

**PENGARUH LATIHAN RINTANGAN KURSI TERHADAP TEKNIK  
TENDANGAN T DI PERGURUAN PENCAK SILAT  
PERSAUDARAN SETIA HATI MOJOTENGAH**

Khoirru Rizqi

Email : khoirrizqi79@gmail.com<sup>1</sup>  
**Universitas PGRI Semarang**

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of drill, multiball and shadow exercises on the accuracy of the forehand strokes of table tennis athletes at the Kendal Grenade Club. This type of research is a quantitative experiment, with a Group Pretest Posttest Design. The samples used in this study were athletes in the Kendal Grenade, totaling 21 athletes. Test the data requirements using normality and homogeneity tests. Testing the hypothesis using the t-test. Based on the research results, it was obtained that the results of the calculation of the t test for drill training obtained Sig. (2-tailed)  $0.00 < 0.05$ . Meanwhile, the multiball exercise has a sig (2-tailed) of  $0.01 < 0.05$ . And shadow exercises get a sig (2-tailed) value of  $0.01 < 0.05$ . The conclusion from this study is that there is an effect of drill, multiball and shadow exercises on the accuracy of forehand strokes of table tennis athletes at the Kendal Grenades Club.*

**Keywords:** *drill, multiball, shadow, table tennis*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan rintangan kursi terhadap peningkatan teknik tendangan “T” pada PSH kelompok latihan Kecamatan Mojotengah. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, dengan design *pretest-posttest* control group design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet sabuk hitam PSH Mojotengah yang berjumlah 16 atlet. Uji persyaratan data menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji t-test. Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan uji t untuk kelompok eksperimen dengan latihan rintangan kursi diperoleh Sig. (2-tailed)  $0,00 < 0,05$ . Sedangkan untuk kelompok kontrol memiliki sig (2-tailed) sebesar  $0,04 < 0,05$ . Uji perbedaan diperoleh hasil bahwa kelompok eksperimen dengan latihan rintangan kursi mengalami peningkatan 14,6% terhadap teknik tendangan T, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan 6,7% terhadap teknik tendangan T. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh penggunaan latihan rintangan kursi teknik tendangan t di perguruan pencak silat Persaudaran Setia Hati Mojotengah Wonosobo.

**Kata Kunci:** Latihan Rintangan Kursi, Tendangan T, Pencak Silat

## **PENDAHULUAN**

Seni bela diri pencak silat memasukkan aspek budaya Indonesia. Pencak silat merupakan monumen tradisi warisan leluhur bangsa Indonesia. Misalnya, pencak silat digambarkan sebagai atraksi pencak silat yang menarik dan digemari yang lambat laun menyatu dengan kekayaan masyarakat. Ini biasanya dilakukan pada festival panen, pernikahan, dan perayaan adat lainnya. Bangsa Indonesia yang berdiri sejak awal peradaban manusia di muka bumi dikenal dengan tradisi pencak silatnya. Perkembangan pencak silat sangat erat kaitannya dengan kebudayaan melayu. Menurut norma daerah, ada 800 sekolah pencak silat yang tersebar di Indonesia. Perguruan tinggi pribumi Indonesia berikut telah tumbuh di negara tetangga Melayu. Sedangkan di Indonesia ada berbagai perguruan seperti : perguruan Pagar Nusa (PN), perguruan Tapak Suci (TS), perguruan Perisai Diri (PD), perguruan Kera Sakti (KS), perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), perguruan Persaudaraan Setia Hati (PSH), perguruan Persinas Asad (ASAT), perguruan Merpati Putih (MP) dan Lain-Lain (Setyoningrum, 2014).

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan. Tendangan adalah cara yang bagus untuk melawan dan memerangi serangan lawan. Selain itu, tendangan memiliki nilai yang lebih besar daripada serangan tangan lainnya dan bidang efek yang lebih luas. Selain itu mudah dimainkan dan dipadukan dengan jenis serangan lainnya adalah tendangan. Oleh karena itu, wajar jika teknik tendangan mengganggu instruktur pencak silat di divisi tanding. Beberapa metode latihan dikembangkan untuk meningkatkan efektivitas tendangan para atlet (Amjad & Mega, 2016).

Beberapa tendangan mengandalkan efisiensi serangan dengan tidak mengambil sudut yang sempit tetapi dengan daya dorong yang kuat daripada kecepatan untuk melakukan serangan dengan cepat dari sudut yang sempit. Otot-otot kaki yang dibutuhkan untuk semua jenis tendangan "T" harus kuat dan fleksibel agar manfaatnya melebihi kelemahan dari setiap jenis tendangan "T". Tendangan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan lurus ke samping dikenal dengan tendangan "T". Teknik paha dan betis digunakan dalam tendangan ini. Pencak silat menggunakan metode tendangan "T" yang ditandai dengan posisi badan menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Tumit atau bagian kaki yang paling runcing adalah komponen yang digunakan. Biasanya digunakan dalam serangan samping dengan ulu hati sebagai target.

Berdasarkan pengamatan awal pada atlet perguruan Persaudaraan Setia Hati (PSH) Kecamatan Mojotengah, dengan jumlah atlet 16 atlet. Mendapatkan hasil keterampilan gerak tendangan "T" dengan melakukan pre test dengan data tersaji melakukan tendangan "T"

selama 1 menit. Dari proses tersebut mendapatkan hasil penelitian yang kurang memuaskan. Indikasinya adalah tendangan “T” masih mengarah ke bawah atau mengarah ke kemaluan. Gerak kaki pada saat tendangan “T” masih diayun dengan sedikit mengangkat lutut.

Masalah ini dapat diatasi dengan menggunakan teknik pelatihan hambatan kursi. Untuk menendang "T" melintasi penghalang kursi selama latihan, atlet diajari untuk mengangkat lutut dan menekuknya ke dada sebelum menendang. Latihan-latihan ini adalah latihan keterampilan gerakan yang sangat penting untuk pembuatan dan pemrosesan program gerakan dan menurunkan variabilitasnya. Mereka harus dibuat untuk memudahkan atlet memproses informasi dan memajukan mereka ke tahap otomatis mempelajari teknik gerakan. Bagi atlet untuk berlatih rintangan kursi adalah tantangan tersendiri. Rintangan kursi merupakan tantangan level sedang, tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah untuk dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan “T”. Secara teori akan berdampak meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih. Karena adanya alat bantu seperti rintangan kursi, dapat menumbuhkan rasa senang tidak monoton dan motivasi belajar atlet meningkat. Adanya motivasi atlet maka keefektifitasan atlet dalam berlatih akan optimal

Dari penjelasan yang telah dipaparkan, maka penelitian ini membahas tentang “Pengaruh Latihan Rintangan Kursi Terhadap Teknik Tendangan T Di Perguruan Pencak Silat Persaudaran Setia Hati Mojotengah Wonosobo”

## **METODE PENELITIAN**

Jenis metodologi yang digunakan peneliti adalah kuantitatif eksperimen. Metode eksperimen memungkinkan untuk penentuan hubungan sebab akibat antara dua elemen yang telah disengaja disebabkan dengan mengurangi faktor lainnya. (Sugiyono, 2017). Peneliti memakai desain *Pretest-Posttest Desain* dalam penelitian ini atlet sabuk hitam pencak silat Persaudaraan Setia Hati Dusun Munggang yang berjumlah 16 orang dijadikan menjadi sampel. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*.

Data penelitian dikumpulkan dengan tes menggunakan instrumen penilaian tes kognitif, afektif dan psikomotor. Analisis data dalam penelitian ini memakai uji prasyarat dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan rintangan kursi terhadap teknik tendangan T di Perguruan Pencak Silat Persaudaran Setia Hati Mojotengah Wonosobo.

### 1. Kelompok Latihan Rintangan Kursi

Analisis data *pretest* dan *posttest* kelompok latihan rintangan kursi didapatkan hasil yang terlihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Uji Hipotesis Kelompok Rintangan Kursi**

Kel	Paired Differences		Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		
PreTest Rintangan Kursi -PostTest Rintangan Kursi	-10.625	3.335	7	.000

Analisis data pada table 1. dilakukan dengan memakai *t-test* untuk mencari pengaruh dari latihan rintangan kursi terhadap teknik tendangan T. Metode latihan tersebut dapat dikatakan memiliki pengaruh jika signifikansi sig (2-tailed) < 0,05, begitu juga dengan sebaliknya.

Hasil penelitian memperlihatkan hasil bahwa *pretest* dan *posttest* latihan rintangan kursi memiliki sig (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat ditarik simpulan jika latihan rintangan kursi mempengaruhi teknik tendangan T di Perguruan Pencak Silat Persaudaran Setia Hati Mojotengah Wonosobo.

### 2. Kelompok Kontrol

Analisis data *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol didapatkan hasil yang terlihat pada tabel ini.

**Tabel 2. Uji Hipotesis Kelompok Kontrol**

Kel	Paired Differences		Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		
PreTest Kontrol - PostTest Kontrol	-4.875	3.357	7	.004

Dari tabel 2. terlihat jika hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol memiliki sig (2-tailed) sebesar 0,004 < 0,05, sehingga bisa ditarik simpulan jika kelompok kontrol mempengaruhi teknik tendangan T di Perguruan Pencak Silat Persaudaran Setia Hati Mojotengah Wonosobo.

3. Perbandingan Kelompok Rintangan Kursi dan Kontrol

Analisi ini bertujuan untuk mencari tau metode manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan teknik tendangan T di Perguruan Pencak Silat Persaudaran Setia Hati Mojotengah Wonosobo. Hasil analisis dijabarkan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Uji Perbedaan Hasil**

Kelompok	Rerata Pretest	Rerata Posttest	Selisih Rata-rata	Presentase (%)
Rintangan Kursi	72.37	83	10,63	14,6%
Kontrol	72.50	77.38	4,88	6,7%

Dari tabel 3. Dapat dilihat bahwa kelompok latihan rintangan kursi memiliki perbedaan rerata data awal dan akhir sebesar 10,63 dengan presentase kenaikan sebesar 14,6%. Sedangkan kelompok kontrol memiliki presentase kenaikan 6,7% dengan perbedaan rerata data awal dan akhir sebesar 4,88. Dari hasil tersebut dapat ditarik simpulan jika latihan rintangan kursi memiliki pengaruh lebih baik terhadap teknik tendangan T di Perguruan Pencak Silat Persaudaran Setia Hati Mojotengah Wonosobo.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari uraian hasil penelitian sehingga bisa ditarik simpulan bahwa Ada pengaruh penggunaan latihan rintangan kursi terhadap teknik tendangan “T” di Perguruan Pencak Silat PSH Kecamatan Mojotengah Wonosobo.

Berdasarkan simpulan tersebut, sehingga seperti berikut saran yang dapat disampaikan: 1) Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan ketepatan pukulan dalam permainan tenis meja. Dalam usaha meningkatkan ketepatan pukulan forehand tenis meja dianjurkan menggunakan latihan drill dalam proses latihan. 2) Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian lanjutan apabila akan mengadakan penelitian serupa dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amjad, & Mega, S. (2016). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. [www.nulisbuku.com](http://www.nulisbuku.com)
- Pahlefi, R. (2020). Pengaruh Model Weight Training Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri Sman 1 Tumpang. *Pengaruh Model Weight Training Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri Sman 1 Tumpang*, 2(3), 202–209.
- Rosmawati, Darni, H. S. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai *Relationship of Relationship and Power in the Muscle of the Break Against Speed Ticket Atlet Attack Silat Silaturahmi*. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44–52. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/33>
- Setyoningrum, W. (2014). *Profil Pelatih Pencak Silat Pada Perguruan Pencak Silat Di Kota Yogyakarta*.
- Saraswati, W., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. *Sport Science and Health*, 3(12), 1024–1031. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1024-1031>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.