dan pinggul. Dengan mengubah kedua tungkai khususnya kerja flexor dan extensor paha dan pinggul, maka latihan ini digunakan untuk meningkatkan lari, langkah, dan gerak lari cepat (Furqon & Doewes 2002:29).

1. Posisi Awal: Ambilah sikap berdiri yang enak dengan salah satu kakiagak didepan untuk memulai melangkah; lengan rileks disamping badan

2. Pelaksanaan : Mulailah dengan tolakan tungkai belakang, gerakan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat. Bentangkan kaki kedepan dengan cepat. Ayunkan kedua lengan. Ulangi rangkaian (dengan kaki lain pada saat mendarat. Jarak yang ditempuh 10 meter.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen menggunakan latihan pliometrik *split jumps* dan *alternate leg bounds*. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan pretest dan treatment kepada subyek yang diakhiri dengan posttest guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Penelitian eksperimen sungguhan adalah untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada 1 atau lebih kondisi perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan latau lebih kelompok control yang tidak dikenai perlakuan (Eri pratiknyo 2008:8).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* tendangan jejak anggota ekstrakurikuler pencak silat sebelum melakukan pelatihan dan sesudah diberi pelatihan mengalami peningkatan yang bervariasi. Peningkatan *power* otot tungkai mulai dari 0,38% sampai 32,93%. Sebelum pelatihan *split jumps power* otot tungkai minimal siswa sebesar 3,16 dan *power* tendangan jejak maksimal sebesar 7,27. Sesudah pelatihan *split jumpspower* tendangan jejak minimal siswa sebesar 3,59 dan *power* otot tungkai maksimal sebesar 8,77, dengan peningkatan terendah 2,12% dan tertinggi sebesar 24,77%.

Power tendangan jejak siswa sebelum pelatihan *alternate leg bounds power* tendangan jejak minimal siswa sebesar 3,14 dan *power* tendangan jejak maksimal sebesar 7,27. Sesudah pelatihan *alternate leg boundspower* tendangan jejak minimal siswa sebesar 3,96 dan *power* otot

tungkai maksimal sebesar 7,89 dengan peningkatan terendah 0,38% dan tertinggi sebesar 32,93%.

Hasil analisis data menunjukkan kemampuan kedua kelompok berasal dari varian yang sama. Kemudian setelah diberikan latihan *split jumps* untuk kelompok eksperimen 1 dan latihan *alternate leg bounds* untuk kelompok eksperimen 2, keduanya mengalami peningkatan *power* tendangan jejak sebesar 10,74% untuk kelompok eksperimen dan 10,35% untuk kelompok kontrol.

Pembahasan Hasil Penelitian

1) Pengaruh latihan *split jumps* terhadap *power* tendangan jejak.

Hipotesis yang menyebutkan bahwa ada pengaruh latihan dengan latihan *split jumps* dapat meningkatkan *power* tendangan jejak pada anggota ekstrakurikuler pencak silat MTS. Al-Khoiriyah Kota Semarang, **diterima**. Dengan alasan latihan *split jumps* ini dapat membentuk otot-otot punggung bagian bawah, *hamstrings*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensors*, dan *flexors* tungkai bawah sehingga dapat meningkatkan *power* tendangan jejak pada olah raga pencak silat. Dengan demikian latihan tersebut dapat meningkatkan *power* tendangan jejak pada anggota ekstrakurikuler pencak silat MTS. Al-Khoiriyah Kota Semarang.

2) Pengaruh latihan *alternate leg bounds* terhadap *power* tendangan jejak.

Hipotesis yang menyebutkan bahwa ada pengaruh latihan dengan *alternate leg bounds* dapat meningkatkan *power* tendangan jejak pada anggota ekstrakurikuler pencak silat MTS. Al-Khoiriyah Kota Semarang, **diterima**. Dengan alasan latihan *alternate leg bounds* dapat membentuk otot-otot flexor dan extensor paha dan pinggul sehingga dapat meningkatkan *power* tendangan jejak pada olah raga pencak silat.

3) Perbedaan pengaruh latihan *split jumps* dan *alternate leg bounds* terhadap *power* tendangan jejak.

Hipotesis yang menyebutkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan dengan *split jumps* dan *alternate leg bounds* dapat meningkatkan *power* tendangan jejak pada anggota ekstrakurikuler pencak silat MTS. Al-Khoiriyah

Kota Semarang, **diterima**. Hal ini dikarenakan latihan *split jumps* sangat membantu pembentukan otot-otot punggung bagian bawah, *hamstrings*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensors*, dan *flexors* tungkai bawah. Latihan *split jumps* merupakan latihan dengan pengulangan lompatan kedua kaki yang silih berganti melompat-lompat ditempat yang selain memberikan kekuatan dan kecepatan juga memberikan pembebanan pada tubuh yang bertujuan lebih cepat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai khususnya pada *power* tendangan jejak.

Sedangkan hasil penelitian pada latihan dengan *alternate leg bounds* hasilnya cenderung sedikit dibandingkan dengan latihan *split jumps*. Hal ini dikarenakan latihan dengan *alternate leg bounds* Latihan dengan melompat setinggi dan sejauh mungkin yang menyebabkan peningkatan pada kekuatan dan kecepatan pada *power* otot tungkai. Hasilnya sedikit dibandingkan latihan *split jumps* yang lebih berat pembebanan pada tubuh dikarenakan gerakan pengulangan lompatan kedua kaki yang silih berganti melompat-lompat ditempat.

Dari kedua latihan tersebut latihan dengan *split jumps* jauh lebih baik dengan latihan *alternate leg bounds* dikarenakan latihan *split jumps* yang lebih berat pembebanan pada tubuh akibat gerakan pengulangan lompatan kedua kaki yang silih berganti melompat-lompat ditempat. Sehingga latihan *split jumps* mampu meningkatkan *power* tendangan jejak lebih baik dari pada latihan *alternate leg bounds*.

Sedangkan latihan dengan *alternate leg bounds* hasilnya lebih sedikit dibandingkan latihan dengan *split jumps* dikarenakan latihan dengan *alternate leg bounds* latihan dengan melompat setinggi dan sejauh mungkin yang menyebabkan peningkatan pada kekuatan dan kecepatan pada *power* otot tungkai. Hasilnya sedikit dibandingkan latihan *split jumps* yang lebih berat pembebanan pada tubuh dikarenakan gerakan pengulangan lompatan kedua kaki yang silih berganti melompat-lompat ditempat. Sehingga latihan *alternate leg bounds* peningkatannya lebih sedikit pada *power*

tendangan jejak dibandingkan dengan latihan *split jumps*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan :

Ada pengaruh menggunakan latihan *split jumps* untuk meningkatkan *power* tendangan jejak pada pencak silat.

Ada pengaruh menggunakan latihan *alternate leg bounds* untuk meningkatkan *power* tendangan jejak pada pencak silat.

Latihan *split jumps* lebih baik dari pada menggunakan latihan *alternate leg bounds* untuk meningkatkan *power* tendangan jejak pada pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Eri Praktiknyo Dwikusworo. 2008. Metodologi Penelitian. Semarang: UNNES
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Johansyah Lubis. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H & Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana UNS.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Sucipto. 2008. Pencak Silat. Jakarta: Universitas Terbuka.