

PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN BEBAN ANKLE WEIGHT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MTSN 4 BLITAR

Felix Reza Permana¹, Supriatna², Yulingga Nanda Hanief³.

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Malang

felix.reza.1906316@students.um.ac.id¹, supriatna.fik@um.ac.id², yulingga.hanief.fik@um.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dibuat guna mengetahui peningkatan kecepatan tendangan depan pada olahraga pencak silat. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan dokumentasi. Tes yang dipakai yakni tes tendangan depan. Tes tersebut diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) siswa diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud adalah pemberian latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* ½ kg yang diadakan selama 8 minggu, sebanyak 22 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali perlakuan dalam seminggu. Pengumpulan data pada penelitian ini siswa menendang dengan kaki terkuat yang sudah di berikan treatment dengan cara menendang dengan kecepatan maksimal selama 10 detik. Pada hasil *pre-test* dalam penelitian ini, memperoleh tendangan terendah yakni 11 tendangan dan tertinggi sebanyak 16 tendangan. Dengan rata-rata sebesar 14 tendangan. Sedangkan untuk hasil *post-test* memperoleh tendangan terendah yakni 12 tendangan dan tertinggi sebanyak 18 tendangan dengan rata-rata 15 tendangan. Dari hasil analisis data dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh menendang menggunakan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan siswa ekstrakurikuler MTsN 4 Blitar. Maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman terhadap pelatih maupun pelaksana pencak silat dalam melatih kecepatan tendangan depan.

Kata Kunci : Kecepatan Tendangan Depan, *Ankle Weight*, Pencak Silat.

Abstract

This research was made to determine the increase in the speed of the front kick in the sport of pencak silat. In this study using the experimental method. Methods in collecting data in this study using tests and documentation. The test used is the front kick test. The test was given before (pre-test) and after (post-test) students are given treatment. The treatment in question is giving kicking exercises using weights ankle weight ½ kg held for 8 weeks, 22 meetings with a frequency of 3 treatments a week. Collecting data in this study students kicked with the strongest leg that had been given treatment by kicking at maximum speed for 10 seconds. On results pre-test In this study, the lowest kick obtained was 11 kicks and the highest was 16 kicks. With an average of 14 kicks. As for results post-test getting the lowest kick that is 12 kicks and the highest as many as 18 kicks with an average of 15 kicks from the results of data analysis it can be stated that there is an effect of kicking using weights ankle weight on the increase in forward kick speed of MTsN 4 Blitar extracurricular students. So the results of this study are expected to be a guideline for trainers and executors of pencak silat in practicing front kick speed.

Keywords: *Front Kick Speed, Ankle Weight, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Pencak silat menurut Lubis & Wardoyo (2016) merupakan budaya asli milik Indonesia yang diyakini pendekar dan ahli dalam pencak silat bahwasannya suku Melayu melahirkan dan menggunakan kemampuan beladiri ini pada masa prasejarah. Menurut Guntur Sutopo & Misno, (2021) di zaman modern ini, pencak silat bukan hanya seni bela diri, tetapi lebih berorientasi olahraga dan prestasi. Pencak silat dalam olahraga prestasi memiliki empat kategori pertandingan menurut Kriswanto (2015) antara lain kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. Kategori tanding mempertunjukkan dua atlet yang saling berhadapan yang keduanya menggunakan aspek bela dan serangan, taktik dan teknik saat berlangsungnya pertandingan, pertahanan daya tahan dan semangat bertanding dengan menggunakan aturan yang berlaku dalam pencak silat. Sedangkan untuk kategori ganda merupakan kategori yang mempertunjukkan dua atlet pencak silat yang berasal dari tim yang sama dengan memperagakan jurus serangan dan bela yang dimiliki. Untuk kategori regu merupakan kategori yang mempertunjukkan tiga atlet pencak silat dimana berasal tim yang sama dengan memperagakan keahlian jurus beregu baku secara kompak dengan tangan kosong dan mematuhi aturan yang berlaku.

Dalam perlombaan pencak silat memiliki beberapa teknik serangan yang digunakan dimana harus disesuaikan dengan peraturan yang berlaku pada setiap kategori yang dipertandingkan. Teknik tendangan merupakan salah satunya. Menurut Tofikin & Sinurat, (2020) atlet pencak silat harus bisa menendang tepat sasaran ke arah lawan, sehingga lebih sulit bagi lawan untuk menghindar. Menurut Marlianto et al, (2018) tendangan merupakan teknik dan taktik menyerang dengan digunakannya untuk mengeksekusi memakai tungkai dan kaki sebagai komponen serangan. Pada kategori tanding, untuk menyulitkan lawan teknik tendangan lebih banyak digunakan. Dari beberapa teknik tendangan yang ada, salah satunya adalah tendangan depan. hal ini disebabkan karena tendangan depan memiliki variasi jangkauan yang lebih luas dan mudah diterapkan saat pertandingan. Menurut Lubis & Wardoyo (2016) tendangan depan adalah serangan satu kaki dan kaki, gerakannya ke depan, postur tubuh lurus, dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, pada arah badan bagian depan diantara atas kemaluan dan dibawah kepala. Untuk melakukan tendangan depan dengan cepat juga harus memiliki kecepatan yang baik. Menurut Azizi, (2013)

kecepatan tendangan yakni salah satu teknik menyerang yang ada dalam olahraga pencak silat dimana memakai tungkai kaki, dengan melakukan secara terus-menerus dalam waktu singkat.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan ketika pra-penelitian siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 4 Blitar pada saat melakukan tendangan depan, sebagian besar mereka masih memiliki kecepatan dibawah standar. Salah satunya kecepatan tendangan pada saat melakukan serangan. Hal ini disebabkan oleh dua subjek yaitu dari segi pelatih yang kurang pengetahuan tentang pentingnya tendangan depan yang cepat sehingga pelatih belum menerapkan latihan menendang menggunakan beban *ankle weight*. Sedangkan dari segi siswa tersebut belum menguasai teknik tendangan depan yang cepat. Maka dari itu, menyebabkan tendangan tersebut secara mudah dibaca oleh lawan. Tendangan yang cepat dapat dimiliki oleh seorang atlet dengan membutuhkan power otot tungkai yang kuat. Satu diantara bentuk latihan yakni latihan beban memakai *ankle weight* (pemberat kaki) dapat melatih power otot tungkai. Menurut Lubis & Wardoyo (2016) untuk mengetahui seberapa besar seorang atlet pencak silat memiliki kecepatan tendangan depan harus melakukan tes kecepatan tendangan depan sesuai instrumen.

Latihan beban menggunakan *ankle weight* pada siswa usia 13-14 tahun merupakan salah latihan beban yang diperbolehkan menurut Rahman & Siswantoyo, (2017) Hal ini dikarenakan usia 13-14 tahun merupakan usia pesilat remaja yang harus dibina dilatih dengan metode yang benar. Selain itu menurut Faigenbaum et al, (2022) latihan beban diperbolehkan karena usia 5-7 tahun adalah usia mayoritas anak telah siap latihan beban dengan arahan dan aturan keamanan yang benar. Sehingga tidak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut Sukamti, (2018) perkembangan fisik pada siswa remaja jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak. Maka dari itu menurutnya usia 13-14 tahun merupakan usia remaja awal siswa yang terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis yakni kenaikan sekresi hormon testosteron. Latihan dengan beban sedang, banyak ulangan lebih dari 10 repetisi untuk meningkatkan ketahanan dan melatih kelentukan.

Pada penelitian ini lebih merujuk kepada populasi siswa ekstrakurikuler pencak silat usia 13-14 tahun dikarenakan pengetahuan gerak dasar pencak silat masih secara umum, metode latihan menggunakan beban yang digunakan tergolong ringan dibanding program latihan atlet yang terstruktur. Sehingga meningkatkan pemahaman gerak dasar dengan metode latihan beban *ankle weight*.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap pengaruh latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 4 Blitar.

METODE

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen kuasi dengan pola *nonequivalent control group design* (pretest-posttest yang tidak ekuivalen). Eksperimen itu sendiri adalah observasi di bawah kondisi buatan (*artificial condition*) di mana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Dalam pelaksanaan penelitian eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebaiknya diatur secara intensif sehingga kedua variabel mempunyai karakteristik yang sama atau mendekati sama. Yang membedakan dari kedua kelompok ialah bahwa grup eksperimen diberi *treatment* atau perlakuan tertentu, sedangkan grup kontrol diberikan *treatment* seperti keadaan biasanya. Subjek penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 4 Blitar yang berusia 13-14 tahun dengan sample sebanyak 20 orang. Beban yang digunakan dalam penelitian ini sebesar ½ kg. Beban tersebut dikategorikan ringan dikarenakan menurut Rahman & Supriyono 2017 bahwa usia 13-14 tahun merupakan usia remaja yang harus diperhatikan masa pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian anjuran latihan beban pada siswa remaja untuk meningkatkan kecepatan tendangan berat beban latihan hanya 30-60% dari 1 RM selama 8-14 repetisi. Pada penelitian ini menggunakan 30% dengan berat ½ kg beban *ankle weight* selama 10 repetisi. Desain dalam penelitian ini menggunakan dua grub. Yakni grub *pre-test* sebelum diberikan *treatment* dan *post-test* setelah diberikan *treatment*. Dalam menentukan grub penelitian menggunakan teknik *ordinal pairing*. Dimana peneliti akan melakukan *pre-test* kepada semua sample. Setelah mengetahui hasil *pre-test*, teknik *ordinal pairing* digunakan dalam menentukan kedua kelompok.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok Eksperimen	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
	Tendangan Depan	Latihan menendang menggunakan beban <i>ankle weight</i> seberat ½ kg	Kecepatan Tendangan Depan
Kelompok Kontrol	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
	Tendangan Depan	Latihan menendang tanpa menggunakan beban	Kecepatan Tendangan Depan

Sumber : Peneliti

Pada **tabel 1.** dijelaskan bahwa kedua kelompok dibentuk berdasarkan teknik ordinal pairing, dimana dalam menentukan anggota kelompok memakai rumus A-B-B-A. Kemudian anggota dari masing-masing pasangan dipisahkan dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sistem peringkat digunakan dalam membagi dua kelompok sehingga kemampuan awal siswa sama sebelum diberikannya latihan dapat dimiliki oleh kedua kelompok tersebut. Pengumpulan data pada penelitian ini berdasarkan instrumen kecepatan tendangan menggunakan beban *ankle weight*. Terdapat berbagai peralatan yang digunakan dalam eksperimen ini yaitu *sandsack*, beban *ankle weight* ½ kg, *stopwatch*, peluit, kertas, dan bolpoin. Tata cara pelaksanaan penilaian kecepatan tendangan depan adalah siswa berdiri dengan satu kaki terkuat dibelakang *sandsack* menggunakan beban *ankle weight* ½ kg berada di belakang garis sejauh 60 cm, selanjutnya siswa menendang lurus ke depan sampai mengenai *sandsack*, siswa menendang sebanyak-banyaknya selama durasi 10 detik. Penilaian kecepatan tendangan depan dilakukan dengan cara siswa menendang secepat-cepatnya dengan durasi 10 detik tanpa menggunakan beban *ankle weight*. Selanjutnya dalam analisis data penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test dengan bantuan aplikasi komputer SPSS versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian ini dilakukan untuk menjabarkan dan menganalisis hasil dari eksperimen yang telah dilakukan. Secara garis besar terdapat perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol yang dinyatakan pada hasil pengujian berikut. Langkah awal dari penelitian ini adalah melakukan *pre-test* kepada seluruh sampel yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Hasil Perlakuan Kecepatan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTsN 4 Blitar

No	Tahap	N	Min	Max	Mean	SD
1	<i>Pre-test</i> Eksperimen	10	11	16	14,2	1,932
	<i>Post-test</i>					
2	Eksperimen	10	12	18	15,4	2,119
3	<i>Pre-test</i> Kontrol	10	11	16	14,2	1,989
4	<i>Post-test</i> Kontrol	10	11	17	14,5	1,958

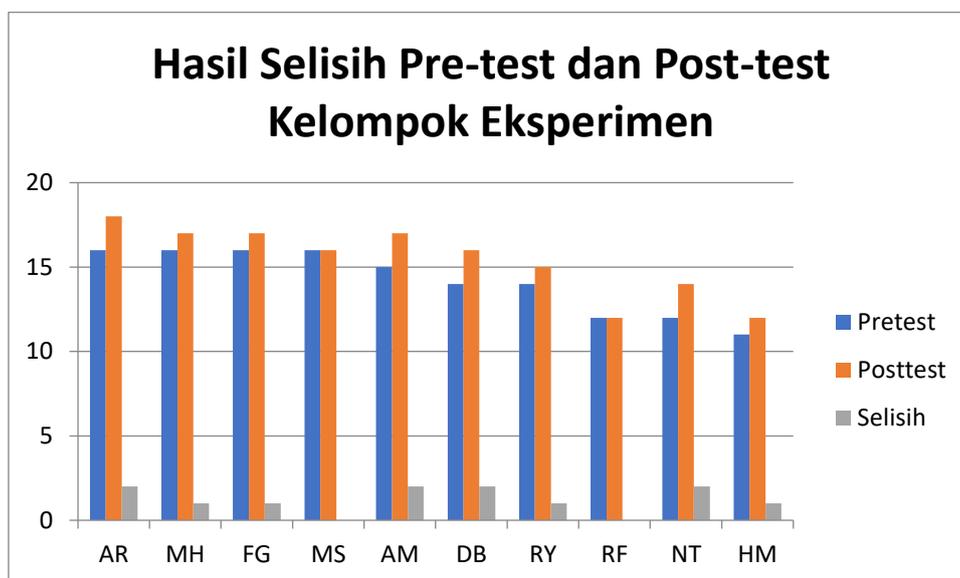
Pada **tabel 2.** di atas menampilkan hasil *pre-test* kecepatan tendangan depan siswa MTsn 4 Blitar yang berjumlah 20 siswa. Adapun hasil yang diperoleh dari data *pre-test* nilai mean(rata-rata) sebesar 14,2. Sedangkan untuk perolehan data *post-test* eksperimen nilai mean (rata-rata) sebesar 15,4 dan perolehan *post-test* kontrol nilai mean (rata-rata) sebesar 14,5. Selanjutnya perolehan data akan dianalisis selisih hasil tendangan *pre-test* dengan hasil tendangan *post-test*.

Tabel 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Kecepatan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTsN 4 Blitar

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	AR	16	18	2
2	MH	16	17	1
3	FG	16	17	1
4	MS	16	16	0
5	AM	15	17	2
6	DB	14	16	2
7	RY	14	15	1
8	RF	12	12	0
9	NT	12	14	2
10	HM	11	12	1

Pada **tabel 3.** diatas terdapat data mengenai jumlah hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang muncul dari teknik *ordinal pairing* berdasarkan hasil pemeringkatan *pre-test*. Kelompok eksperimen yakni kelompok yang telah diberi treatment menggunakan beban *ankle weight* seberat ½ kg pada kaki terkuat siswa. Pada tabel tersebut terdapat hasil selisih, dimana dihitung dari hasil meningkatnya *pre-test* dengan *post-test*. Hasil selisih tersebut digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* pada kecepatan tendangan depan pencak silat. Spesifikasi hasil tersebut dapat dinyatakan pada grafik berikut.

Gambar 1. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Kecepatan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTsN 4 Blitar



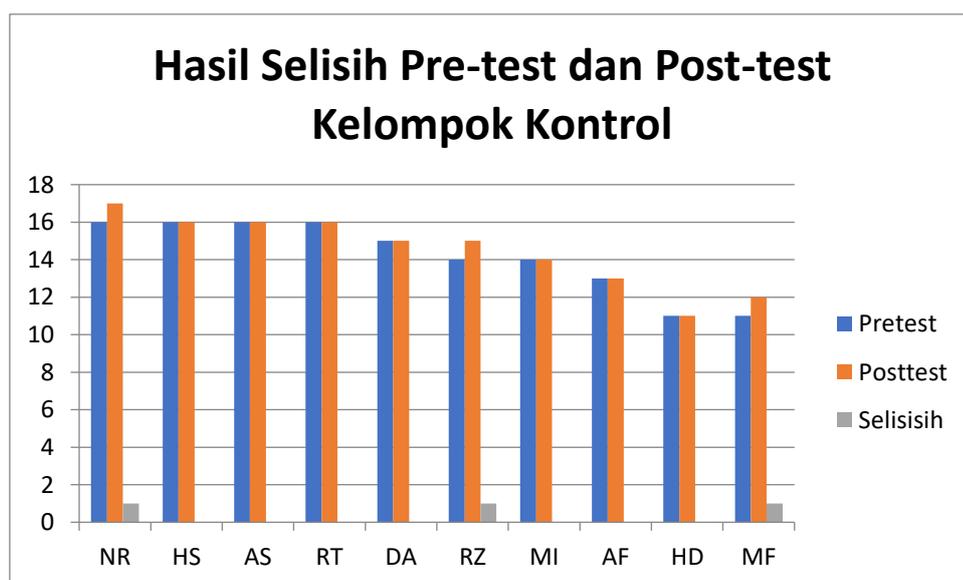
Pada **gambar 1.** hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dapat digambarkan secara grafis diatas kecepatan tendangan depan siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 4 Blitar. Berdasarkan grafik tersebut, terdapat 4 siswa yang memperoleh peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* sebanyak 2 tendangan, selain itu terdapat 4 siswa yang memperoleh peningkatan tendangan sebanyak 1 tendangan. Dan terdapat 2 siswa yang tidak memperoleh peningkatan tendangan. Dapat disimpulkan rata-rata pada 10 siswa kelompok eksperimen memperoleh 1-2 peningkatan tendangan yang dikategorikan kurang.

Tabel 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol Kecepatan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTsN 4 Blitar

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	NR	16	17	1
2	HS	16	16	0
3	AS	16	16	0
4	RT	16	16	0
5	DA	15	15	0
6	RZ	14	15	1
7	MI	14	14	0
8	AF	13	13	0
9	HD	11	11	0
10	MF	11	12	1

Pada **tabel 4.** diatas terdapat jumlah hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Kelompok kontrol tersebut yaitu kelompok dimana berasal dari teknik ordinal pairing berdasarkan hasil perankingan *pre-test*. Kelompok kontrol yakni kelompok yang mendapatkan treatment namun tidak menggunakan beban *ankle weight* seberat ½ kg. Tabel menunjukkan hasil selisih yang dihitung dari hasil penjumlahan *pre-test* dengan *post-test*. Hasil selisih tersebut digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* pada kecepatan tendangan depan pencak silat. Spesifikasi hasil tersebut dapat dinyatakan pada grafik berikut.

Gambar 2. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol Kecepatan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTsN 4 Blitar



Pada **gambar 2.** dapat dideskripsikan grafik hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol kecepatan tendangan depan siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 4 Blitar. Berdasarkan grafik tersebut, terdapat 3 siswa yang memperoleh peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* sebanyak 1 tendangan, selain itu terdapat 7 siswa yang tidak memperoleh peningkatan tendangan. Dapat disimpulkan rata-rata pada 10 siswa kelompok kontrol tendangan yang dikategorikan kurang sekali.

Pengujian Normalitas Sample

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Keterangan	Jumlah (N)	Hasil Uji (Sig)
<i>Pre-test</i> Eksperimen	10	0,167
<i>Post-test</i> Eksperimen	10	0,200
<i>Pre-test</i> Kontrol	10	0,199
<i>Post-test</i> Kontrol	10	0,200

Pada **tabel 5.** diatas dinyatakan bahwa hasil nilai signifikansi $>0,05$ yaitu pada *pre-test* eksperimen senilai 0,167, *post-test* eksperimen senilai 0,200, *pre-test* kontrol senilai 0,199 dan *post-test* kontrol senilai 0,200. Sehingga dapat ditarik kesimpulan variabel berdistribusi normal.

Pengujian Homogenitas Sample

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Based on Mean</i>	0,066	1	18	0,801

Pada **tabel 6.** diatas diketahui bahwa hasil nilai signifikansi *base on mean* $>0,05$ yaitu senilai 0,801. Sehingga dapat disimpulkan variabel berdistribusi homogen

Pengujian Paired T-tes

Tabel 7. Hasil Uji Paired T-tes

Keterangan	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test</i> Eksperimen - <i>Post-test</i> Eksperimen	0,001
<i>Pre-test</i> Kontrol - <i>Posttes</i> Kontrol	0,081

Pada **tabel 7.** di atas Nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka dapat dinyatakan H₀ ditolak sedangkan H_a diterima. Maka ditarik kesimpulan penelitian ini terdapat adanya pengaruh latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di MTsN 4 Blitar.

Pembahasan

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peningkatan kecepatan tendangan depan menggunakan beban *ankle weight*. Penyebab terjadinya peningkatan kecepatan tendangan depan menurut Azizi (2013) yaitu latihan berbeban. Hal ini disebabkan untuk memaksimalkan kecepatan tendangan juga akan *disupport* oleh terbentuknya suatu power. Selain itu menurut Lamusu & Lamusu (2020) salah satu hal yang mempunyai aspek dalam menambah kecepatan tendangan yaitu power otot tungkai. Unsur dalam kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal merupakan perpaduan power otot tungkai yang berasal dari kontraksi otot itu sendiri. Sesuai dengan penelitian ini, dimana peningkatan kecepatan tendangan depan juga menggunakan latihan beban *ankle weight*. Pada dasarnya, latihan menurut Budiwanto, (2012) adalah suatu proses pembentukan keterampilan dan kemampuan atlet secara sistematis, beban latihan meningkat dari hari ke hari dan diselesaikan dalam jangka waktu yang lebih lama . Latihan beban *ankle weight* menurut Girsang & Hasibuan, (2022) merupakan latihan yang dipilih untuk menghasilkan prestasi atlet yang maksimal dengan memaksimalkan kekuatan otot tungkai. Menurut Nasution & Heri, (2017) latihan *ankle weight* difokuskan untuk melatih kecepatan tendangan pada olahraga beladiri. Untuk memperoleh hasil kecepatan tendangan dalam pencak silat dibutuhkan teknik yang benar. Maka dari itu, dibutuhkan program latihan yang tepat. Menurut Saputra et al, (2018) semua program pelatihan harus didasarkan pada adaptasi khusus, dimana mensyaratkan tepat sesuai dengan tujuan yang ingin diraih. Menurut Ihksan et al. (2017) kecepatan dapat dilihat dari kemampuan salah satu bagian tubuh dalam melakukan suatu tindakan berulang-ulang secara cepat dalam jarak dan waktu tertentu. Contoh tindakan dalam pencak silat adalah gerakan tendangan yang sering dilakukan dalam waktu tertentu. Hal ini disebabkan inti pertandingan dalam memperoleh point yang banyak dengan dilakukannya serangan dan belaian Dailami & Jatmiko (2018).

Selaras dengan teori kecepatan menurut Ihksan et al. (2017) teknik dalam memperoleh kecepatan tendangan menurut (Lubis & Wardoyo, 2016) dengan menghitung jumlah tendangan dalam selang waktu 10 detik. Pada penelitian ini telah dilakukan berdasarkan teknik tersebut dengan eksperimen sebanyak 20 sample. Pada tahap awal dilakukan *pre-test* untuk memperoleh hasil awal kecepatan tendangan. Selanjutnya dilakukan perankingan yang bertujuan untuk membagi dua grub, meliputi grub eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen dalam hal ini merupakan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan beban *ankle weight*, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan tanpa menggunakan beban *ankle weight*. Dari hasil latihan selama 22 pertemuan, dapat diperoleh hasil selisih antara *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata dari kelompok eksperimen memperoleh 15 tendangan dengan kategori kurang, sedangkan rata-rata kelompok kontrol memperoleh 14 tendangan dengan kategori kurang sekali.

Untuk mendapatkan nilai dengan serangan yang baik dibutuhkan tendangan depan yang cepat dan maksimal. Menurut Hariono (2007) faktor lain yang mempengaruhi kecepatan antara lain proses gerak syaraf, peregangan otot, kontraksi kapasitas otot, kontraksi-relaksasi, koordinasi otot sinergis dan antagonis, power kecepatan, daya tahan kecepatan, perangsangan penghentian, teknik olahraga, elastisitas otot, dan daya ledak. Kecepatan tendangan pada penelitian ini dikategorikan masih kurang dikarenakan faktor kecepatan yang dimiliki pada usia 13-14 tahun masih dikatakan kurang. Namun, penguasaan kecepatan tendangan dalam pertandingan pencak silat menjadi bekal untuk pesilat meraih prestasi bertanding yang maksimal. Keterbatasan dalam penelitian ini kurangnya kontrol secara tepat. Berdasarkan penjelasan diatas secara keseluruhan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa kecepatan tendangan depan siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 4 Blitar masih dalam kategori kurang.

Pada pelaksanaan latihan beban menggunakan *ankle weight* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat usia 13-14 tahun memiliki beberapa kelebihan antara lain; meningkatkan kecepatan dan memperkuat performa fisik, meningkatkan kekuatan otot, power otot, daya tahan otot, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri. Sedangkan pada latihan *ankle weight* juga terdapat kekurangan yaitu dari latihan tersebut dapat mengakibatkan gangguan tulang dan cidera otot. Berkaitan dengan hal tersebut, maka

sebagai pelatih harus dapat memproyeksikan kekurangan tersebut dengan upaya terobosan pada program latihan.

Dalam sebuah latihan beban kepada siswa juga memiliki resiko yang harus diketahui oleh seorang pelatih. Pada penelitian ini, latihan menggunakan beban *ankle weight* yang ditujukan kepada siswa usia 13-14 tahun tidak memiliki masalah yang berarti. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dr.Farid selaku Dokter Poliklinik Universitas Negeri Malang. Beliau juga merupakan pengamat olahraga khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Menurutnya, latihan menggunakan beban pada usia 13-14 tahun dianjurkan untuk meningkatkan performa peningkatan kecepatan tendangan. Akan tetapi latihan beban ini tidak dianjurkan dalam jangka panjang. Hal ini disebabkan dapat merusak struktur otot dan dapat meregangkan antara ligamen lutut.

Berdasarkan resiko tersebut, latihan beban yang ditujukan pada siswa usia 13-14 tahun juga memiliki efek samping. Efek samping tersebut yakni elastisitas otot menjadi kurang bagus. Hal tersebut dapat menyebabkan cedera yang fatal dimasa yang akan datang jika tidak diperhatikan secara spesifik oleh pelatih. Maka dari itu, seorang pelatih harus memiliki solusi dalam pelaksanaan program latihan. Salah satu solusi yang dianjurkan oleh dr.Farid selaku Dokter Poliklinik UM yaitu untuk memperbaiki latihan beban dengan menggunakan inovasi beban yang aman misalnya dengan menginovasikan beban yang dibentuk menjadi sebuah produk sepatu. Sehingga modifikasi sepatu dengan penambahan beban tersebut dapat nyaman digunakan untuk latihan dan tentunya memiliki indikasi aman digunakan untuk jangka panjang.

SIMPULAN

Hasil temuan dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat adanya perbedaan hasil kecepatan antara kelompok eksperimen (menggunakan beban *ankle weight*) dan kelompok kontrol (tidak menggunakan beban *ankle weight*). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bahan evaluasi dan pembaharuan inovasi kepada pelatih. Bahan evaluasi tersebut berkaitan dengan hasil kecepatan tendangan yang diperoleh masih dikategorikan kurang. Sedangkan pembaharuan inovasi tersebut berkaitan dengan penggunaan variasi alat yang bisa dimanfaatkan untuk peningkatan kecepatan tendangan. Diharapkan

pelatih dapat memaksimalkan prestasi siswa yang nantinya mewujudkan aspek utama pada proses melatih pencak silat, selain digunakan memaksimalkan dan mengevaluasi teknik kecepatan tendangan yang masih kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizi, M. A. (2013). Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Budiwanto, S. (2012). *Metode Latihan Olahraga*.
- Dailami, M., & Jatmiko, T. (2018). *ANALISIS STATISTIK TEKNIK TENDANGAN KATEGORI TANDING KELAS D PUTRA MAHASISWA PADA KEJUARAAN PENCAK SILAT SE-JAWA TIMUR OPEN PIALA REKTOR UNESA KE 1 2018*. 3.
- Faigenbaum, A. D., Stracciolini, A., MacDonald, J. P., & Rabullido, T. R. (2022). *Mythology of Yourh Resistance Training*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2022-105804>
- Girsang, R., & Hasibuan, R. (2022). Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Pegagan Hilir Kab Dairi. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 5(2), 21. <https://doi.org/10.24114/ko.v5i2.31819>
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Hariono, A. (2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding (Versi elektronik). *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3, 73.
- Ihksan, N., Yulkifli, & Yohandri. (2017). *Development of Speed Measurement System for Pencak Silat Kick Based on Sensor Technology*. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012171>
- Kriswanto. (2015). *Pencak Silat Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pencak Silat*. PT. PUSTAKA BARU.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas

- Negeri Gorontalo. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 06, 366.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Marlianto, F., Yarmani, Sulistyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Nasution, J., & Heri, Z. (2017). *Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok dengan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015*.
- Rahman, N., & Siswantoyo. (2017). *100 MODEL LATIHAN STRENGTH DAN ENDURANCE UNTUK PENCAK SILAT*. @2017 LPPM UNY.
- Saputra, H., Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki Dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Jugador Andalas FC. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Sukanti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik*. UNY Press.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)