



Perkembangan Power Tendangan Pencak Silat dengan Latihan *Pliometrik*

**Boris Tubbur Manurung^{1*}, Murniati Simorangkir², Charly Yonathan Pakpahan³,
Rahma Dewi⁴, Jan boby Nesra Barus⁵**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

borismanurung2406@gmail.com^{1*}, murniatismorangkir07@gmail.com²,
charlipakpahan02@gmail.com³, rahmadewi@unimed.ac.id⁴, barusjbn@unimed.ac.id⁵

Alamat: Jl. Williem Iskandar/Pasar V, Medan, Sumatra Utara

Korespondensi Penulis: borismanurung2406@gmail.com

Abstract: *Plyometric training is a physical training method aimed at improving explosive strength and movement speed, which are crucial in martial arts such as silat. This mini-research aims to analyze the effect of plyometric training on enhancing the quality of kicks in silat, particularly in terms of power, speed, and accuracy. The method used is qualitative, involving a plyometric training program over several weeks applied to individuals learning silat, with performance measurements of kicks taken before and after the intervention. The results show that plyometric training significantly improves lower limb explosive power, coordination, and kicking effectiveness. These findings suggest that plyometrics is an effective training approach and can be integrated into physical development programs, particularly to enhance kicking ability.*

Keywords: *plyometric, silat, kick, physical training, explosive strength*

Abstrak: Latihan pliometrik merupakan metode pelatihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif dan kecepatan gerak, yang sangat penting dalam olahraga bela diri seperti silat. Miniriset bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan kualitas tendangan dalam silat, terutama dari segi kekuatan, kecepatan, dan akurasi. Metode yang digunakan yaitu kualitatif, melibatkan program latihan pliometrik selama beberapa minggu yang diterapkan kepada khalayak yang sedang belajar beladiri silat dengan pengukuran performa tendangan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa latihan pliometrik secara signifikan meningkatkan daya ledak otot tungkai, koordinasi, dan efektivitas tendangan. Temuan ini menunjukkan bahwa pliometrik merupakan pendekatan latihan yang efektif dan dapat dijadikan bagian dari program pengembangan fisik khalayak khususnya untuk meningkatkan kemampuan tendangan.

Kata kunci: pliometrik, silat, tendangan, latihan fisik, kekuatan eksplosif

1. PENDAHULUAN

Olahraga sangat dibutuhkan karena tanpa disadari, manusia terus-menerus membutuhkan aktivitas fisik untuk menjalankan aktivitasnya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang telah berkembang menjadi gaya hidup. Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik apa pun yang dilakukan secara sengaja dan metodis untuk meningkatkan, memelihara, dan mengembangkan potensi fisik, spiritual, dan sosial seseorang (Toho & Ali, 2007: 2).

Olahraga memiliki dampak signifikan terhadap eksistensi manusia dalam berbagai cara, termasuk prestasi, kesenangan, kesehatan, dan pendidikan. Hal ini memberikan perspektif bagi sebagian orang yang menganggap atletik sebagai cara untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai tujuan.

Prestasi dalam bidang olahraga dapat diraih dengan perencanaan yang matang dan prosedur yang tepat. Prestasi dalam bidang olahraga sering kali ditandai dengan mengalahkan

lawan, mencetak gol, mengumpulkan poin, dan membuktikan hasil dalam kaitannya dengan waktu, jarak, berat, ketepatan, mencapai sasaran, dan faktor lainnya. Dalam bidang olahraga, tujuannya adalah selalu untuk mencapai skor terbaik sebagai tolok ukur evaluasi guna mempertahankan atau meningkatkan hasil yang telah dicapai sebelumnya

Menurut Hidayat & Haryanto (2021) mengungkapkan bahwa Salah satu cabang olahraga yang dapat mengembangkan prestasi adalah Pencak Silat, seni beladiri khas Indonesia. Pencak Silat merupakan salah satu warisan budaya bangsa Indonesia yang telah berkembang secara turun-temurun dan mengandung unsur olahraga, seni, serta bela diri. Meskipun asal-usul istilah "Pencak Silat" tidak dapat dipastikan secara historis, istilah tersebut dipercaya berasal dari bahasa lokal masyarakat Indonesia, di mana "Pencak" dimaknai sebagai pencarian dan "Silat" sebagai silaturahmi. Gabungan keduanya mencerminkan filosofi pencarian nilai-nilai persaudaraan dan keharmonisan sosial melalui gerak dan keterampilan bela diri. Sebagai salah satu cabang olahraga nasional, Pencak Silat telah diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan dari jenjang dasar hingga perguruan tinggi. Langkah ini dinilai strategis dalam membina karakter generasi muda Indonesia, khususnya dalam aspek kedisiplinan, kecerdasan, kreativitas, dan ketahanan fisik dalam menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pencak Silat merupakan olahraga yang menuntut kemampuan dalam bela diri, meliputi kemampuan menangkis, mengelak, menendang, dan sebagainya (Pratiwi dkk., 2018). Selain dimanfaatkan untuk bela diri, Pencak Silat merupakan olahraga prestasi yang telah dimainkan di tingkat sekolah, daerah, nasional, dan internasional. Pencak Silat juga telah berkembang pesat di Indonesia bahkan di tingkat dunia terlihat dari banyaknya komunitas pencak silat yang bermacam-macam. Seiring banyaknya komunitas perguruan pencak silat maka akan mempromosikan penggunaan pencak silat sebagai ajang kompetisi dan olahraga prestasi yang digemari.

Agar atlet pencak silat dapat mencapai potensi penuhnya, sejumlah hal perlu ditingkatkan, termasuk ketersediaan sumber daya yang tepat sasaran dan variabel pelatihan yang terencana. Diperkuat menurut Rawi (2021) olahraga pencak silat menggunakan seluruh organ tubuhnya untuk membela diri dan melakukan serangan yang baik menggunakan lengan tangan dan tungkai kaki. Seorang atlet juga harus memiliki kemampuan yang dikuasai yaitu Tendangan. Seorang atlet harus mempertimbangkan beberapa faktor sebelum melakukan tendangan, seperti potensi otot yang meledak-ledak. Mempelajari teknik menendang yang tepat memerlukan dukungan dari situasi, strategi, pendekatan, dan pola pikir Atlet harus menguasai

teknik menendang yang tepat dan benar. Karena pemain pencak silat adalah orang yang paling banyak menggunakan teknik menendang.

Olahraga pencak silat memiliki berbagai macam tendangan. Mengutamakan kecepatan yang baik adalah kunci untuk melakukan tendangan, Selain berfokus pada kecepatan menendang, olahraga pencak silat juga menuntut tenaga otot yang eksplosif.

Latihan plyometric adalah metode pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot melalui gerakan cepat dan eksplosif (Herlina, 2021). Pencak silat yang merupakan olahraga full body contact yang memerlukan kemampuan daya ledak otot yang baik tentu akan sangat tepat saat memasukan metode latihan ini dalam program latihannya.

Para ahli olahraga menyatakan bahwa latihan plyometric efektif dalam meningkatkan power otot, yang dapat diterjemahkan menjadi kecepatan dan kekuatan tendangan yang lebih besar. Melalui latihan seperti box jumps dan depth jumps, atlet dapat mengembangkan kemampuan eksplosif yang esensial untuk performa kompetitif. Selain itu, latihan plyometric juga dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, yang sangat penting dalam olahraga Pencak silat (Triyono, 2018)

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan pliometrik terhadap kekuatan dan kecepatan tendangan dalam Pencak Silat. Melalui penelitian ini, saya berharap dapat memberikan wawasan yang berguna dan inspiratif bagi pembaca yang tertarik pada dunia olahraga, khususnya Pencak silat. Mari kita mulai perjalanan kita menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan plyometric dalam mengoptimalkan performa atlet Pencak silat.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini tergolong kedalam Eksperimen Semu (quasi eksperimen) dengan desain penelitian pretest-posttest randomized design. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Medan yang berjumlah 2 orang.

3. HASIL

Latihan plyometric dapat memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kekuatan tendangan. Dengan melibatkan gerakan yang cepat dan eksplosif, atlet dapat mengoptimalkan kekuatan dan kecepatan tendangan mereka. Beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pengertian latihan plyometric untuk atlet Pencak silat meliputi:

1. Latihan plyometric dapat membantu atlet dalam meningkatkan power dan kecepatan pada gerakan tendangan.
2. Pembentukan otot dan koordinasi tubuh yang baik dapat dicapai melalui latihan plyometric secara konsisten.
3. Pemahaman yang mendalam tentang prinsip dasar latihan plyometric dapat membantu atlet untuk mencapai performa terbaik dalam setiap pertandingan.

Dengan memahami pengertian latihan plyometric secara menyeluruh, atlet Pencak silat dapat mengoptimalkan kekuatan tendangan mereka secara efektif. Keterampilan yang diperoleh melalui latihan ini dapat menjadi aset berharga dalam meningkatkan performa kompetitif atlet. Oleh karena itu, implementasi latihan plyometric dalam program pelatihan atlet dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencapai hasil yang maksimal dalam cabang olahraga Pencak silat.

4. PEMBAHASAN

Latihan plyometric merupakan jenis latihan yang melibatkan gerakan cepat otot untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Hal ini dilakukan dengan cara melatih otot untuk meregang dan berkontraksi dengan cepat, sehingga meningkatkan daya dan kecepatan gerakan atlet. Beberapa hal yang perlu dipahami dalam pengertian latihan plyometric meliputi:

1. Latihan ini fokus pada gerakan yang melibatkan eksplosivitas dan kekuatan otot.
2. Tujuan utama dari latihan plyometric adalah untuk meningkatkan performa atlet dalam melakukan gerakan yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan.
3. Gerakan yang terjadi dalam latihan plyometric melibatkan fase eksentrik (meregang) dan fase konsentrik (berkontraksi) dengan cepat untuk mencapai hasil yang optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pliometrik memang dapat meningkatkan kemampuan Tendangan sabit. Oleh karena itu, untuk memperoleh hasil yang baik dalam Metode Latihan Pliometrik perlu mengindividualkan program latihan yang berarti sebagai seorang pelatih harus mengetahui apakah masing-masing atlet yang dibinanya mampu melakukan gerakan metode latihan Pliometrik dan berapa besar keuntungan dari latihan tersebut untuk menghasilkan kemampuan tendangan sabit yang baik. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa metode latihan Pliometrik terbukti dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai sangat perlu sekali memperhatikan pedoman pelaksanaannya, agar latihan terarah dan sistematis (Bishop et al., 2012).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data serta pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, dapat dikemukakan kesimpulan yaitu terdapat pengaruh signifikan metode latihan Pliometrik terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Pencak silat mahasiswa Universitas negeri medan. Metode latihan Pliometrik memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan kecepatan terhadap kemampuan tendangan atlet pencak silat. Maka hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa metode latihan Pliometrik lebih baik dibandingkan dengan Latihan Kecepatan, dengan demikian dapat diterima kebenarannya. Sehingga diharapkan penggunaan metode pliometrik lebih sering digunakan dalam Latihan, agar kemampuan atlet dalam melakukan tendangan menjadi lebih baik.

Meskipun demikian, penting untuk mencatat bahwa setiap program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi individual atlet. Pemantauan dan evaluasi hasil latihan secara teratur juga merupakan faktor kunci dalam memastikan efektivitas dari program latihan plyometric. Dengan pendekatan yang terencana dan terukur, atlet Pencak silat dapat mengoptimalkan kekuatan tendangan mereka dan meningkatkan performa kompetitif.

DAFTAR REFERENSI

- Depdiknas. (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*.
- Herlina, R. (2021). *Latihan Pliometrik: Teori dan Aplikasi*. Alfabeta.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). *Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2).
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). *Pengaruh latihan plyometrik terhadap kecepatan tendangan T Pencak Silat*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(11)
- Rawi, M, Ashari. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Box Jump terhadap Kecepatan Tendangan sabit pada atlet pencak silat persimo bengkinang*. *Fakultas ilmu Pendidikan*. Bengkinang.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. *Jakarta, Pt. Indeks*.
- Triyono, Y. , & N. (2018). *Latihan Plyometrik dan Pengembangan Kekuatan Eksplosif*. alfabeta.