

PENGARUH LATIHAN *LUNGES* TERHADAP HASIL KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM PADA ATLET TARUNG DERAJAT SATLAT GAJAH MUNGKUR KOTA SEMARANG

Afianda Ikhsan Susanto¹, Galih Dwi Pradipta², Dian Ayu Zahraini³

email : alfiandaikhsan07@gmail.com pradiptadwigalih@gmail.com daz.charon@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research design is in the form of quantitative research. Researchers used experimental procedures with a quantitative approach, with a one group pretest-posttest design. The instruments used in these researchers passed expert validity tests and reliability tests. The population of this researcher is a member of the Gajah Mungkur training unit in Semarang City, totaling 25 people. The total sampling used was 10 male athletes according to the recommendations of the coach where the selection of sampling was based on the presence of athletes in training not more than 3 times during the past month. The analytical method tried in this research is to use the Pretest and Posttest Results Difference Test with the encouragement of statistical analysis of SPSS information. From the results of the analysis there are differences in the results of the pretest and posttest. The results of data analysis are that the mean before being given treatment obtained a value of 17.6, the median value of 18, the sum value is 176, the highest score is 20 and the lowest score is 14. Meanwhile, the posttest value of circle kick training after being given treatment obtained a mean value of 21.2, the median value is 21, the sum value is 212, the highest score is 24, the lowest score is 19. It can be concluded that the results of the group mean lunges exercise from the pretest of 17.6 to the posttest value of 21.2. After testing the hypothesis of the paired sample t-test on the pretest and posttest data, the value of r pretest and posttest sig. (2-tailed) 0.00 < 0.05. Then it can be concluded that there is a significant increase in the results of the circle kick speed of the athlete's round-the-clock fighting. Gajah Mungkur, Semarang City through lunges exercises, seen from the average results before being given treatment, a value of 17.6 was obtained and when the treatment was carried out, the results were obtained 21.2, it can be concluded that lunges exercises have a significant effect in increasing speed circle kick in combat athletes degree.

Keywords: *Lunges exercise, Kick speed lingkaran dalam, Tarung derajat*

Abstrak

Desain riset ini berbentuk riset kuantitatif. Periset menggunakan tata cara eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dengan rancangan one group pretest- posttest design. instrumen yang digunakan dalam periset ini melewati uji validitas ahli serta uji reliabilitas. Populasi pada periset ini merupakan anggota tarung derajat satuan latihan Gajah Mungkur Kota Semarang yang berjumlah 25 orang. Total sampling yang di gunakan sebanyak 10 atlet laki-laki sesuai dengan anjuran dari pelatih dimana pemilihan sampling berdasarkan kehadiran atlet dalam latihan tidak lebih dari 3 kali selama satu bulan terakhir. Metode analisis yang dicoba dalam riset ini ialah menggunakan Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* dengan dorongan analisis statistic informasi SPSS. dari hasil analisis mengalami perbedaan hasil dari pretest serta posttest Hasil analisis data yaitu bahwa *mean* sebelum diberikan *treatment* diperoleh nilai 17,6, nilai *median* 18, nilai *sum* 176, skor tertinggi 20 dan skor terendah 14. Sedangkan nilai *posttest* latihan *tendangan lingkaran* setelah diberikan *treatment* diperoleh nilai *mean* 21,2, nilai *median* 21, nilai *sum* 212 skor tertinggi 24, skor terendah 19, Dapat disimpulkan bahwasannya hasil *mean* kelompok latihan *lunges* dari *pretest* sebesar 17,6 menjadi nilai *posttest* sebesar 21,2. Setelah dilakukan uji hipotesis *paired sample t-test* pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai r *pretest* dan *posttest sig.*(2-tailed) 0,00 < 0,05, Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari hasil kecepatan tendangan lingkaran atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang melalui latihan *lunges* di lihat dari hasil rata-rata sebelum di berikan *treatment* di peroleh nilai 17,6 dan ketika sudah di lakukan *treatment* di peroleh hasil 21,2, dapat di simpulkan bahwa latihan *lunges* memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat.

Kata Kunci: Latihan lunges, Kecepatan tendangan lingkaran dalam, Tarung derajat

PENDAHULUAN

Bagi Becker (2015) Kesehatan tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia, sebab kesehatan ialah keadaan yang sangat berarti kala melaksanakan bermacam kegiatan tiap hari. Tanpa kesehatan manusia menghadapi keterbatasan serta hadapi gangguan kondisi fisik. Kesehatan merupakan kondisi balance yang efisien, dipengaruhi dari aspek genetik, lingkungan serta kehidupan tiap hari semacam makan, minum, seks, kerja, rehat, sampai mengendalikan kehidupan emosional. Sebaliknya Bagi Robiyanto (2018) Berolahraga mempunyai faktor sangat berarti untuk melindungi kesehatan badan serta organ badan manusia. Dengan olahraga sehingga kesehatan serta kebugaran jasmani hendak terpelihara. Oleh sebab itu, sangat dibutuhkan kemauan ataupun atensi warga guna berolahraga. Perihal ini diakibatkan banyaknya aspek yang bisa membatasi atensi warga buat berolahraga, sehingga diciptakan bermacam- macam permainan yang bisa menarik atensi warga untuk berolahraga. Kebutuhan tiap manusia terhadap olahraga bisa dilihat dari bersemangatnya warga dalam menjajaki aktivitas berolahraga yang berupa kebugaran jasmani ataupun yang fokus prestasi. Warga sendiri telah mengenali beberapa olahraga yang sudah tumbuh, semacam berolahraga game, beladiri, serta berolahraga yang lain. Seluruh olahraga itu mempunyai tujuan guna tingkatkan kesehatan serta tingkatkan prestasi, dengan olahraga warga bisa tingkatkan kebugaran jasmani serta tingkatkan prestasi untuk yang bersungguh- sungguh serta menekuni berolahraga tersebut.

Olahraga beladiri Tarung Derajat dilahirkan oleh putra asli Indonesia ia guru Achmad Dradjat, yang sering dijuluki “ Aa- Boxer”. Olahraga ini diciptakan sebagai sesuatu seni beladiri dan mempunyai ideologi serta tempat tersendiri tanpa terdapat kombinasi dengan ideologi lain serta organisasi beladiri yang lain yang terdapat di Indonesia, pula tidak mengadopsi serta bukan kombinasi dari beladiri lain semacam pencak silat, karate, taekwondo, judo, gulat serta tinju. Tetapi, keberadaan Tarung Derajat tidak pula timbul dengan begitu saja, namun mempunyai latar balik suatu riwayat

ekspedisi hidup dari Guru serta di ridoi oleh Tuhan Yang Maha Esa. (Becker, 2015:3). Beladiri tarung derajat ini, lahir ataupun timbul dari kisah hidup yang sempat dijalani oleh beliau dimana pada masa 1968 sampai masa 1970- an, pemuda ini waktu itu kerap ikut serta aksi kekerasan fisik, penganiayaan, perkelahian, pemerasan, serta penggunaan (ad/ art Kodrat: 1994). Pada waktu itu, pasti bukan ia yang mengawalinya, tetapi mencuat dengan terpaksa “ jika terdapat orang yang bertekad menghabisi aku, masa aku wajib tinggal diam? Katanya. Dari bermacam pertikaian dengan para pereman di pusat kota Bandung- Jawa Barat, sang guru sering unggul, bila memandang dari bentuk badan badannya yang berbobot lagi tidak menunjukkan untuk menangan lawan. (Becker, 2015:3) dalam sesuatu perkelahian, tindak kekerasan serta Gerakan beladiri yang lain tidak terlepas dari faktor peranan dari gerakan beladiri, semacam: memukul, menendang, menangkis, membanting serta menjauh. Tiap hari peranan gerakan tersebut diputuskan, dipelajari, diasosiasi serta dipraktikkan sendiri dalam kehidupannya, minimum 4 jam satu hari dia berlatih serta menciptakan teknik- metode instan serta efisien, dan menyusun gerakan seni beladiri yang realistis serta rasional gerakan yang indah ditonton oleh warga (Becker, 2015:7).

Beladiri Tarung Derajat ataupun yang sering diketahui dengan istilah Boxer ialah seni beladiri instan serta dinamis yang lahir di Indonesia. Pada Tarung Derajat ini menekuni beragam metode dasar dari menendang serta memukul. gerakan tendangan ataupun pukulan digunakan ketika pertandingan buat melaksanakan penyerangan kepada lawan. gerakan tendangan dasar dalam beladiri tarung derajat ada 5 tipe yang wajib dipelajari serta dipahami ialah tendangan belakang, tendangan depan, tendangan samping, tendangan lingkaran serta tendangan kait. prinsipnya tiap tipe tendangan mempunyai ciri tertentu, tetapi secara dasarnya tahapan ketika melaksanakan sesuatu tendangan ialah, manaikan lutut, kemudian melangsungkan tendangan dengan metode meluruskan kaki(

dengan metode dilecutkan), serta di tarik kembali seperti semula. kala melakukan serangan wajib dilakukan dengan kencang serta tepat, supaya musuh yang mendapat serbuan tersebut susah buat menghindar ataupun menangkis serangan yang lakukan (Ulandari, 2021).

Tarung Drajat terdapat berbagai macam teknik yang diperkenankan ketika bertanding, seperti : serangan tangan *double* cepat, serangan tangan lingkaran luar, serangan tangan lingkaran dalam, serangan tangan lingkaran bawah, serangan tangan sentak atas, serangan kaki samping, serangan kaki kait depan, serangan kaki kait belakang, serangan kaki lingkaran belakang, serangan kaki lingkaran luar serta serangan kaki lingkaran dalam (Alnedral, 2010:40). tendangan lingkaran dalam salahsatu serangan kaki utama untuk memperoleh banyak poin, dengan gerakan yang kencang dan akurat. Tendangan lingkaran dalam sama seperti dari serangan kaki yang lainnya. Tendangan lingkaran dalam dapat digunakan untuk menahan serangan, oleh dari itu atlet harus faham saat melakukan tendangan lingkaran dalam (Alnedral, 2010:41). banyak komponen yang berpengaruh pada tendangan lingkaran dalam. Antara lain adalah, kecepatan, akurat, *balance*, teknik dan power. Kecepatan dan power sangat andalkan ketika akan melakukan tendangan lingkaran dalam atau tendangan yang lain, sebab dengan kecepatan dan *power* yang maksimal seseorang atlet tarung drajat dapat melakukan serangan kaki lingkaran dalam yang cepat dan tepat. serangan kaki lingkaran dalam yang sempurna akan tercapai jika seseorang atlet mampu memposisikan badan dengan *balance* dan menggunakan gerakan serangan yang benar. dan posisi yang *balance* akan tercipta jika seseorang atlet bisa mengkoordinasikan gerakan kakinya sesuai keinginan. ketika berlaga seseorang atlet berada di berbagai kondisi, ketika menghadapi kondisi pertandingan yang susah baca maka seorang atlet tarung derajat harus memerlukan kecepatan dan kekuatan otot kaki yang sangat baik (Alnedral, 2010:45).

Latihan membentuk otot kaki diperlukan karena meliputi kawasan otot yang kompleks. Bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kekuatan otot kaki ialah latihan *lunges*. Latihan ini dapat menguatkan otot paha belakang dan otot pantat (gluteal) serta menaikkan control dan kecepatan gerakan. bagi Baechle, (2000) latihan *lunges* adalah salah satu program latihan untuk meningkatkan power otot tungkai atau latihan peningkatan otot kaki. Secara fisik latihan ini penting diperlukan karena meliputi kawasan otot yang kompleks, latihan *lunges* ini dilangsungkan menggunakan beban yang bermacam-macam, dan tergolong sukar ketika dilangsungkannya gerakan *lunges*, sebab dibutuhkannya koordinasi tubuh (Baechle, 2000). Atlet Tarung Satlat Gajah Mungkur Kota Semarang masih mempunyai kemampuan tendangan lingkaran dalam yang tergolong lambat. Hal ini didasari pada observasi periset yang dilakukan ketika atlet melangsungkan latihan. melangsungkan serangan, utamanya ketika melakukan tendangan lingkaran dalam sering terjadi tidak akurat dan masih tergolong lambat saat melakukan tendangan lingkaran dalam, apabila serangan lingkaran dalam tersebut di lancarkan dengan akurat dan cepat, dapat di pastikan musuh mudah jatuh dan sulit menahan. berdasarkan dari latar belakang dan hasil observasi yang dilakukan periset, arah dari riset yang dilakukan yaitu supaya dapat diketahui pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Model penelitian yang dipergunakan dalam penelitian yaitu dengan Desain penelitian ini berupa penelitian kuantitatif. Penggunaan pendekatan kuantitatif dengan metode *pretest* dan *posttest*. Populasi dari riset ini yaitu seluruh atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang. Sampel penelitian 10 atlet laki-laki sesuai dengan

pilihan dari pelatih dengan kriteria yang sudah di tentukan. Menurut Sugiono, (2010) sampel adalah sebagian dari jumlah dimiliki dari populasi yang ada. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, artinya pemilihan sampel dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti. Kriteria dilihat dari kehadiran ketika latihan dalam 3 bulan terakhir atlet tidak hadir lebih dari 3 kali pertemuan latihan, penelitian ini dilakukan di satlat gajah mungkur kota semarang dengan sampel penelitian sejumlah 10 atlet tarung derajat satlat gajah mungkur kota semarang.

Sebelum di lakukan *treatment* para atlet di lakukan *pretest* dengan melakukan gerakan tendangan lingkaran dalam selama 10 detik untuk di ketahui hasil awal sebelum di berikan *treatment* setelah di lakukan *pretest* para atlet di berikan *treatment* berupa program latihan *lunges* yang di lakukan selama 12 kali pertemuan, setelah *treatment* di lakukan kemudian di lakukan *posttest* untuk di ketahui hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet setelah di lakukannya *treatment* apakah ada peningkatan atau tidak. teknik penguraian data yang di terapkan dalam riset ini ialah analisis perbedaan hasil antara *pretest* dengan *psotest* dengan langkah-langkah yang ditempuh adalah Tabulasi data, Menghitung nilai dari hasil awal yaitu *pretest* dan *posttest*. Data dihitung menggunakan SPSS 22.

Berdasarkan pengujian validitas dalam penelitian disini menggunakan validitas ahli dimana validator ialah 2 pelatih tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang dan 1 asisten pelatih tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di satlat Gajah Mungkur Kota Semarang penelitian di laksanakan selama 12 kali pertemuan, dalam 1 minggu di adakan latihan 3 kali yaitu pada hari kamis, jum'at dan sabtu, penelitian ini di kakukan dari mulai tanggal 17 November

2022 sampai 10 Desember 2022. Hasil dari data yang di peroleh dari *pretest* dan *posttest* di olah dengan SPSS 22 sebagai berikut:

Report		
	pretest	posttest
Mean	17,6000	21,2000
Median	18,0000	21,0000
Sum	176,00	212,00
Maximum	20,00	24,00
Minimum	14,00	19,00

Tabel 4.1 deskriptif data

Berdasarkan hasil di atas dapat di lihat hasil peningkatan dari pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam satlat Gajah Mungkur Kota Semarang mengalami peningkatan dari rata-rata hasil *pretest* sebesar 17,6 setelah di berikan *treatment* kemudian di lakukan *post test* meningkat menjadi 21,2. Maka dari hasil yang ada dapat di simpulkan bahwa adanya peningkatan dari latihan *lunges* terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur kota Semarang sebanyak 3,6.

tes perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dari latihan *lunges* di bertujuan untuk diketahui apakah dengan di berikannya latihan *lunges* signifikan terhadap peningkatan hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang. Uji hipotesis digunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat diketahui, sebagai berikut:

(Ho) : Tidak ada pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang.

(H2) : Ada pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang.

Kriteria penerimaan Ho :

Ho diterima jika $t_{tabel} < t_{hitung}$ atau $sig. > 0,05$

Ha diterima jika $t_{tabel} > t_{hitung}$ atau $sig. < 0,05$

Analisis data diperoleh dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$, nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, Jadi H_2 diterima, maka bisa disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dari kenaikan hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang melalui latihan *lunges*.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttes	-3,6000	,84327	,26667	-4,20324	-2,99676	13,500	9	,000

Tabel 4.4 perbedaan *pretest* dan *posttest*.

dari hasil perhitungan yang sudah ada, maka dapat di jelaskan dari hasil penelitian sebagai berikut :

pembahasan hasil latihan *lunges* benar memiliki pengaruh terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang terdapat pengaruh yang lebih baik dari sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* latihan *lunges* dengan pembahasan bahwa rata-rata sebelum diberikan *treatment* diperoleh nilai 17,6 , nilai *median* 18 , nilai *sum* 176 , skor tertinggi 20 dan skor terendah 14. Sedangkan nilai *posttest* latihan *tendangan lingkaran* setelah diberikan *treatment* diperoleh nilai *rata-rata* 21,2 , nilai *median* 21 , nilai *sum* 212 skor tertinggi 24 , skor terendah 19, Dapat disimpulkan bahwasannya hasil *rata-rata* kelompok latihan *lunges* dari *pretest* sebesar 17,6 menjadi nilai *posttest* sebesar 21,2. Setelah dilakukan uji hipotesis *paired sample t-test* pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *r pretest* dan *posttes sig.(2-tailed)* $0,00 < 0,05$, selain itu terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar 3,6 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang

signifikan dari hasil kecepatan tendangan lingkaran atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang melalui latihan *lunges*.

Latihan *lunges* memberikan pengaruh yang sangat baik kepada hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *lunges* sangat efektif untuk didapatkan hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam untuk melatih kekuatan kecepatan dan ketepatan ketika melakukan tendangan pada situasi pertandingan kelak. dan dengan tingkat kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet yang ia sadari bahwa kecepatannya dalam melakukan tendangan lingkaran di harapkan ketika pertandingan atlet dapat percaya diri dan berkonsentrasi ketika pertandingan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

dari hasil riset dan analisis mengenai pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang, maka bisa diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. adanya pengaruh dari latihan *lunges* terhadap hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang dengan hasil *pretest* sebesar 17,6 menjadi hasil *posttest* sebesar 21,2 dan nilai r *pretest* dan *posttest* sig.(2-tailed) $0,00 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima maka, terdapat pengaruh dari hasil latihan *lunges* kepada hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang

2. latihan *lunges* terbukti efektif dalam upaya meningkatkan hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Gajah Mungkur Kota Semarang dengan rata-rata peningkatan dari sebelum dan sesudah di lakukan *treatment* sebesar 3,6.

B. SARAN

dari uraian riset yang dilaksanakan, saran yang dapat bagikan adalah berikut:

1. kepada para atlet tarung derajat agar lebih meningkatkan kekuatan otot kaki guna meningkatkan power dan kecepatan ketika melakukan tendangan khususnya tendangan lingkaran dalam.
2. Bagi pelatih diharapkan menambah model latihan *lunges* untuk meningkatkan kekuatan otot kaki pada atletnya.
3. Bagi periset berikutnya sebaiknya jangan hanya meriset jenis latihan saja dalam meningkatkan hasil kecepatan tendangan saja, sebaiknya juga meriset variabel lain yang berpengaruh dengan hasil kecepatan tendangan lingkaran dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2016). mengenal lebih dekat olahraga tarung derajat. *purbalingga: eureka media aksara*
- Baechle, R. T. (2000a). *latihan beban*. PT RajaGrafindo Persada.
- Baechle, R. T. (2000b). *Latihan Beban*. PT Rajagrafindo Persada.
- Becker, F. G., Cleary, M., Team,. (2015) mengenal lebih dekat olahraga tarung derajat.purbalingga : CV eureka media aksara
- Robiyanto, Rinaldy, A., & Amir, N. (2018). Kontribusi Kelentukan Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Gayo Lues. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, 4*, 63–69.
- Sugiono. (2010). *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Ulandari, Y., Studi, P., Jasmani, P., Tinggi, S., Indrayana, B., & Pendidikan, I. (2021). *Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020*.