

MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM DENGAN LATIHAN *RESISTANCE BAND LYING LEG PRESS* PADA ATLET TARUNG DERAJAT LOMBOK TIMUR

Jamaludin¹

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM), Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) Mataram
Email: jamaludin@undikma.ac.id

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan menendang khususnya ditendangan lingkaran dalam dikarenakan tungkai atlet yang tidak terlatih secara terstruktur dan terukur ketika menentukan beban latihan bagi atlet tarung derajat. Selain itu, kurangnya kedisiplinan dari atlet yang mempengaruhi kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Resistance Band Lying Leg Press* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat di pusat latihan Masbagik Lombok Timur. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan. Yang menjadi subyek penelitian ini adalah semua atlet tarung derajat di pusat latihan Masbagik Lombok Timur. Tes kecepatan tendangan lingkaran dalam yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar bela diri. Subyek penelitian adalah atlet tarung derajat di pusat latihan Masbagik Lombok Timur sebanyak 11 orang atlet. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan SPSS versi 21. Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band Lying Leg Press* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat di pusat latihan Masbagik Lombok Timur Tahun 2022.

Kata Kunci: *Resistance Band Lying Leg Press, Tendangan lingkaran dalam.*

Abstract: The problem in this study is the lack of kicking speed, especially kicks in the inner circle because the athlete's legs are not trained in a structured and measured way when determining the training load for fighting athletes. In addition, the lack of discipline from athletes that affects the lack of speed in kicking. The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of the *Resistance Band Lying Leg Press* exercise on the speed of the inner circle kick of the fighting athlete at the Masbagik training center in East Lombok. This research is an experimental study with data collection techniques using an action test. The subjects of this study were all fighting athletes at the Masbagik training center, East Lombok. The inner circle kick speed test used is a test of basic martial technique skills. The subjects of the study were combat athletes at the Masbagik training center in East Lombok, with 11 athletes. The data analysis technique used t test with SPSS version 21. From the results of data analysis, it can be concluded that the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. These results can be interpreted that there is an effect of training using the *Resistance Band Lying Leg Press* on the speed of the inner circle kick in fighting athletes at the Masbagik training center, East Lombok in 2022.

Keywords: *Resistance Band Lying Leg Press, Kick Speed Inner Ring.*

PENDAHULUAN

Beladiri merupakan salah satu olahraga yang memadukan aktivitas fisik dan seni, teknik untuk membela atau melindungi diri. Olahraga beladiri ternyata tak hanya menyehatkan tubuh tapi juga bisa menjaga kondisi psikis seseorang untuk tetap dalam keadaan stabil. Tak heran jika sekarang wanita pun banyak yang tertarik melakukan olahraga beladiri ini. Olahraga beladiri juga merupakan kebutuhan bagi tubuh manusia karena mengandung banyak manfaat dari segi jasmani dan rohani karena olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu dan tim, dilakukan untuk hiburan dan kebugaran tubuh.

Olahraga tidak hanya bisa menyehatkan tubuh melainkan sangat berpengaruh terhadap prestasi seseorang dalam olahraga pendidikan, seseorang boleh memilih cabang-cabang olahraga sesuai dengan bakat dan minat mereka yang berjenjang pendidikan yang mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang. Untuk dapat meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan mental (Sin, 2016). Untuk itu dalam mengembangkan gaya hidup aktif berolahraga diadakan kebijakan yang menginformasikan kepada mereka tentang manfaat aktivitas fisik dan membangun sarana olahraga terbuka (Honari & Habib, 2010). Tarung Derajat dikenal empat jenis tendangan, yaitu tendangan lurus, tendangan

samping, tendangan lingkaran, dan tendangan belakang. Berdasarkan hasil observasi pada pelatih dan atlet tarung derajat yang dilakukan di Pusat Latihan tarung derajat yang bertempat di kecamatan Masbagik, banyaknya atlet yang masih belum sempurna dan kemampuan dalam melakukan tendangan khususnya tendangan lingkaran dalam. Karena tendangan merupakan salah satu kunci untuk mendapatkan poin besar saat mengikuti kejuaraan maka teknik tendangan harus diperhatikan oleh pelatih untuk itu pelatih selalu berusaha untuk memberikan program latihan yang sistematis sehingga atlet bisa lebih mudah dalam memahami gerakan yang dilakukan. Dalam melakukan tendangan lingkaran, terdapat 4 (empat) gerakan utama yaitu, 1). Mengangkat Lutut, 2). Meluruskan Kaki, 3). Menarik Kaki, dan 4) Kembali ke Posisi Awal. Masing-masing gerakan diatas memiliki efek masing-masing yang akan menentukan efektivitas tendangan.

Jika dianalisis dari teknik tendangan lingkaran di atas maka perlu dilakukan latihan otot tungkai yang terprogram untuk menunjang gerakan dari tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat tersebut. Adapun jenis latihan yang bisa dilakukan untuk melatih otot tungkai adalah seperti latihan *resistance band*. Latihan *resistance band* merupakan band elastis yang terbuat dari karet atau lateks yang dapat digunakan untuk memperkuat otot. *Resistance Band* memiliki bermacam-macam bentuk antara lain: a) Bentuk tabung terbuat dari karet dan memiliki bermacam variasi dari segi panjangnya dan memiliki pegangan di tiap tangan dan kaki. b). Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada Resistance Band karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek. c). Bentuk silikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera. Sementara itu, menurut Frank dalam Ismaryati (2006), dimana kombinasi dari latihan *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan dan power otot tungkai. Ada beberapa jenis latihan *Resistance Band* antara lain yaitu *Lateral Banded Walk*, *Banded Squat with Leg Lift*, *Banded Star Jacks*, *Banded Plank*, *Resistance Band Lying Leg Press* dan *Resistance Band Leg Press*. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan *Resistance Band Lying Leg Press*. Olahraga tarung derajat memerlukan salah satu cabang olahraga yang merupakan jenis kejuarannya kontak fisik penuh dengan teknik menyerang berupa pukulan dan tendangan oleh karena itu atlet tarung derajat harus mempersiapkan diri baik secara fisik maupun teknik sebelum mengikuti kejuaraan khususnya dikelas katagori tanding baik yang putra maupun yang putri. Karena salah satu latihan yang dibutuhkan adalah latihan fisik maka peneliti mencoba untuk memberikan latihan otot tungkai untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet berupa latihan *Resistance Band Lying Leg Press*. Berdasarkan uraian permasalahan di atas saya bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “peningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam dengan latihan *resistance band* pada atlet Tarung Derajat di Pusat Latihan Masbagik Lombok Timur Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang digunakan untuk mencari pengaruh latihan *Resistance Band Leg Press* terhadap tendangan lingkaran dalam dalam kondisi yang terkontrol, kondisi yang terkontrol dimaksud adalah adanya hasil dari penelitian yang dikonversikan ke dalam angka-angka. Untuk analisis yang digunakan yaitu analisis statistik (Sugiyono, 2015). Seorang peneliti dapat memastikan bahwa

perubahan yang terjadi pada variabel terikat benar disebabkan karena adanya manipulasi pada variabel bebas (Maksum,2018). Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka desain penelitian yang digunakan adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan.

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002) sedangkan ahli lain mengatakan bahwa populasi adalah suatu himpunan yang terdiri dari orang, hewan, tumbuh-tumbuhan dan benda yang mempunyai kesamaan sifat Martono, N. (2011). Berdasarkan kedua pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Jadi yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet yang mengikuti latihan di pusat latihan Tarung Derajat Masbagik Lombok Timur yang berjumlah sebanyak 15 orang.

Instrumen Penelitian

Karena tidak ada instrumen secara khusus untuk mengukur kecepatan tendangan dalam beladiri tarung derajat maka peneliti menggunakan instrumen tes yang digunakan di cabang olahraga beladiri pencak silat. Adapun instrumen yang digunakan adalah tes yang berupa tes kecepatan tendangan olahraga beladiri pencak silat. Sesuai dengan teknik yang digunakan dalam penelitian ini, maka tes ini diberikan sebanyak dua kali, dengan pelaksanaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *Resistance Band Lying Leg Press*. Kemudian kedua hasil tersebut dicatat dan dibandingkan melalui alisaan data. Adapun instrumen pelaksanaan tes dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Jenis Tes

Tes tendangan lingkaran dalam olahraga beladiri Tarung Derajat.

2. Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan tes tersebut adalah untuk mengukur kecepatan tendangan lingkaran dalam beladiri tarung derajat.

3. Alat dan Fasilitas

- a. Pecing peed
- b. Stopwatch
- c. Meteran

4. Petugas Tes

- a. Petugas pengukuran ketinggian pecing
- b. Pencatat waktu
- c. Pemegang pecing

d. Pelaksanaan Tes

Teste bersiap-siap melakukan tendangan lingkaran dalam dengan mengukur jarak tendangan dengan target (pecing). Pada aba-aba “ya” teste melakukan tendangan lingkaran dalam selama 10 detik kemudian berhenti dengan aba-aba ”berhenti”, tendangan dilakukan secepat-cepatnya. Pelaksanaan dapat dilakukan sebanyak tiga kali dan diambil jumlah terbaik.

e. Penilaian

Scor diambil berdasarkan jumlah tendangan lingkaran dalam selama 10 detik. (Lubis, 2014).

Analisis Data

Uji Normalitas

Uji Normalitas ini menggunakan aplikasi statistik SPSS versi '21. Dalam uji normalitas data tersebut menggunakan uji-shapiro wilk karna sampel yang digunakan sekala kecil.

Menurut Ghozali (2013) Shapiro Wilk merupakan uji normalitas untuk sampel kecil.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas ini menggunakan aplikasi statistik SPSS versi '21. Menurut Ghozali (2013) Uji Homogenitas Variansi dilakukan untuk menyelidiki apakah variansi data yang diamati sama. jika dipilih tingkat signifikansi $\alpha = 0,05 < \text{nilai sig hitung SPSS}$, maka dapat dikatakan bahwa data homogenitas variansi.

Uji Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, Sugiyono (2013) dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas, tes selanjutnya ialah uji T untuk hasil pre-test dan post test, uji T juga masih menggunakan aplikasi statistik SPSS versi '21.

HASIL ANALISIS DATA

Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas menggunakan aplikasi SPSS Versi '21 dengan uji Shapiro-Wilk karena untuk sampel kecil.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pree tes	.163	11	.200*	.946	11	.588
Poa tes	.115	11	.200*	.971	11	.894

Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai sig hitung $0,894 > 0,05$ Ho diterima, maka asumsi bahwa sampel data berasal dari distribusi normal dapat dipenuhi.

Hasil Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian, dalam penelitian ini pengujian menggunakan aplikasi SPSS Versi '21 dengan uji Levene, uji ini digunakan karena menganalisis variansi satu arah.

Test of Homogeneity of Variances			
HASIL			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.132	1	20	.720

Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai sig hitung $0,720 > 0,05$ maka Ho tidak ditolak. Dengan kata lain, asumsi homogenitas variansi dapat dikatakan terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan Uji untuk Pre tes-Post test untuk mengetahui signifikansi dilihat dari keadaan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan. Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas sebelumnya telah diketahui bahwa data normal dan homogen, dengan hasil tersebut dilanjutkan dengan Uji T, uji ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi dari perlakuan yang dikenakan pada satu sampel.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes - Postes	-4.909	2.022	.609	-6.267	-3.55	-8.05	10	.000

Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan nilai sig hitung $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, dengan kata lain latihan *Resistance Band Lying Leg Press* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat pada tingkat kepercayaan 95%.

Interpretasi

Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 21 untuk meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam memiliki nilai signifikansi 5% sebesar 0,05, dan uji Levene, uji ini digunakan karena menganalisis variansi satu arah. test untuk mengetahui signifikansi dilihat dari keadaan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan. Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas sebelumnya telah diketahui bahwa data normal dan homogen, dengan hasil tersebut dilanjutkan dengan Uji T, uji ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi dari perlakuan yang dikenakan pada satu sampel. Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 21 untuk meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam memiliki nilai signifikansi 5% sebesar 0,05, dan uji Levene, uji ini digunakan karena menganalisis variansi satu arah. Tes untuk mengetahui signifikansi dilihat dari keadaan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan. Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas sebelumnya telah diketahui bahwa data normal dan homogen, dengan hasil tersebut dilanjutkan dengan Uji T, uji ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi dari perlakuan yang dikenakan pada satu sampel.

Berdasarkan hasil analisis data dengan SPSS versi '21 diperoleh hasil Signifikansi hitung lebih kecil yaitu 0,000, dengan tingkat kepercayaan 95% maka, maka H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari pretest dan posttest karena latihan di pasir mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak pada tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Peneliti memperoleh data permasalahan berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti ketahui pada atlet tarung derajat di pusat latihan masbagik Lombok Timur pada saat mengikuti kejuaraan, tendangan atlet khususnya pada tendangan lingkaran dalam masih dibidang belum bisa maksimal dikarenakan tendangan tidak memiliki kecepatan yang maksimal sehingga mudah dibaca oleh lawan. Maka dari itu peneliti akan memberikan beberapa bentuk latihan *Resistance Band Lying Leg Press* harapannya dengan diberikan

latihan ini tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat akan lebih optimal. Treatment yang diberikan pada latihan tarung derajat ini diberikan pada semua atlet yang mengikuti latihan di pusat latihan tarung derajat Masbagik. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama 6 minggu dengan 28 kali pertemuan, latihan dilakukan pada pukul 15:00 – 17:00. Latihan *Resistance Band Lying Leg Press* merupakan latihan resistance training dengan menggunakan *resistance band*. Latihan ini bermanfaat untuk melatih otot tungkai. Bentuk latihan yang dimaksud adalah *Resistance Band Lying Leg Press*. Saat melakukan latihan dengan *Resistance Band*, maka kaki atlet seperti menggunakan beban yang cukup berat sehingga otot atlet akan terbiasa dengan beban yang diberikan selain itu akan terjadi eksplosiv gerakan setelah diberikan latihan secara teratur dan terukur. Otot-otot yang berperan saat kaki melakukan gerakan *Resistance Band Lying Leg Press* adalah otot bokong, otot paha, dan otot kaki bagian bawah akan mengeluarkan usaha lebih besar. Dengan begitu, efek latihan yang diterima juga akan lebih baik. Disisi lain, berlatih dengan *Resistance Band* juga membuat beban yang sendi-sendi pada kaki menjadi lebih kecil. Pada atlet tarung derajat latihan *Resistance Band Lying Leg Press* yang diberikan guna untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan lingkaran dalam.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *Resistance Band Lying Leg Press* memberikan dampak yang sangat besar pada otot tungkai sehingga membuat tungkai pada atlet menjadi lebih kuat dan lincah, Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan motivasi untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam mengenai olahraga beladiri tarung derajat khususnya pada teknik tendangan. Dengan kata lain latihan ini harapannya dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet tarung derajat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa latihan *Resistance Band Lying Leg Press* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat di pusat latihan Masbagik Lombok Timur. Latihan diberikan mengalami peningkatan kecepatan tendangan sabit sebesar 37,3%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet bela diri tarung derajat, berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan dijadikan pedoman untuk meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam dalam tarung derajat walaupun masih mengadopsi instrumen dari cabang olahraga pencak silat. Selain itu di harapkan agar peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini agar lebih khusus ke cabang olahraga tarung derajat seperti mengembangkan instrumen tendangan dan pukulan dalam tarung derajat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metodelogi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ghozali I, (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program IBM SPSS 21Update PLS Regresi. Edisi Tujuh*. Badan penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.

- Honari, Habib, dkk. (2010). *An investigation of the ways Tehran university students follow aspecific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport*. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2 (2010) 5498–5501.
- Ismaryati, (2006). *Power menyangkut kekuatan dan kecepatan*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sin, T. H. (2016). *Persiapan mental training atlet dalam menghadapi pertandingan*. *Performa*, 1(01), 61-73.