PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA KURSI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN T PENCAK SILAT PSHT PADA SISWA KELAS XI MA NWDI REMPUNG TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Rina Nopiana[1] Muhammad Alhakki[2]

Email:, *nopiana181190@gmaiol.com*, *muhammadalhakki22@gmail.com*

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan rintangan kursiterhadap peningkatan teknik tendangan "T" pada siswa pencak silat PSHT di MA NWDI REMPUNG. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan memberikan treatment kepada sampel yaitu latihan menggunakan media kursi selama 12 kali pertemuan dari tanggal 30 september sampai dengan 30 oktober 2024 yang dilakukan di lapangan MA. NW. Rempung.Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 10 siswa pencak silat PSHT di MA NWDI Rempung. Hasil pengujian hipotesis diperoleh $T_{hit} > T_{tabel}$ atau 9,815 > 2,228. Maka kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan media kursi terhadap ketepatan tendangan T siswa pencak silat PSHT di MA NWDI Rempung. Selain itu, dapat dilihat dari hasil peningkatan rata-rata pretest maupun posttest. Rata-rata pretest adalah 6,1, kemudian setelah diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan kursi terjadi peningkatan yaitu menjadi 7,7. Dari kedua pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan media kursi memberikan pengaruh terhadap ketepatan tendangan T siswa pencak silat PSHT di MA NWDI REMPUNG.

Kata Kunci: Media Kursi, Ketepatan Tendangan, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Menurut Jeki, (dalam Zein, S. H., 2022: 1) olahraga adalah aktivitas yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dan fisik seseorang setelah melakukan olahraga. Pada hakekatnya olahraga tidak dapat di pisahkan dari kehidupan manusia karena dengan berolahraga manusia dapat terbentuk sehat jasmani dan rohani sehingga menjadi manusia yang berkualitas. Dengan berolahraga secara rutin dan teratur dapat menjaga otot tidak kaku dan peredaran darah menjadi lancer sehingga tubuh menjadi tetap sehat dan bugar. Ketika manusia rutin

melakukan olahraga maka akan jarang mengalami kelelahan dalam aktivitas hariannya karena olahraga salah satu cara pembangkit energi yang alami. Ada beberapa olahraga yang biasa dikerjakan oleh manusia mulai dari olahraga ringan seperti jalan pagi, berlari, senam, dan lain sebagainya.

Berbagai jenis olahraga di atas sudah berkembang sangat pesat dan banyak di gemari masyarakat mulai dari kalangan anak-anak sampai lanjut usia. Seiring perkembangan dunia olahraga memiliki macam jenis yakni meliputi olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang sedang berkembang pada saat ini adalah olimpiade *(Olympic)*. Dapat diketahui secara universal *event* perlombaan olahraga sekarang sangat di kedepankan dan di *support* oleh pemerintah yang di jalankan oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indoesia). Yang dimana perlombaan olahraga ini memiliki tingkatan mulai dari tingkat nasional seperti O2SN, POPDA, PORPROV, POMNAS, PON hingga internasional seperti Olimpiade (*Olympic*). Ada banyak olahraga yang di pertandingkan hingga ke tingkat internasional salah satu cabang olaharaga yang di pertandingkan yakni cabang olahraga beladiri yang terdiri dari Pencak Silat, Karate, Kempo, Judo, Taekwondo, dan lain sebagainya.

Pencak silat merupakan budaya asli indonesia dari zaman ke zaman yang banyak melalui sebuah perjuangan dan perkembangan untuk mengikuti jenjang yang lebih tinggi dan akhirnya pencak silat bisa sampai sekarang ini lebih dikenal dimata dunia. Pada prinsipnya pencak silat membutuhkan gerakan/teknik yang harus dilakukan berulang-ulang dengan intensitas latihan yang tepat akan mengalami peningkatan daya ledak otot, power, speed, kecepatan, kelincahan dan daya tahan cardiorespiratory. Salah satunya dengan melakukan gerakan tendangan pencak silat melalui media kursi yang setiap gerakan tendangan harus melewati kursi tersebut, kursi berfungsi sebagai alat bantu dalam melakukan setiap tendangan pencak silat.Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada siswa pencak silat PSHT MA NWDI REMPUNG bahwa pada saat latihan, ketepatan tendangan T masih kurang maksimal untuk mengenai sasaran yang tepat, sehingga latihan menggunakan kursi sangat cocok untuk melatih ketepatan tendangan para siswa. Sehingga latihan tendangan melalui media kursi merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik, kekuatan otot, power, dan ketepatan tendangan terhadap sasaran yang dituju. Untuk mengatasi masalah di atas kami melatih teknik tendangan menggunakan rintangan berupa kursi.

METODE

Sugiyono (2012: 3) “menyatakan metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu dan metode penelitian pendidikan diartikan sebagai sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan,dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalambidang olahraga”. Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dimana metode eksperimen menurut Sugiyono, (2014: 72) ialah metode penelitian yang digunakan

untuk mencari pengaruh perlakuan (treatment) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif".

Rancangan yang digunakan adalah eksperimen subjek tunggal Arikunto, (2013: 395) yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan terhadap subjek.Sebelum diberikan perlakuan subjek diberikan suatu pengukuran tendangan (O1), dan setelah diberi perlakuan (X) diukur kembali keadaan tendangannya (O2). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat mempengaruhi ketepatan tendangan T siswa pencak silat PSHT kelas XI MA NW Rempung.

Desain penelitian :

Pre Test	*Treatment*	*Post Test*
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Tes awal tendangan T

X : Latihan Menggunakan Kursi
O2 : Tes akhir tendangan T

Penelitian dilaksanakan di Lapangan MA NW Rempung. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli s/d 15 Agustus 2024 dan penelitian dilakukan seminggu 3 kali (Selasa, Rabu dan Sabtu) dengan alokasi waktu 1 kali pertemuan yaitu 2 x 45 menit.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pencak silat PSHT kelas XI MA NWDI Rempung yang berjumlah 15 Orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014: 81). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu. Menurut Sugiyono, (2014: 85) menyatakan purposive sampling adalah teknik penetuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan sampel tersebut adalah:

a. Aktif mengikuti latihan pencak silat PSHT di MA NW Rempung,
b. sanggup mengikuti program latihan selama 12 kali pertemuan

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 10 orang.Data penelitian ini diambil dengan metode eksperimen yang dilakukan kepada siswa pencak silat PSHT MA NWDI Rempung untuk mengetahui hasil dari perlakukan yang diberikan. Dengan demikian dasar penggunaan metode eksperimen adalah percobaan tes awal, pemberian perlakuan dan akhirnya dengan pemberian tes akhir yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas perlakuan selama penelitian.

Penelitian diawali dengan melakukan (*pretest)* dengan cara memberikan kesempatan pada sampel untuk melakukan tendangan T beberapa kali untuk memperoleh tendangan yang paling tepat. Setelah memperoleh hasil dari pretest,

tahapan selanjutnya adalah pemberian perlakuan sesuai dengan program latihan yang telah dirancang untuk meningkatkan ketepatan tendangan T. Setelah menyelesaikan program latihan yang berjumlah 12 kali pertemuan yang dalam 1 minggunya terdapat 3 kali pertemuan, barulah sampel melakukan tes akhir (*post test*) dengan cara yang sama seperti pengambilan data pada (*pretest)* dengan memberikan kesempatan pada sampel untuk melakukan tendangan T beberapa kali untuk mengambil tendangan yang paling tepat. Menurut Suharsimi Arikunto, (2013: 139) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Menurut Sugiyono, (2019: 145) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau social yang diamati secara spesifik semua phenomena ini disebut variable penelitian. Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan satu instrument penelitian yaitu mengukur ketepatan tendangan T siswa pencak silat PSHT MA NWDI Rempung sebelum dan sesudah melaksanakan latihan menggunakan media kursi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument bertingkat. Adapun instrumen Penelitian yang diterapkan untuk test awal maupun test akhir. Adapun alat yang digunakan sebagai berikut:

a. Kursi
   digunakan dalam penelitian ini adalah tesketepatan tendangan T pada siswa pencak silat PSHT MA NWDI Rempung, maka instrument test praktik tendangan T Sasaran tendangan
b. Form hasil tes tendangan T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 4.3 Rata-rata Peningkatan Hasil Tes

Dibawah ini merupakan tabel dari hasil *pretest,posttest* dan peningkatan nilai hasil dari ketepatan tendangan T siswa PSHT di MA NWDI REMPUNG setelah diberikannya *treatment.*

No	Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	Syahrudin	7	9	2
2	Wahyu	7	9	2
3	Ijang	6	8	2
4	Maspi	6	8	2

5	Abrori	6	7	1
6	Adit	5	7	2
7	Fikri	7	8	1
8	Zainul	6	7	1
9	Danial	6	7	1
10	Budi	5	7	2
Rata-rata		6,1	7,7	1,6

Uji Normalitas

Tabel 4.5 Langkah Mencari Hasil Uji Normalitas Pretest

X1	**Zi =** $\frac{x1-\bar{x}}{S}$	**F(zi)**	**S(zi)**	**[F(zi)-S(zi)]**
5	-1,49	0,0681	0,1	-0,0319
5	-1,49	0,0681	0,2	-0,1319
6	-0,13	0,4483	0,3	0,1483
6	-0.13	0,4483	0,4	0,0483
6	-0,13	0,4483	0,5	-0,0517
6	-0,13	0,4483	0,6	-0,1517
6	-0,13	0,4483	0,7	-0,2517
7	1,22	0,1112	0,8	-0,6888
7	1,22	0,1112	0,9	-0,7888

7	1,22	0,1112	1	-0,8888

Tabel 4.7 Langkah Mencari Hasil Uji Normalitas Posttest

X1	Zi = $\frac{x1-\bar{x}}{S}$	F(zi)	S(zi)	[F(zi)-S(zi)]
7	-0,851	0,1977	0,1	0,0977
7	-0,851	0,1977	0,2	-0,0023
7	-0,851	0,1977	0,3	-0,1023
7	-0,851	0,1977	0,4	-0,2023
7	-0,851	0,1977	0,5	-0,3023
8	0,364	0,3594	0,6	-2406
8	-0,851	0,3594	0,7	-0,3406
8	-0,851	0,3594	0,8	-0,4406
9	1,581	0,0571	0,9	-0,8429
9	1,581	0,0571	1	-0,9429

Lhit = Lmaks [F(zi)-S(zi)

= 0,0977

Ltabel untuk n = 10 dengan taraf signifikan 0,05 adalah 0,220.

Sedamgkam Lhitung atau Lmaks adalah 0,0977. Jadi kesimpulannya adalah Lhit < Ltabel atau 0,0977 < 0,220. Maka Ha diterima dan berasal dari populasi yang

berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Tabel 4.8 Pemaparan Hasil Pretest Mencari Hasil Uji Homogenitas

X	7	7	6	6	6	5	7	6	6	5

X^2	49	49	36	36	36	25	49	36	36	25

$\sum X = 61$
$\sum X^2 = 377$

Nilai Varian sampel ke 1 $S1^2 = \frac{n.\sum X^2 - (\sum X)}{n.(n-1)} = \frac{10.377-(61)}{10.(10-1)}$

$= \frac{3770\text{-}3721}{10.9}$

$= \frac{49}{90} = 0{,}544$

Tabel 4.9 Pemaparan Hasil Posttest Mencari Hasil Uji Homogenitas

X	9	9	8	8	7	7	8	7	7	7
X^2	81	81	64	64	49	49	64	49	49	49

$\sum X = 77$
$\sum X^2 = 599$

Nilai Varian sampel ke 2 $S2^2 = \frac{n.\sum X^2 - (\sum X)}{n.(n-1)} = \frac{10.599-(77)}{10.(10-1)}$

$= \frac{5990\text{-}5929}{10.9}$

$$= \frac{61}{90} = 0{,}677$$

S gabungan atau $S^2p = \frac{\sum(nk-1).si^2}{N-K}$

14

$$= \frac{(n_1-1).s1^2+(n_2-1).s2^2}{(10+10)-2}$$

$$= \frac{(10-1).0{,}544+(10-1).0{,}677}{18}$$

$$= \frac{9.0{,}544+9.0{,}677}{18}$$

$$= \frac{10{,}989}{18}$$

$$= 0{,}6105$$

Uji barlet atau $= \frac{[(s1^2)^{n_1-1}.(s2^2)^{n_2-1}]^{1/NK}}{S^2p}$

$$= \frac{[(0{,}544)^9.(0{,}677)^9]^{1/18}}{0{,}6105}$$

$$= \frac{[(0{,}544)^{\frac{9}{18}}.(0{,}677)^{\frac{9}{18}}]}{0{,}6105}$$

$$= \frac{[(0{,}544)^{\frac{1}{2}}.(0{,}677)^{\frac{1}{2}}]}{0{,}6105}$$

$$= \frac{[\sqrt{0{,}544}\,.\sqrt{0{,}677}}{0{,}6105}$$

$$= \frac{0{,}6069}{0{,}6105} = 0{,}994$$

Daerah kritis (table) adalah

b2 = (0,05;10,10)

$$= \frac{10\ (0{,}7825) + 10\ (0{,}7825)}{20}$$

$$= \frac{7{,}825 + 7{,}826}{20}$$

$$= \frac{15{,}65}{20} = 0{,}7825$$

Hasil penggabungan dari ke 2 varians sampel atau nilai S_1^2 dan S_2^2 adalah S gabungan atau $S^2p = 0{,}6105$, dan ditemukan nilai Uji Barlet atau B = 0,994. Selain itu

ditemukan nilai Daerah Kritis (tabel) adalah $b_2\,(0{,}05\ ;10{,}10) = 0{,}7825$, maka DK = {b|b < 0,7825}, dan $b_{hit} = 0{,}994 \neq$ DK atau $b_{hit} > b_{tabel}$. Jadi kesimpulannya adalah Ha diterima atau variansi dari 2 populasi tersebut adalah sama (homogen).

c. Uji T

Tabel 4.10 Langkah Mencari Hasil Uji T

No	X1	X2	d(beda)	Xd(d-Md)	X^2 d
1	7	9	2	0,4	0,16
2	7	9	2	0,4	0,16
3	6	8	2	0,4	0,16
4	6	8	2	0,4	0,16
5	6	7	1	-0,6	0,36
6	5	7	2	0,4	0,16
7	7	8	t = -1 $\frac{Md}{\sqrt{\sum x^2 d}}$	= -0,6	0,36
8	6	7	1	-0,6	0,36

9	6	7	1	-0,6	0,36
10	5	7	2	0,4	0,16

$$Md = \frac{d}{x} = \frac{16}{10} = 1,6$$

$$\frac{1,6}{\sqrt{\frac{2,4}{n.(n-1)}}} \qquad \frac{1,6}{\sqrt{\frac{2,4}{10.(10-1)}}}$$

$$= \frac{16}{\sqrt{\frac{1,6}{2,4}}}$$

$$= \frac{1}{\sqrt{0}} \frac{,6}{,0266}$$

$$= \frac{1}{\sqrt{0}} \frac{,6}{,0266}$$

$$= \frac{1,6}{0,1630}$$

$$= 9,815$$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai T_{hit} sebesar 9,815. Nilai T_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 pada derajat bebas N-1(10-1) = 2,228. Maka hasil uji t yang didapatkan adalah nilai $T_{hit} > T_{tabel}$ atau 9,815 > 2,228. Sehingga hipotesis yang didapatkan adalah Ha diterima dan Ho ditolak. Maka kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan media kursi terhadap ketepatan tendangan T siswa pencak silat PSHT di MA NWDI

Rempung.

2. Pembahasan

Data yang dianalisi menggunakan analisis statistik. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas merupakan suatu variabel yang mempengaruhi dan sebagai peneyebab salah satu faktor dalam penelitian. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang memberikan reaksi jika di hubungkan dengan variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan media kursi. Sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan tendangan T. Analisis data dimulai dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah kedua uji prasyarat dilakukan, maka tahapan berikutnya adalah uji t untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

1. Pengujian Hipotesis

a. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono, (2012: 178) uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah nilai residual yang telah distandarisasi pada model regresi berdistribusi normal atau tidak. nilai residual dikatakan normal apabila nilai residual terstandarisasi tersebut sebagian besar mendekati nilai rata-ratanya. Jika hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikan (p-value < 0,05), maka hipotesis nol ditolak dan data dianggap tidak berdistribusi normal dan Jika hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikan (p-value
> 0,05), maka hipotesis nol diterima dan data dianggap berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varian bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok mempunyai variansi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila Fhitung<Ftabel.

KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pada bab IV, maka peneliti dapat menarik sebuah simpulan sebagai berikut:

Latihan menggunakan media kursi berpengaruh terhadap ketepatan tendangan T siswa pencak silat persaudaran setia hati terate (psht) di MA. NW. Rempung, Kecamatan Pringgasela, Lombok Timur. Hal ini bisa dilihat pada hasil penelitian dan pembahasan yang menunjukkan bahwa dari 10 siswa pencak silat PSHT di

MA NWDI Rempung rata-rata mengalami peningkatan ketepatan tendangan T meningkat setelah memperoleh latihan menggunakan media kursi selama 12 kali pertemuan dari tanggal 30 september sampai dengan 30 oktober 2024 yang dilakukan di lapangan MA. NW. Rempung.

DAFTAR PUSTAKA

Ana Retnoningsih dan Suharso. (2005), Kamus Besar Bahasa Indonesia, Semarang: Widya Karya.

Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aviq Nur Avendi dkk (2019*) "Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Pecing Siswa Psht Rayon Mendolo Lor*

Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga

Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran

Erwin Setyo. 2015. Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Firmansyah dkk (2014) "Meningkatkan Keterampilan Tendangan "T" Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VIII

Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-dasar ilmu kepelatihan. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar

Husaini Usman. (2008). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.

Issoebiantoro. (2021) *Pedoman Materi Pembelajaran Kerohanian.* Madiun: Persaudaraan Setia Hati Terate Pusat Madiun – Indonesia.