
**UPAYA MENINGKATKAN LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KEMAMPUAN
POWER PUKULAN LURUS DI DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SMK 2 MUHAMMADIYAH KUNINGAN**

Hamzah Rifa'i¹⁾, Elang Fauzan²⁾

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Juni) (2023)

Disetujui (Juli) (2023)

Dipublikasikan (Agustus)
(2023)

Keywords:

Pull Up, Straight Punch

Abstract

Physical Education, Health and Recreation (PJKR), 2018. In learning pencak silat, it focuses on the type of pull-up exercise on the power ability of straight strokes. The method in this research is the experimental method. With a sample of 15 people, the design used was a pretest-posttest one group design. The difference between the average pretest and posttest shows a significant change from the pull up exercise, where the average pretest result is 17.50 while the average posttest value is 23.83. Data analysis technique using t test. The results of the study obtained the results of the calculation of the Paired Sample T-Test which showed that the value of Sig. (2-tailed) in Pairs 1 and 2 of $0.000 < 0.05$, this indicates a significant effect of pull up exercises on the ability to strike straight in pencak silat in extracurricular students at SMK 2 Muhammadiyah Kuningan.

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Hamzah Rifa'i

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: hamzah@mhs.ac.id

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri bangsa Indonesia yang dikenal sejak jaman nenek moyang. Seiring dengan perkembangan jaman, Maksud dan tujuan pelajaran beladiri kepada peserta didik yaitu, agar peserta didik mengenal olahraga beladiri dan mampu membela dirinya apabila mendapat gangguan yang membahayakan dirinya. Menurut Lubis (2004) Pencak silat merupakan salah satu budaya dari bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri sejak masa prasejarah, karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan untuk melawan binatang buas pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerik bela diri. Mukholid (2004) Pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *Pre-Experimental Design*, pada penelitian ini terdapat satu kelompok dan membandingkan hasil *pre-test* dengan hasil *post-test*. Sugiyono (2014) mengatakan bahwa *pre-experimental design* adalah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*). Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan merupakan suatu pendekatan di dalam penelitian untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji data statistik yang akurat. Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *pretest posttest*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini uji prasyarat (uji normalitas dan uji homogenitas) serta uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *Pull up* terhadap kemampuan *power* pukulan lurus selama 5 kali pertemuan. Peneliti dimulai dengan memberikan *pretest* kepada kelompok ekstrakurikuler pencak silat SMK 2 Muhammadiyah Kuningan. Berikut merupakan hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK 2 Muhammadiyah Kuningan.

Tabel 1. Statistik Nilai Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	12	5	15	20	17.50	1.446
Posttest	12	2	23	25	23.83	1.718
Valid N (listwise)	12					

Berdasarkan tabel 1, menunjukan bahwa siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK 2 Muhammadiyah Kuningan, pada data *pretest* mempunyai nilai rata-rata atau mean sebesar 17.50 dan nilai rata-rata atau mean *posttest* sebesar 23.83.

Tabel 2. Uji Normalitas Latihan Pull Up

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pre test	.260	4	.089	.827	4	.161
post test	.474	8	.200	.951	8	.752

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel 2 dapat di lihat bahwa data *pretest* memiliki nilai *p* (*sig*) 0,161 > 0,05, selanjutnya data *posttest* memiliki nilai *p* (*sig*) 0,752 > 0,05, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data yang di peroleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas Latihan Pull Up

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-posttest	Based on Mean	3.380	1	22	.080
	Based on Median	1.941	1	22	.177
	Based on Median and with adjusted df	1.941	1	15.507	.183
	Based on trimmed mean	3.325	1	22	.082

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui nilai signifikansi *based on mean* yaitu 0.80 atau (*sig*) > 0,05, maka bisa disimpulkan bahwa nilai varian data *pretest* dan *posttest* Latihan *Pull up* terhadap kemampuan pukulan lurus di dalam pencak silat bersifat homogen atau sama.

Tabel 4. Uji Paired Sampel T-Test Latihan Pull Up

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest – Posttets	6.333	1.372	.396	7.204	5.462	16.006	11	.001

Berdasarkan tabel 4 di atas hasil dari uji t dapat dilihat nilai t hitung 16.006 dan t tabel 4.024 (df9) dengan nilai sig p 0,001. Oleh karena itu apabila nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel maka ada pengaruh yang signifikan. Jadi nilai t hitung > t tabel (16.006 > 4.024) dan signifikansi p 0,001 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya meningkatkan latihan *pull up* terhadap kemampuan pukulan lurus di dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler SMK 2 Muhammadiyah Kuningan terdapat hal yang dapat disimpulkan yaitu, (1) Kemampuan pukulan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK 2 Muhammadiyah Kuningan setelah diberikan perlakuan berupa latihan *pull up* lebih baik. Dari hasil uji statistik diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* 17,50 dengan standar deviasi 1.446 , sedangkan rata-rata nilai *posttest* yaitu sebesar 23,83 dengan standar deviasi 1.718. (2) Terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan pukulan lurussiswa ekstrakurikuler pencak silat SMK 2 Muhammadiyah Kuningan dilihat dari hasil perhitungan *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada Pair 1 dan 2 sebesar 0,000 < 0,05 hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Bapak Elang Fauzan, M.Pd, Kepada SMK 2 Muhammadiyah Kuningan, dan seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Boestami. (1999). *Pembinaan dan Pengembangan Pencak Silat*. Jakarta : Buletin Gema, vol 3 no 7 juli 1999
- Bompa. T. O. (1994) *Theory and Methology of Training: The Key to Athleteic Performance*. Toronto: Kendall/Hunt Publising Company.
- Bompa, Tudor O dan Haff, G. Gregory. 2009. *Periodization Theory and Methodology Of Training*. (Laboratorium FIK UM. Terjemahan). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dazefa, Vety. 2010. “*Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau dari Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler yang diikuti Siswa di SMA Swasta YAPENA*”. Skripsi S1 pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara : tidak di terbitkan.
- Depdiknas. 2003. *Ketentuan Umum Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoemali, Ki Moh. 1985. *Pencak Silat dan Seni Budaya*. Yogyakarta : Kemetrian P & K.
- Hasyati, R. W. (2021). *The correlation of arm muscle strength , power , and coordination to Pencak Silat athletes ' punch*. 1, 96–107.

- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). Pencak Silat. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kriswanto, E.S., (2015). Pencak Silat: Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat. Yogyakarta: Pustakabaru Press.
- Lestari, K. E dan Yudhanegara, M.R. 2015. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: RefikaAditama.
- Lubis, Johansyah. (2004). Pencak Silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga. Jakarta: Rajawali Sport.
- Lutan. 2000. "Pengertian Pembelajaran dengan Cara Pendekatan Modifikasi " , (online), dalam <http://intl.feedfury.com>, di akses 12 Januari 2021
- Mahoney CR et al, 2005. Effect of Breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiology & Behaviour*.
- Mukholid, Agus.(2004). Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA. Surakarta: Yulistira.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52–62. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>
- Nata, T. W., & Puspita, D. (2016). *Aplikasi Komputer dan Pengolahan Data Pengantar Statistik Industri*. UB Press.
- Notosoejitno. 1997. "Sejarah Perkembangan Pencak Silat di Indonesia". Jakarta: Humas PB. IPSI
- Rahayu, N (2018). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung. Vol. 02 No. 05.
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar.
- Subagiyo, dkk. 2003. "Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan". Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafrial, Sofino, Jaka Saputra, 2018, Universitas Bengkulu, Vol 2, No 1 (2018) : MARET Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani "Pengaruh Latihan Push up terhadap kemampuan pukulan lurus olahraga pencak silat pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Bengkulu, "
- Yolanda, R., Sepriani, R., & Handayani, S. G. (2020). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang. *Sport Science*, 20(1), 32–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.36>