

Pengaruh Latihan *Heavy Bag Thrust* dan Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Siswa SMA

Muhamar Kodafi Putra¹, Yusradinafi²
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence Author : kodaf14@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan lurus menggunakan latihan *heavy bag thrust* dan latihan *medicine ball throw* terhadap hasil pukulan lurus olahraga pencak silat pada siswa SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian ini yang digunakan adalah dengan pola “*One Group Pree-Test And Post-Test Design*”. Sampel yang digunakan sebanyak 20 Siswa SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo, instrument penelitian atau alat ukur yang digunakan diambil dengan tes hasil terbanyak pukulan lurus yang mengenai target selama 13 detik. Hasil tes awal dengan jumlah rata-rata sebesar 32,25 dan jumlah rata-rata tes akhir sebesar 37,85. Hasil pretest-posttest thitung > ttabel adalah 1,8 > ttabel 1,72 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* Dan Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo.

Kata Kunci : *heavy bag thrust, medicine ball throw, Pencak Silat.*

Effect of Heavy Bag Thrust Training And Medicine Ball Throw Exercises On The Results of Pencak Silat Straight Punches In High School Students

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of straight punch training using heavy bag thrust exercises and medicine ball throw exercises on the results of straight strokes in pencak silat in SMA Negeri 3 Tanah Grows Bungo Regency students. The method used in this study is an experimental method. The design of this study used the "One Group Pree-Test And Post-Test Design" pattern. The sample used as many as 20 students of SMA Negeri 3 Tanah Grow Bungo Regency, the research instrument or measuring instrument used was taken with the most straight blows hitting the target for 13 seconds. The results of the initial test with an average number of 32.25 and the average number the average of the final test is 37.85. The results of the pretest-posttest tcount > ttable are 1.8 > ttable 1.72 then H_a is accepted and H_0 is rejected. Thus it can be concluded that there is an effect of Heavy Bag Thrust and Medicine Ball Throw exercises on the results of straight strokes in Pencak Silat Sports in State High School Students 3 Growing Land Bungo Regency.

Keywords: *Heavy bag thrust exercise, medicine ball throw exercise against*

PENDAHULUAN

Silat merupakan olahraga beladiri asli dari Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tahu kapan, dimana, dan bagaimana pertama kali proses perkembangan olahraga pencak silat tersebut berlangsung, hal itu disebabkan informasi yang tersedia masih sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang di kawasan Indonesia seperti di ungkapkan oleh Draeger (1992:32; dalam Maryono, O'ong:1998:37) pencak silat *is certainly to be termed a combative from indigenous to Indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endeavor.* Penulis menggambarkan bahwa : pencak silat dengan jelas diistilahkan sebagai sebuah istilah yang diperdebatkan mengenai asalnya,

dimana asalnya, dari tempat atau negara lain yang kemudian sampai di Indonesia. Namun pencak silat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha autogenic murni saja.

Pada zaman kerajaan Nusantara, pencak silat dijadikan sebagai alat untuk mencapai status dan kedudukan social. Dari perdebatan tentang asal usul pencak silat, beberapa ahli juga ikut memaparkan pandangannya seperti. Asikin (1975, dalam Maryono, O;ong.1998:10) juga memaparkan bahwa: “pencak silat yang mengutamakan beladiri sbetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjaid kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga tumbulah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat” (Mulyana, 2013:80). Pada waktu itu orang yag kuat dan pandai berkelahilah yang mendapat kedudukan baik dimasyarakat, dan dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Seiring dengan proses perkembangan jaman, ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbulah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat.

Di Indonesia, PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan event-event atau kejuaraan baik itu tingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai Teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal factor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah komplek elemen-elemen yang harus di miliki seorang atlet, di antaranya gizi kesehatan, kondisi fisik Teknik, mental dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan.

Hubungan antara factor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Apalagi ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu factor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu adanya empat elemen dasar yang mendukung yaitu: fisik, mental, Teknik, dan strategi dan strategi. Berbicara empat elemen dasar dalam pencak silat, Teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai, diantara Teknik-teknik tersebut salah satunya adalah Teknik pukulan karena pukulan merupakan serangan yang memiliki nilai untuk jarak dekat.

Kemampuan pukulan menjadi sangat penting dalam pertarungan karena pukulan merupakan serangan yang efektif untuk jarak dekat. Walaupun Teknik pukulan secara umum lebih sukar dibanding dengan Teknik tedangan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik dan terarah Teknik pukulan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan dari jarak dekat.

Berdasarkan pengamatan pada setiap pembinaan olahraga pencak silat di Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo khususnya ditingkat pelajar merupakan kebutuhan dalam meningkatkan prestasi dibidang olahraga baik tingkat kabupaten, provinsi, dan tingkat nasional terbukti oleh banyaknya perguruan yang ada di Kabupaten Bungo seperti Persaudaraan Setia Hati Terate, Singa Berantai, Tapak Suci, IKS.PI Kera Sakti Persinas ASAD, dan Melati Suci, yang memiliki atlet yang sudah di beri latihan dan persiapan sebelum pertandingan berikut ini adalah data-data Atlet Pencak Silat Kabupaten Bungo yang memperoleh mendali dari tiap-tiap kejuaraan:

Tabel 1. Perolehan Medali

No	Nama	Kejuaraan	Daerah	Tahun	Lomba	Juara/Medali
1.	Suroso	PORDA	Bungo	2004	Laga Kelas F (Putra)	2 (Perak)
2.	Wahyuning Tias	PORPROV	Batang Hari	2015	Laga Kelas D (Putri)	3 (Perunggu)
3.	Woji	PORPROV	Batang Hari	2015	Laga Kelas A (Putra)	3 (Perunggu)
4.	Ozano Akbaran	PORPROV	Jambi	2008	Ganda Putra	1 (EMAS)
		PORPROV	Jambi	2010	Beregu	1 (Emas)
5.	Hadi Susanto, Riski Ramadan, Dola	POPWIL SUMATRA	Medan	2012	Beregu Putra	3 (Perunggu)
6.	Wirna	O2SN SMP	Jambi	2014	Tunggal Putri	1 (Emas)
7.	Akbar Maulana	O2SN SD	Jambi	2015	Tunggal Putra	1 (Emas)
8.	Haris dan Tito	POPNAS	Bandung	2015	Ganda Putra	1 (Emas)
9.	Remdi Arwan Salam	PORPROV	Batang Hari	2015	Laga Kelas J (Putra)	1 (Emas)
10.	Hadi Susanto	PORPROV	Sarolangun	2012	Laga Kelas C (Putra)	1 (Perak)
		POPDA	Kerinci	2012	Laga Kelas C (Putra)	1 (Emas)
11.	Permata	PORPROV	Jambi	2008	Laga Kelas A (Putri)	2 (Perunggu)
		PORPROV	Jambi	2010	Laga Kelas C (Putri)	2 (Perak)
12.	Pita	PORPROV	Jambi	2008	Laga Kelas C (Putri)	3 (Perunggu)
		PORPROV	Batang Hari	2015	Laga Kelas F (Putri)	3 (Perunggu)
13.	Amelia Wati	PORPROV	Batang Hari	2015	Laga Kelas F (Putri)	3 (Perunggu)

Siswa SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo sangatlah antusias untuk mengikuti olahraga pencak silat, namun masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar pencak silat khususnya teknik dasar yang ada dalam kategori tanding diantaranya teknik dasar langkah, kuda-kuda, tangkisan, elakan, jatuhan, pukulan dan tendangan.

Hasil pengamatan penelitian atlet SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo masih mengalami kekurangan dalam melakukan pukulan lurus seperti pukulan tidak lurus, pukulan tidak tepat, pukulan lemah, dan sedikit. Pada saat pukulan lurus sparing (tanding) masih dapat ditangkis oleh musuh dan sedikit tetapi dalam melakukan pukulan lurus sudah mendekati sempurna hanya saja pada saat melakukan pukulan lurus yang mereka miliki belum baik, sehingga saat bertanding selalu kecolongan poin yang disebabkan kurangnya metode latihan untuk melatih kemampuan pukulan lurus pada atlet masih kurang.

Pukulan lurus merupakan salah satu Teknik yang banyak di gunakan saat pertandingan. Oleh Karena itu seorang atlet harus memiliki kemampuan pukulan lurus yang baik dan tepat agar dapat memperoleh poin, namun kenyataan di lapangan masih banyak atlet pencak silat melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan lurus di sebabkan kurangnya latihan yang mempunyai pengaruh terhadap pukulan lurus tersebut.

Penelitian ini peneliti menitik beratkan pada dua jenis latihan yakni *Heavy Bag Thrust* dan *Medicine Ball Throw* yang ada kaitannya dengan hasil pukulan lurus dalam cabang olahraga pencak silat, oleh Karena itu penulis ingin mengetahui seberapa besar “Pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* dan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil pukulan lurus pencak silat pada siswa SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo“.Menurut Johansyah Lubis (2004:1) “olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah”. Pada masa itu manusia harus menghadapi alam dengan

melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Organisasi pencak silat yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakasai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua usat Kebudayaan Kedua.

Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar-benar dihayati dan berkembang di masyarakat, maka mulai PON VII Pencak Silat dipertandingkan secara ekshibisi dan pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pada kepemimpinan Bpk. Cokropranolo Pencak Silat resmi dipertandingkan.

Menurut Fitri (2017:3) “pencak silat adalah seni bela diri yang membutuhkan konsentrasi tinggi”. Pencak silat selain bertujuan untuk membela diri juga memiliki dampak positif lainnya seperti menjaga kesehatan dan kebugaran, melatih ketahanan mental, membangkitkan rasa percaya diri, membina sportifitas dan jiwa kesatria, mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi, serta melatih kedisiplinan dan keuletan yang lebih optimal. Gerakan-gerakan dalam pencak silat merupakan kombinasi dan gerakan pukulan dan tendangan, yang disertai pengetahuan tentang bagian terlemah dalam tubuh manusia. Seorang pesilat dapat menggunakan tangan, siku, jari-jemari, kaki dan bagian tubuh lainnya, termasuk kepala untuk mempertahankan dirinya.

Menurut Erwin Setyo (2015:13) “pencak silat merupakan system beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat”. Menurut Edwin (2013:4) “silat adalah ketrampilan berkelahi dan sebagai pekerjaan seperti aparat keamanan atau actor laga dan seni”.

Menurut Khazanah (1997:1) “pencak dan silat adalah produk budaya local dalam kerangka budaya masyarakat rumpun melayu, pencak adalah gerak serang-bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan dan biasanya untuk tujuan pertunjukan umum, sedangkan silat adalah gerak serang-bela yang erat hubungannya dengan rohani sehingga dapat menghidup suburkan naluri menggerakkan hati nurani manusia dan langsung menyerahkan kehadiran tuhan yang maha esa.

Menurut Amran (2009:1) “pencak silat adalah olahraga bela diri dari kampung”. Banyak usaha yang telah dilakukan anak negeri ini memperkenalkan Pencak Silat kepada dunia dan seperti yang kita ketahui kini olahraga bela diri telah banyak digemari dan dipelajari lebih dari 20 negara yang bergabung dalam PERSILAT.

Berdasarkan beberapa uraian pendapat diatas bahwa dapat diketahui pencak silat adalah seni bela diri khas Indonesia, sebagai permainan atau keahlian yang mempertahankan diri dengan kepandaian menyerang, mengelak, menangkis, dan sebagainya serta sebagai olahraga yang dipertandingkan.

Pukulan Lurus sangat penting dalam olahraga beladiri terutama dalam pencak silat karena dengan latihan *Heavy Bag Thrust* dan latihan *Medicine Ball Throw* dapat meningkatkan hasil pukulan lurus itu sendiri. Apalagi dilakukan dengan gerakan tidak lemah, tepat dan lurus sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan dapat dilakukan dengan waktu yang berbeda-beda arah yang berubah-ubah, dimana hasil pukulan tersebut di peroleh selama mengikuti latihan. Sehingga dengan latihan akan memberikan efek yang positif terhadap hasil pukulan lurus. Semakin bagus latihan yang diberikan maka pukulan semakin baik pula pukulan yang dimiliki oleh pesilat.

Pukulan lurus merupakan serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasanya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah. Karena pukulan sangat dibutuhkan dalam bertanding jarak dekat jika dilakukan dengan gerakan yang lurus, tepat dan tidak lemah dan dalam waktu jangka pendek maka seorang pesilat mampu mendapat nilai yang baik. Pada saat bertanding seorang pesilat harus mampu melakukan gerakan dengan cepat apakah itu hindaran, elakan, tangkapan, pukulan dan tendangan. Sedangkan pukulan pada atlet sangatlah baik karena pukulan sendiri dilakukan pada jarak dekat. Maka sangatlah bagus pukulan lurus dilakukan saat bertanding. Oleh karena itu, perlu dilakukan program latihan untuk meningkatkan hasil pukulan yang tidak lemah dan pukulan lurus.

Dalam penelitian ini, bahwa ada kaitannya antara latihan *Heavy Bag Thrust* dan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil pukulan lurus. Karena pukulan diberi latihan *Heavy Bag Thrust* (mendorong samsak) dan latihan *Medicine Ball Throw* (melempar bola medicine) sederhana saat latihan dapat berpengaruh dan dapat meningkatkan hasil pukulan tersebut, dengan adanya program latihan yang benar dan terprogram maka atlet akan mencapai prestasi dengan baik.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan Analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Dalam penelitian ini digunakan analisis statistik dengan alasan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini data merupakan nilai suatu test dari data kelompok eksperimen yang menggunakan rancangan *pree test* dan *post test one group design*, maka untuk tes signifikan digunakan uji-t, sebelum dilakukan uji-t dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians data.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus *t-test* dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Medicine Ball Throw* dapat mempengaruhi Hasil pukulan lurus dengan adanya latihan yang terprogram dengan benar meningkatkan hasil terbanyak khususnya pada pukulan lurus.

Menurut Purnomo (2013:18) untuk dapat melakukan *Medicine Ball throw*, harus dilakukan dengan jarak yang jauh dilakukan. *Power* otot lengan yang kuat, dengan *medicine ball* ini akan memperkuat otot-otot yang diperlukan untuk melempar untuk menghasilkan *power* otot lengan yang kuat. maka perlu diberikan adanya suatu program latihan yang dilaksanakan secara terprogram dan *continue* dengan metode latihan yang sesuai Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan yang sesuai adalah latihan *Medicine Ball Throw*. Manfaat latihan *medicine ball throw* adalah untuk meningkatkan *power* otot lengan yang berimbang antara lengan kanan dan lengan kiri sehingga pada saat melakukan pukulan lurus, pukulan menjadi kuat dan tidak lemah. Disamping itu latihan *medicine ball throw* gerakan menyerupai pada saat akan melakukan gerakan pukulan lurus.

Heavy Bag Thrust merupakan kegiatan latihan yang dilakukan mendorong samsak secara bergantian dari tangan kanan dan kiri. Latihan ini juga merupakan gerakan-gerakan yang melibatkan bagian-bagian otot lengan dan pinggul agar selalu bekerja dan berlatih dengan seringnya kerja (dilatih) maka diharapkan akan terjadi peningkatan kemampuan otot dalam melakukan usaha.

Menurut Apriyanto (2010:34) Latihan *Heavy Bag Thrust* pada prinsipnya bertujuan untuk meningkatkan *power* anggota gerak atas khususnya *power* otot lengan. Latihan *heavy bag thrust* menggunakan samsak yang digantungkan dengan tali. Latihan *heavy bag thrust* melibatkan otot-otot *triceps*, *pectoralis*, *deltoid*, *biceps* (lengan), *tarafezeus*, perut, *obliques external*, serta *extensor* pinggul. Latihan *heavy bag thrust* sangat sesuai untuk gerakan-gerakan melempar. Menurut Kurniadi (2016:2) latihan *Heavy Bag Thrust* harus menggunakan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan beban berlebih (*over load*). Latihan *Heavy Bag Thrust* ini merupakan bentuk latihan yang terdapat dalam teori pliometrik.

Latihan *Heavy Bag Thrust* merupakan kegiatan latihan yang dilakukan mendorong samsak secara bergantian dari tangan kanan dan kiri. Latihan ini juga merupakan gerakan-gerakan yang melibatkan bagian-bagian otot lengan dan pinggul agar selalu bekerja dan berlatih dengan seringnya kerja (dilatih) maka diharapkan akan terjadi peningkatan kemampuan otot dalam melakukan usaha. Latihan *heavy bag thrust* manfaatnya ialah meningkatkan *power* otot lengan dan pinggang gerakan mendorong samsak dengan kuat, sambil melatih otot dan putaran pinggang secara eksplosif yang dilakukan secara berulang-ulang antara tangan kanan dan kiri sehingga pukulan menjadi lurus dan tepat sekaligus dapat membentuk *power* otot lengan secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa. Latihan *Heavy Bag Thrust* dan Latihan *Medicine Ball Throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan lurus atlet pencak silat SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten bungo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Syaifullah. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Yurna Pustaka.
- Amran. 2009. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Apriyanto. 2010. Perbedaan pengaruh latihan pliometrik *medicine ball throw* dan *heavy bag thrust* terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 TULUNG KABUPATEN KLATEN TAHUN 2009.
- Edwin. 2013. *Keajaiban Silat*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Engkos Kosasih. 2005. *Olahraga, teknik, dan program latihan*. ALFABETA BANDUNG.
- Fahrizal. 2015. *Cedera Olahraga Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Makasar. Universitas Makasar.
- Gunawan. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: PT Insan Madani.
- Haryani Fitri. Santosa Febridani. 2017. *Pencak Silat. Buku Pintar*. Jakarta: Anugrah.
- Haryo. 2005. *Seniman Beladiri*. Jakarta. Fukaseba publications.
- Ishak, 2012. Pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap pukulan kemampuan *Lob* dalam Permainan Bulu Tangkis.
- Jayadi, 2012. Pengaruh latihan *Pull Over* dan latihan melempar bola *Medicine* terhadap kemampuan *Three Point Shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMA NEGERI 1 SINJAI.
- Khazanah. 1997. *Pencak Silat*. CV. SAGUNG SETO. Jakarta.
- Kotot, R Hariyadi. 2002. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, Seni Bela Diri*. Jakarta. PT Dian Rakyat.
- Kriswanto. 2015. *Pencak Silat, Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-Teknik Dalam Perkembangan Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press