

**PENGARUH LATIHAN DAN MINAT BELAJAR TERHADAP KETERAMPILAN  
TENDANGAN SAMPING PENCAK SILAT**

**(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa FIK UNM)**



**MUH HIDAYAT CAKRAWIJAYA AP  
No. Reg : 7216120090**

**Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Untuk Mendapatkan Gelar Magister**

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2014**

**PENGARUH LATIHAN DAN MINAT BELAJAR TERHADAP KETERAMPILAN  
TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT**

(Studi Eksperimen Mahasiswa FIK UNM Sulawesi Selatan)

---

---

***THE INFLUENCE OF EXERCISE AND LEARNING INTEREST OF***

***THE SIDE KICK STRAIGHT PENCAK SILAT***

*(The Experimental Study for students at FIK UNM South Sulawesi)*

**MUH HIDAYAT CAKRAWIJAYA AP**

**ABSTRACT**

*The objective of this experimental research was to find out the effect of exercise and interest in learning the skills of Pencak Silat straight kick. Interest in learning are divided into two parts called high and low. This research was conducted at FIK UNM Makassar, South Sulawesi Province. The experimental method employed with a 2x2 factorial design. The sample consisted of 40 athletes were divided into four groups, each group consisted of 10 students. The Data analysis technique was a two-way analysis of variance (ANOVA) followed by Dunnet T-test at a significance level  $\alpha = 0.05$  level. The results of this research indicated that (1). leg press Exercise had a better influenced than leg extension exercises in thepencak silat straight kick skills, (2) there is a correlation between the exercise of leg press, leg extension, and interest in learning Pencak Silat straight kick, (3) For high learning interest groups with leg press exercise showed a better effect than the*

*group of students who were given a leg extension exercises on pencak silat straight kick skills, (4) For down learning interest group with leg press exercises did not show a better effect than the group of students who were given a leg extension exercises on pencak silat straight kick skills*

*Key Words: leg press exercise, leg extension exercise, learning interest, kick skills*

**PENGARUH LATIHAN DAN MINAT BELAJAR TERHADAP KETERAMPILAN  
TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT**

(Studi Eksperimen Mahasiswa FIK UNM Sulawesi Selatan)

**MUH HIDAYAT CAKRAWIJAYA AP**

**MAKASSAR**

E-Mail : [moch\\_hidayatcakrapasau@yahoo.com](mailto:moch_hidayatcakrapasau@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Penelitian eksperimental ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dan minat belajar terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat. Minat belajar terbagi menjadi dua bagian yaitu tinggi dan rendah. Penelitian ini dilaksanakan di FIK UNM Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Metode eksperimen menggunakan desain faktorial 2x2. Sampel terdiri dari 40 atlet dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing terdiri dari 10 mahasiswa. Teknik analisis data adalah dua-arah analisis varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji T-Dunnet pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1). Latihan *leg press* lebih baik pengaruhnya dari latihan *leg extension* terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat, (2) terdapat interaksi antara latihan *leg press*, *leg extension*, dan minat belajar terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat, (3) Untuk kelompok minat belajar tinggi dengan latihan *leg press* lebih baik pengaruhnya dari kelompok mahasiswa yang diberi latihan *leg extension* terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat, (4) Untuk kelompok minat belajar rendah dengan latihan *leg press* tidak lebih baik pengaruhnya dari kelompok

mahasiswa yang diberi latihan *leg extension* terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat,

Kata kunci: latihan *leg press*, *leg extension*, minat belajar, keterampilan tendangan

## **RINGKASAN**

### **Pendahuluan**

Pencak silat telah menjadi wahana pendidikan bagi generasi muda yang berkualitas. Dalam sejarahnya, Pencak Silat lahir dan berkembang di kawasan Asia Tenggara, khususnya yang termasuk dalam masyarakat rumpun Melayu. (Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam dan sebagian wilayah Thailand yang berbatasan dengan wilayah Malaysia), Pada masa awal kelahirannya Pencak Silat lebih berfungsi kepada upaya mempertahankan diri dan berbagai ancaman khususnya yang datang dari sesama manusia. Dengan demikian tekanan utamanya adalah pada unsur pembelaan diri. Seiring dengan perkembangan peradaban masyarakat rumpun Melayu yang semakin maju, Pencak Silat sebagai hasil budi daya masyarakat rumpun Melayu-pun mengalami perkembangan yang menyebabkan fungsinya semakin meluas. Pencak Silat bukan lagi hanya berfungsi sebagai alat bela diri namun juga sebagai sarana berolahraga (Atletika), sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika). Dengan demikian Pencak Silat yang awalnya hanya berfungsi kepada fungsi praktis yakni beladiri, kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, beladiri, seni dan olahraga.

Dalam pengamatan peneliti, seperti pada kejuaraan POPDA, PORDA, PORWIL, PON, maupun kejuaraan pencak silat bertaraf internasional, kecenderungan para pesilat menggunakan serangan dengan menggunakan tungkai lebih dominan dibandingkan serangan dengan menggunakan lengan. Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan tungkai lebih efektif dan memiliki nilai 2 (dua) sedangkan serangan dengan menggunakan lengan memiliki nilai 1 (satu). Serangan dengan menggunakan teknik sapuan, ungkitan, tangkapan yang dilanjutkan dengan bantingan memiliki nilai 3 (tiga), namun teknik-teknik tersebut memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dan menuntut seorang pesilat agar memiliki keterampilan dan keberanian yang tinggi, sehingga teknik-teknik ini jarang digunakan.

Dalam melakukan teknik tendangan sangat dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang baik, karena pesilat yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik akan lebih cenderung memenangkan sebuah pertandingan dibandingkan dengan pesilat yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang kurang baik. Ketika seorang pesilat melakukan teknik tendangan akan berkaitan dengan otot-otot paha, pinggul, tungkai dan kaki serta membutuhkan kemampuan fisik lain seperti daya ledak, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Kekuatan otot sangat dibutuhkan oleh hampir semua atlet olahraga guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan tenaga penggerak setiap aktivitas fisik bukan hanya pada cabang olahraga tetapi

juga dibutuhkan dalam setiap kegiatan sehari-hari, dalam aktivitas olahraga dan kekuatan juga sangat penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera.

Menyikapi semua fenomena tersebut, maka perlu analisa kondisi apa saja yang esensial di dalam menunjang mempertahankan ritme atau irama tendangan lurus yang ditampilkan dalam latihan maupun pertandingan sebagai kemampuan tendangan. Jenis dan bentuk latihan yang baru digunakan cukup bervariasi.

Berdasarkan pada permasalahan yang dituliskan sebelumnya, maka penelitian ini diarahkan pada bentuk latihan leg extension dan leg press dimana kedua latihan ini sangat berpengaruh pada kecepatan, dan kemampuan tendangan lurus serta memudahkan untuk melakukan gerak yang baik dalam melakukan keterampilan tendangan lurus pencak silat yang juga diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri/minat pesilat untuk meningkatkan kemampuan.

Pencak silat sebagai bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dibawa sejak lahir maupun yang didapat dari pengalaman geraknya, pencak silat memiliki peranan penting yang sangat sentral dalam pembentukan manusia sejati yang pantang menyerah juga sebagai pelindung diri berperan penting dalam kesehatan jasmani dan rohani dan berkepribadian Pancasila.

Rumusan masalah penelitian yang dapat diangkat adalah sebagai berikut:  
(1) Apakah terdapat perbedaan antara latihan *leg extension* dan *leg press* terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat ?, (2) Apakah terdapat interaksi antara latihan *leg extension*, *leg press* dan minat terhadap keterampilan



tendangan lurus pencak silat ?, (3) Apakah terdapat perbedaan antara latihan *leg extension* dan *leg press* bagi mahasiswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat ?, (4) Apakah terdapat perbedaan antara latihan *leg extension* dan *leg press* bagi mahasiswa yang memiliki minat yang rendah terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat ?

## **Deskripsi Teoritik**

### **Pengertian Pencak silat**

Pencak artinya gerakan dasar bela diri yang terikat dengan peraturan yang digunakan dalam latihan, latihan dan pertunjukan. Silat bermakna gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci, murni guna keselamatan diri dari orang lain. Karena itu, dalam pencak silat terkandung unsur-unsur olahraga, seni, bela diri dan kebatinan. Pencak silat merupakan sarana yang ampuh untuk membina mental spiritual, terutama untuk mewujudkan budi pekerti luhur dan memantapkan jiwa sebagai perbendaharaan budaya Indonesia dan telah terbukti terhadap aspek olahraga seni dan bela diri semata, melainkan juga dapat mengembangkan watak luhur serta sikap kesatria, percaya diri sendiri dan Takwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup /alam sekitarnya untuk mencapai

keselarasan hidup guna meningkatkan Iman dan Takwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa.

### **Keterampilan tendangan lurus pencak silat**

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai kaki sebagai komponen penyerang. Dalam Pencak Silat, teknik tendangan ini jika mengenai sasaran maka akan mendapat nilai 2 (dua). Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam Pencak Silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan Pencak Silat Olahraga. Namun sebagaimana halnya dengan pukulan, tidak semua teknik tendangan yang terdapat dalam Pencak Silat dapat dipergunakan dalam Pecak Silat, berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektivitas untuk memperoleh angka serta keselamatan pesilat yang melakukan tendangan tersebut.

### **Latihan *leg press* dan *leg extension***

Latihan pada dasarnya merupakan proses pembentukan tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam jangka panjang. Pada perinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan : kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas priksi anak latih. Oleh karena itu latihan pada dasarnya

merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan pada penampilan tingkat tertinggi, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat.

### Minat belajar

Minat merupakan masalah yang penting di dalam pendidikan. Apalagi bila dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberi gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Salah satu faktor psikologi yang mempengaruhi belajar adalah minat. Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Mahasiswa yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subjek tersebut.

### Metode dan Desain Penelitian

**Table rancangan penelitian desain treatment by level 2x2**

Variabel Perlakuan (Bebas)		Bentuk Latihan (A)	
		Latihan <i>Leg press</i> (A <sub>1</sub> )	Latihan <i>Leg extension</i> (A <sub>2</sub> )
Variabel atribut	Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>

Minat (B)	Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>
-----------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------------

**Keterangan :**

A<sub>1</sub> B<sub>1</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat tinggi dilatih dengan model latihan *leg press*.

A<sub>1</sub> B<sub>2</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat rendah dilatih dengan model latihan *leg press*.

A<sub>2</sub> B<sub>1</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat tinggi dilatih dengan model latihan *leg extension*.

A<sub>2</sub> B<sub>2</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat yang rendah dilatih dengan model latihan *leg extension*.

A<sub>1</sub> : Model latihan *leg press*.

A<sub>2</sub> : Model latihan *leg extension*.

B<sub>1</sub> : Minat tinggi.

B<sub>2</sub> : Minat rendah.

**Populasi dan sampling.**

Populasi target dalam penelitian ini adalah adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Makassar (UNM) Sulawesi Selatan, sedangkan populasi terjangkau (accessible population) yang ditetapkan adalah mahasiswa jurusan penjas kesrek yang berjenis kelamin putra yang baru

memprogram mata kuliah pilihan Pencak Silat dengan jumlah 40 orang yang terbagi ke dalam 4 sel, masing masing sel berjumlah 10 orang.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah dengan kuesioner untuk variabel minat untuk, untuk latihan menggunakan alat yang telah ada, sedangkan untuk variabel keterampilan tendangan lurus dan aktivitas mahasiswa menggunakan tes keterampilan tendangan lurus.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data adalah teknik analisis varian (ANOVA) dua arah dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varian adalah uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors (Wisnijati 2013: 62), dan uji homogenitas dengan menggunakan uji Barlett, dan dilanjutkan dengan uji T-Dunnet jika terdapat interaksi (Gene V. Glass., Kenneth D. Hopkins, 1989:371-374).

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Pembahasan hasil penelitian yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

(1) Berdasarkan hasil perhitungan Anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom ( $F_A$ ) = 4,101, ternyata lebih besar dari pada F tabel, yaitu sebesar 4,08 ( $F_o = 4,101 > F_t = 4,08$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang

signifikan antara bentuk latihan *leg press* dengan bentuk latihan *leg extension* terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Pada hasil analisis uji lanjut t-dunnnett menunjukkan t-hitung sebesar 2,02 lebih besar dari nilai t-tabel 1,684. Ini berarti hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension*. (2) Perhitungan analisis varians menunjukkan F(AB) 4,312 lebih besar dari nilai F tabel 2,84 ini berarti terdapat interaksi antara minat belajar dan latihan. Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif rata rata kelompok latihan *leg press* minat belajar tinggi sebesar 362,779, kelompok latihan leg prees minat tinggi sebesar 269,186, kelompok latihan leg extension minat belajar rendah sebesar 268,793, kelompok latihan leg prees minat belajar rendah sebesar 269,964. tahap lanjut dengan uji anava F hitung 4,894, F tabel 2,449 berarti terdapat perbedaan rata rata antara 4 kelompok. (3) Perhitungan analisis varians tentang perbedaan yang lebih efektif antara kedua bentuk latihan pada kelompok minat belajar tinggi secara keseluruhan. Rangkumannya terlihat pada table 14. Berdasarkan hasil perhitungan Anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom (FB) = 4,171, ternyata lebih besar dari pada F tabel, yaitu sebesar 4,08 ( $F_o = 4,101 > F_t = 4,08$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *leg extension* yang memiliki minat belajar tinggi dengan bentuk latihan *leg press* yang memiliki minat belajar rendah terhadap hasil keterampilan tendangan

lurus pencak silat. Pada hasil analisis uji lanjut t dunnett menunjukkan t hitung sebesar 2,87 lebih besar dari nilai t tabel 1,684. Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan bentuk latihan *leg extension* pada minat belajar tinggi lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg press* pada minat belajar tinggi. (4) Perhitungan analisis varians tentang perbedaan yang lebih efektif antara kedua bentuk latihan pada kelompok minat belajar tinggi secara keseluruhan. Rangkumannya terlihat pada table 14. Berdasarkan hasil perhitungan Anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom (FB) = 4,171, ternyata lebih besar dari pada F tabel, yaitu sebesar 4,08 ( $F_o = 4,101 > F_t = 4,08$ ), sehingga  $H_o$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan rata rata yang signifikan antara bentuk latihan *leg extension* yang memiliki minat belajar rendah dengan bentuk latihan *leg press* yang memiliki minat belajar rendah terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Pada hasil analisis uji lanjut t dunnett menunjukkan t hitung sebesar 0,024 lebih kecil dari nilai t tabel 1,684. Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan bentuk latihan *leg extension* pada minat belajar rendah tidak lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg press* pada minat belajar rendah.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui penerapan bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension*, (2) Terdapat interaksi antara bentuk latihan dengan minat belajar terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat, (3) Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar tinggi, hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui penerapan bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension*, (4) Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah, hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui penerapan bentuk latihan *leg extension* lebih baik dibandingkan bentuk latihan *leg press*.

## **Implikasi**

Secara keseluruhan hasil penelitian pada mahasiswa FIK UNM Makassar Jurusan Penjas kesrek Olahraga yang berjumlah 40 orang yang telah lulus mata kuliah pencak silat menyimpulkan bahwa latihan *leg press* memberi pengaruh yang lebih baik terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dibanding dengan latihan *leg extension*. Mengacu pada kesimpulan penelitian tersebut, maka implikasi penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut. Untuk meningkatkan



keterampilan tendangan lurus pencak silat, maka pemberian latihan fisik mutlak dilaksanakan. Latihan fisik yang dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat adalah dengan memberikan latihan beban *leg press*. Hal ini dikemukakan karena latihan *leg press* tidak memberi pengaruh yang negatif terhadap koordinasi gerakan, dan tidak menimbulkan kekakuan gerakan ketika diaplikasikan pada keterampilan tendangan lurus pencak silat. Selain itu, latihan *leg press* tidak akan menimbulkan pembesaran yang berarti pada masa otot, yang pada gilirannya akan menaikkan kekuatan yang dibutuhkan pada keterampilan tendangan lurus pencak silat. Dalam arti kekuatan yang diperlukan adalah sesuai dengan kebutuhan keterampilan tersebut. Jadi kekuatan yang secukupnya, tidak berlebihan dan juga tidak kurang. Kekuatan yang berlebihan akan menimbulkan kekakuan gerakan karena otot tidak fleksibel serta kemungkinan cedera otot. Demikian pula bila terjadi *hipertropi*, akan terjadi kekakuan yang berarti dan akan menghambat peningkatan keterampilan tendangan lurus pencak silat. Beban dalam latihan *leg press* akan lebih memungkinkan para mahasiswa maupun atlet untuk cepat menyesuaikan, serta akan dapat dengan segera mengaplikasikannya pada keterampilan tendangan lurus pencak silat. Kemampuan minat belajar dalam pencak silat sangat menentukan hasil tendangan, khususnya dalam melakukan tendangan lurus. Bila minat belajar tinggi, maka hasil tendangan akan menjadi baik, dan bila minat belajar rendah, maka hasil tendangan akan kurang baik. Dengan demikian, kemampuan minat belajar sangat diperlukan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa untuk kelompok mahasiswa yang mempunyai tingkat minat

belajar tinggi, hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension*. Hal ini mengindikasikan bahwa untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar tinggi, maka bentuk latihan *leg press* merupakan pilihan yang tepat untuk dilaksanakan. Menyimak pernyataan tersebut maka bentuk latihan *leg press* merupakan pilihan yang cocok diterapkan. Pengujian hipotesis ketiga menyatakan bahwa hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui bentuk latihan *leg press* dan *leg extension* tidak terdapat perbedaan yang berarti. Dengan kata lain bahwa, memang terdapat perbedaan skor rata-rata antara bentuk latihan *leg extension* dan bentuk latihan *leg press* bagi kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah, jadi cukup kuat untuk menyatakan bahwa latihan *leg press* yang lebih baik, karena nilai perbedaan tersebut lebih kecil dari nilai *t*-tabel. Artinya, untuk kelompok mahasiswa yang mempunyai tingkat minat belajar rendah, bentuk latihan *leg extension* memberi pengaruh bagi mahasiswa yang memiliki minat rendah dan bentuk latihan *leg press* memberi pengaruh yang hampir sama atau tidak berbeda. Untuk itu, bentuk latihan *leg extension* sangat diperlukan bagi yang memiliki tingkat minat belajar rendah. Selanjutnya, agar tidak terjadi situasi latihan fisik yang umumnya membosankan mahasiswa maupun atlet, maka pemberian latihan fisik hendaknya dilakukan secara bervariasi atau bergantian antara bentuk latihan *leg press* dan bentuk latihan *leg extension*. Meskipun bentuk latihan *leg press* dan bentuk latihan *leg extension* tidak berbeda secara signifikan bagi

ketompok mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah, namun melihat skor rata-ratanya bentuk latihan *leg press* yang lebih tinggi. Untuk itu, walaupun kedua jenis bentuk latihan ini dapat dipakai secara bergantian, namun pemberian melalui bentuk latihan *leg extension* lebih diutamakan untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul: Pengaruh Latihan Dan Minat Belajar Terhadap Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat (Studi Eksperimen pada Mahasiswa FIK UNM Makassar).

Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, peneliti berterima kasih kepada semua pihak yang telah secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini.

Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Prof. Dr. dr. Aleksander James Tangkudung, Spor. Med dan Dr. Ika Novitaria, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan tesis ini dari awal hingga tesis ini dapat diselesaikan.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Djali, M.Pd, dan Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. H. Moch. Asmawi M.Pd beserta segenap jajarannya yang berupaya meningkatkan situasi kondusif pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Tak lupa penulis berterima kasih kepada Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Prof.Dr. dr.

Aleksander James Tangkudung, Spor. Med dan sekretaris Prodi Pendidikan Olahraga Dr. Widiastuti, M.Pd, beserta seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ yang telah menaruh simpati dan bantuan sehingga tesis ini dapat diselesaikan. Demikian pula penulis sampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ, Senior dan rekan-rekan mahasiswa; Dr. Suwardi, M.Pd, Dr Irfan M.Pd, Dr. Rahmad Kasmad, M.Pd, Jony Muis M.Pd, Irvan Sir, M.Pd, Gatot Jariono, M.Pd, Abd Halim, M.Pd, A Fajar Asty, M.Pd, M.Si, Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd, Wawan, S.Pd, Andi Nur Abadi, M.Pd, Suryadi Hikman, S.Pd, Sirjon, S.Pd, Fadli Zaenuddin, M.Pd, Adji Guna, M.Pd, dan Haerul Anwar, M.Pd, yang menaruh simpati dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini. Serta ucapan terima kasih kepada para mahasiswa atas segala bantuan dan kerja sama selama proses pengumpulan data penelitian berlangsung.

Kepada Rektor Universitas Negeri Makassar, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ketua Jurusan Penjas Kesrek Olahraga Universitas Negeri Makassar, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di jurusan penjas kesrek.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda Muh Amien Pasau dan Ibunda Maryam luha, Istri tercinta Nurhasanah Nuhan, S.E, ananda tersayang Muhammad Nizam Saif Jazzar Pasau, Zahirah Nurul Bunayya Pasau, dan semua saudara yang dengan setia dan kesabarannya memberikan dorongan moral dan perhatian yang mendalam disertai kesabaran yang besar sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Mudah-mudahan tesis ini dapat memberi sumbangsih dalam pembinaan peningkatan prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga pencak silat di masa yang akan datang.

Jakarta, Juni 2014

Penulis,

M.H.C.P

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
COVER .....	i
ABSTRAK .....	ii
RINGKASAN .....	iv
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	xii
LEMBAR PERNYATAAN .....	xiv
KATA PENGANTAR .....	xv
DAFTAR ISI .....	xviii
DAFTAR TABEL .....	xxi
DAFTAR GAMBAR .....	xxii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	12
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	14
A. Deskripsi Konseptual.....	14
1. Pencak Silat .....	14
a. Sejarah Pencak Silat.....	14
b. Pengertian Pencak Silat .....	18
c. Lapangan (gelanggang) Pertandingan Pencak silat.....	20
d. Sikap Dasar Pencak silat .....	21
e. Tendangan Pencak silat.....	23
f. Keterampilan Tendangan Lurus Pencak silat.....	26

f. Kecepatan Tendangan Lurus Pencak silat.....	30
2. Latihan Leg Press dan Latihan Leg Extension .....	32
a. Latihan Leg Press .....	36
b. Latihan LegExtension.....	38
3. Minat .....	42
B. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	44
C. Kerangka Teoritik .....	45
D. Hipotesis Penelitian .....	51
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Tujuan Penelitian .....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
C. Metode Penelitian .....	54
D. Populasi Dan Sampel .....	55
1. Populasi .....	55
2. Sampel .....	55
E. Rancangan Perlakuan .....	56
F. Kontrol Validasi Internal Dan Eksternal .....	56
1. Kontrol Validasi Internal .....	57
2. Kontrol Validasi Eksternal .....	59
G. Teknik Pengumpulan data .....	60
H. Teknik Analisis Data .....	72
I. Hipotesis Statistika .....	72
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>74</b>
A. Deskripsi Penelitian .....	74
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	81
C. Pengujian Hipotesis .....	83



D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	88
E. Keterbatasan Peneliti .....	94
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	98
A. Kesimpulan .....	98
B. Implikasi .....	99
C. Saran .....	102
DAFTAR PUSTAKA .....	105
LAMPIRAN .....	108

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rancangan Penelitian Desain Treatment By Level 2 x 2 .....	54
Tabel 2	Kisi-kisi Instrumen Tendangan Lurus Pencak Silat .....	65
Tabel 3	Penilaian Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat .....	68
Tabel 4	Kisi-kisi Instrument Minat .....	70
Tabel 5	Rangkuman Hasil Perhitungan.....	75
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat Kelompok Bentuk Latihan Leg Press Minat Belajar Tinggi.....	76
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat Kelompok Bentuk Latihan Leg Extension Minat Belajar Tinggi.....	77
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat Kelompok Bentuk Latihan Leg Press Minat Belajar Renda .....	79
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat Kelompok Bentuk Latihan Leg Extension Minat Belajar Rendah .....	80
Tabel 10	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Keseluruhan Data .....	82
Tabel 11	Rangkuman Hasil Perhitungan Barlett .....	83
Tabel 12	Rangkuman Hasil Perhitungan Anava 2 X 2 .....	84

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lambang IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) .....	17
Gambar 2	Lapangan (Gelanggang) Pertandingan Pencak Silat .....	20
Gambar 3	Sikap Berdiri Tegak .....	22
Gambar 4	Sikap Berdiri Kangkang .....	23
Gambar 5	Tendangan Lurus .....	26
Gambar 6	Posisi Awal (Sikap Pasang) .....	28
Gambar 7	Pelaksanaan Gerak (Tendangan Samping) .....	29
Gambar 8	Posisi Akhir (Kembali Ke Sikap Pasang) .....	30
Gambar 9	Anatomi Otot Kaki Dilihat Dari Depan Dan Belakang .....	35
Gambar 10	Latihan Leg Pess .....	37
Gambar 11	Latihan Leg Extension .....	40
Gambar 12	Histogram Skor Latihan Leg Press Minat Tinggi .....	76
Gambar 13	Histogram Skor Latihan Leg Extension Minat Tinggi .....	78
Gambar 14	Histogram Skor Latihan Leg Press Minat Rendah .....	79
Gambar 15	Histogram Skor Latihan Leg Extension minat rendah .....	81
Gambar 16	Interaksi bentuk Latihan Dan Minat Belajar .....	86

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat adalah seni bela diri warisan dari para nenek moyang kita dan sangat berperan penting dalam mencapai kemerdekaan bangsa dan Negara kita yang tercinta bangsa Indonesia. Pencak Silat merupakan ilmu beladiri yang tercipta oleh budaya bangsa Indonesia untuk mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia. Pertumbuhan jiwa nasionalis dalam diri pencak silat mencerminkan intensifikasi usaha membentuk 'satu tanah air, satu bangsa, dan satu bahasa' di bumi pertiwi bangsa kita tercinta.

Pencak silat telah menjadi wahana pendidikan bagi generasi muda yang berkualitas, perguruan-perguruan pencak silat menghasilkan manusia-manusia yang kuat mentalitasnya, cerdas, tegas dan terampil, berperilaku terpuji serta mempunyai budi pekerti luhur, berwibawa, disegani dan pantas menjadi panutan di lingkungan masyarakatnya.

Pencak silat sebagai bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dibawa sejak lahir maupun yang didapat dari pengalaman geraknya, pencak silat memiliki peranan penting yang sangat sentral dalam pembentukan manusia sejati yang pantang menyerah

juga sebagai pelindung diri berperan penting dalam kesehatan jasmani dan rohani dan berkepribadian Pancasila.

Nilai-nilai pendidikan watak diduga telah melekat pada pembelajaran pencak silat. Memang tidak banyak ditemukan bukti empiris mengenai hal itu sehingga diperlukan pengkajian yang mendalam apa sebenarnya yang terjadi ketika seseorang belajar pencak silat. Mengapa seseorang yang menguasai ilmu pencak silat identik dengan tokoh panutan yang memiliki moral yang baik dan mewariskan sifat-sifat kesatria. Meskipun tidak mudah menelusurinya karena keterbatasan sumber-sumber, tetapi melalui sumber yang ada, mudah mudahan dapat menjawab pertanyaan di atas.

Materi pembelajaran pencak silat yang disampaikan kaitannya dengan pembentukan nilai-nilai moral peserta didik adalah pendalaman nilai-nilai yang terkandung dalam falsafah pencak silat. Nilai-nilai falsafah tersebut terangkum dalam dokumen Prasetya Pencak Silat PB IPSI (1992) sebagai berikut.

- 1) Kami pesilat Indonesia adalah warga negara yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur.
- 2) Kami pesilat Indonesia adalah warga negara yang membela dan mengamalkan Pancasila dan UUD 1945.
- 3) kami pesilat Indonesia adalah pejuang yang cinta bangsa dan tanah air Indonesia.
- 4) Kami pesilat Indonesia adalah pejuang yang menjunjung tinggi persaudaraan dan persatuan bangsa.
- 5) Kami pesilat Indonesia adalah pejuang yang senantiasa mengejar kemajuan dan kepribadian Indonesia.
- 6) Kami pesilat Indonesia adalah kesatria yang senantiasa menegakkan kebenaran, kejujuran, dan keadilan.

7) Kami pesilat Indonesia adalah kesatria yang tahan uji dalam menghadapi cobaan dan godaan.<sup>1</sup>

Pencak silat dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, meneyrang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata.<sup>2</sup> Namun banyak dari pendekar pendekar dari berbagai perguruan yang mengartikan pencak silat dengan beranekaragam arti.

Akhirnya tokoh tokoh pendiri IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama. Kata pencak maupun silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan dan kiat maupun praktik, kinerja atau aplikasinya. Oleh karena itu, dalam rangka usaha untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat, pada tahun 1948 kedua kata tersebut telah dipadukan menjadi pencak silat. PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 mendefinisikan sebagai berikut: "Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa".<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat, Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013, h 88*

<sup>2</sup> Ibid., h. 85

<sup>3</sup> Ibid., h. 86

Pencak Silat di kawasan Asia Tenggara telah begitu dikenal. Indikasinya, setiap kali penyelenggaraan kegiatan olahraga SEA Games, Pencak Silat selalu disertakan sebagai cabang olahraga resmi. Selain itu kegiatan-kegiatan lain seperti kejuaraan-kejuaraan yang bersifat terbuka (open tournament) maupun festival yang menampilkan Pencak Silat sebagai seni-budaya, sering diadakan. Seringnya kegiatan-kegiatan yang terkait dengan Pencak Silat diselenggarakan di kawasan ini sangatlah beralasan, karena di kawasan inilah, Pencak Silat lahir, tumbuh, berkembang dan mengakar sebagai bagian budaya masyarakat rumpun Melayu.

Dalam sejarahnya, Pencak Silat lahir dan berkembang di kawasan Asia Tenggara, khususnya yang termasuk dalam masyarakat rumpun Melayu. (Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam dan sebagian wilayah Thailand yang berbatasan dengan wilayah Malaysia), Pada masa awal kelahirannya Pencak Silat lebih berfungsi kepada upaya mempertahankan diri dan berbagai ancaman khususnya yang datang dari sesama manusia. Dengan demikian tekanan utamanya adalah pada unsur pembelaan diri. Seiring dengan perkembangan peradaban masyarakat rumpun Melayu yang semakin maju, Pencak Silat sebagai hasil budi daya masyarakat rumpun Melayu-pun mengalami perkembangan yang menyebabkan fungsinya semakin meluas. Pencak Silat bukan lagi hanya berfungsi sebagai alat bela diri namun juga sebagai sarana berolahraga (Atletika), sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika). Dengan demikian Pencak Silat yang awalnya hanya berfungsi kepada fungsi praktis yakni beladiri,

kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, beladiri, seni dan olahraga.

Melihat dari sejarah maka kita memiliki peran serta yang besar untuk meningkatkan kualitas dan menjaga peninggalan berharga para leluhur. Namun fenomena yang terjadi diwaktu sekarang ini dapat dilihat menurunnya prestasi pencak silat khususnya di Sulawesi Selatan, hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu, minimnya fasilitas dan perlengkapan yang dimiliki ini merupakan salah satu faktor rendah prestasi, hal ini menuntut pelatih untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas sesuai dengan kondisi atlet, Keterbatasan pengetahuan/wawasan pelatih dalam meningkatkan unsur kondisi fisik, Pemahaman tentang gerak, tentang teknik, dan peningkatan kreatifitas maka dibutuhkan keterampilan gerak untuk hasil terbaik. Dalam hal ini sangat dibutuhkan Jenis latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet khususnya pada tendangan lurus pencak silat. Selain itu psikologi manusia juga menjadi salah satu factor pendukung meningkatnya hasil keterampilan dan kecepatan yang salah satunya yaitu minat belajar dimana hal ini dapat meningkatkan hasil keterampilan dan kecepatan untuk tendangan lurus pencak silat.

Dalam kategori tanding untuk memenangkan pertandingan yang terpenting adalah memanfaatkan anggota tubuh seperti lengan, tungkai, dan lutut dalam memperoleh nilai sebanyak mungkin secara efektif dan efisien karena dalam pembelaan dan serangan yang dilakukan oleh pesilat harus berpola mulai dan



sikap pasang, pola langkah serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan dan harus kembali pada sikap pasang, Sikap pasang mempunyai pengertian bahwa sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Bila ditinjau dari sistim beladiri, pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dan kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan.

Pola langkah adalah teknik berpindah atau mengubah posisi dengan kewaspadaan mental dan indera optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan. Seperti gerak lurus, zig - zag, segitiga, diagonal, berbentuk 'S' dan ganda.

Teknik serangan dapat dilakukan dengan lengan dan dapat dilakukan dengan berbagai kuda-kuda dan bentuk tangan seperti mengepal, setengah mengepal, terbuka, serta dapat dengan siku dalam lintasan serangan yang benar. Untuk teknik serangan dengan tungkai dapat dilakukan dengan berbagai cara dan bentuk sikap kaki seperti; tendangan depan, tendangan lurus, tendangan samping(T), tendangan sabit/busur, tendangan belakang dan lututan.

Dalam pengamatan peneliti, seperti pada kejuaraan POPDA, PORDA, PORWIL, PON, maupun kejuaraan pencak silat bertaraf internasional, kecendrungan para pesilat menggunakan serangan dengan menggunakan tungkai lebih dominan dibandingkan serangan dengan menggunakan lengan. Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan tungkai lebih efektif dan

memiliki nilai 2 (dua) sedangkan serangan dengan menggunakan lengan memiliki nilai 1 (satu). Serangan dengan menggunakan teknik sapuan, ungkitan, tangkapan yang dilanjutkan dengan bantingan memiliki nilai 3 (tiga), namun teknik-teknik tersebut memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dan menuntut seorang pesilat agar memiliki keterampilan dan keberanian yang tinggi, sehingga teknik-teknik ini jarang digunakan.

Dalam melakukan teknik tendangan sangat dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang baik, karena pesilat yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik akan lebih cenderung memenangkan sebuah pertandingan dibandingkan dengan pesilat yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang kurang baik. Ketika seorang pesilat melakukan teknik tendangan akan berkaitan dengan otot-otot paha, pinggul, tungkai dan kaki serta membutuhkan kemampuan fisik lain seperti daya ledak, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Kekuatan otot sangat dibutuhkan oleh hampir semua atlet olahraga guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan tenaga penggerak setiap aktivitas fisik bukan hanya pada cabang olahraga tetapi juga dibutuhkan dalam setiap kegiatan sehari-hari, dalam aktivitas olahraga dan kekuatan juga sangat penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera.

Hal penting yang perlu diperhatikan oleh para guru, dosen, pelatih cabang olah raga pencak silat adalah upaya untuk memadukan latihan kekuatan, daya tahan dan keterampilan agar tidak saja kecepatan dalam melontarkan tendangan

tetapi bagaimana caranya dapat mempertahankan kecepatan dalam waktu yang lama serta melakukan tendangan dengan baik. Menyikapi fenomena tersebut, maka perlu analisa kondisi apa saja yang esensial di dalam menunjang dan mempertahankan ritme atau irama tendangan. Kenyataan dalam pembinaan cabang olahraga pencak silat khususnya untuk meningkatkan unsur fisik yang menunjang kemampuan tendangan yaitu latihan beban. Pelaksanaan latihan beban pada dasarnya dapat dilakukan dengan mempertahankan intensitas pembebanan secara maksimal. Beban secara maksimal bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, namun dapat juga meningkatkan kecepatan bagi pesilat yang berprestasi dengan jumlah ulangan yang sedikit. Kerja otot dalam tendangan lurus diantaranya otot paha, pinggul dan tungkai, sesuai dengan karakteristik tendangan dalam tendangan lurus latihan *leg press* dan *leg extension* sangat identik dengan gerakan tendangan. Oleh sebab itu kedua jenis latihan ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan tendangan. Selain mengembangkan fungsi kerja otot, atlet silat juga harus mampu melakukan tendangan sebanyak-banyaknya, agar peluang mengumpulkan poin untuk memenangkan pertandingan lebih besar.

Menyikapi semua fenomena tersebut, maka perlu analisa kondisi apa saja yang esensial di dalam menunjang mempertahankan ritme atau irama tendangan lurus yang ditampilkan dalam latihan maupun pertandingan sebagai kemampuan tendangan. Jenis dan bentuk latihan yang baru digunakan cukup bervariasi.

Berdasarkan pada permasalahan yang dituliskan sebelumnya, maka penelitian ini diarahkan pada bentuk latihan *leg press* dan *leg extension* dimana kedua latihan ini sangat berpengaruh pada kecepatan, dan kemampuan tendangan lurus serta memudahkan untuk melakukan gerak yang baik dalam melakukan keterampilan tendangan lurus pencak silat yang juga diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri/minat pesilat untuk meningkatkan kemampuan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis akan melakukan penelitian eksperimen dengan judul **pengaruh latihan dan minat belajar terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat** pada mahasiswa FIK UNM Sulawesi Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Jika kita melihat dari latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dilakukan identifikasi masalah untuk mengungkap masalah masalah yang bisa muncul dalam penelitian, adapun beberapa identifikasi masalah dituangkan dalam sejumlah pertanyaan sebagai berikut :

1. Minat belajar siswa dapat mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
2. Kemampuan pengajar (guru/pelatih) dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat.
3. Bentuk latihan yang tepat dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

4. Diperlukan bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat
5. Latihan *leg press* mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
6. Latihan *leg extension* mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
7. Latihan *leg press* dan *leg extension* mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
8. Latihan *leg press* dan minat mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
9. Latihan *leg extension* dan minat mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
10. Bentuk latihan *leg press* dan *leg extension* serta minat belajar yang tinggi mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
11. Bentuk latihan *leg press* dan *leg extension* serta minat belajar yang rendah mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.
12. Bentuk latihan *leg press* dan *leg extension* serta minat tinggi dan rendah mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat.

### **C. Pembatasan masalah**

Mengingat begitu banyak dan luasnya masalah yang timbul yang telah diuraikan dan terdapat pada identifikasi masalah maka permasalahan penelitian ini dibatasi pada **Pengaruh latihan dan minat belajar terhadap keterampilan**

**tendangan lurus pencak silat** pada mahasiswa FIK UNM yang berada di kota Makassar provinsi Sulawesi selatan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan antara latihan *leg press* dan *leg extension* terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat ?
2. Apakah terdapat interaksi antara latihan *leg press*, *leg extension* dan minat terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat ?
4. Apakah terdapat perbedaan antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat yang rendah terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat ?

#### **E. Kegunaan hasil penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi para pelatih, dosen, guru pendidikan jasmani serta pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga pencak silat dalam meningkatkan kualitas mengajar. Nilai-nilai kegunaan tersebut dapat dijabarkan Dari pemecahan

masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kegunaan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi pengajar (pelatih) hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dan mengembangkan model latihan yang dapat dijadikan contoh bahkan pedoman dalam menyeluruh.
2. Sebagai sumbangan bagi pengajar (pelatih) dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan pencak silat yang efektif untuk mencapai keberhasilan.
3. Memberikan tambahan pengetahuan dan sebagai bahan pembanding yang berkaitan dengan mutu pengajar (pelatih) dan siswa.
4. Untuk memperluas wawasan peneliti untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang relevan dengan bidang keilmuan olahraga.
5. Hasil kajian permasalahan penelitian ini diharapkan berguna bagi perkembangan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dan juga pada Program Studi Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Jakarta.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORETIK**

#### **A. Deskripsi konseptual**

##### **1. Pencak Silat**

###### **a. Sejarah Pencak Silat**

Sejak zaman penjajahan hindia belanda, bangsa indonesia telah mamiliki tata pembelaan diri, Baik dalam pembelaan kelompok maupun dalam memperjuangkan kehidupannya. Para pendekar dan ahli bela diri mendapat tempat terhormat di tengah masyarakat, sama hormatnya dengan para empu yang membuat senjata. Bentuk pembelaan diri tersebut berkembang secara perlahan yang ditularkan dengan secara gelap, apalagi setelah kaum penjajah yang tidak sama sekali memberi kesempatan atas berkembangnya olahraga bela diri bahkan dilarang berlatih, dilarang berkumpul, berkelompok sehingga perkembangan olahraga ini semakin sulit berkembang. Namun masih ada juga kelompok-kelompok kecil yang mempertahankannya.

Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Meskipun demikian, silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian yang luas, yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malaka; serta berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan *lingua franca* bahasa Melayu di berbagai daerah di pulau pulau Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan



lain-lainnya juga mengembangkan sebetuk silat tradisional mereka sendiri. Dalam Bahasa Minangkabau, silat itu sama dengan *silek*.<sup>4</sup>

Perkembangan dan penyebaran silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum ulama, seiring dengan penyebaran ajaran islam pada abad ke-14 di nusantara. Catatan historis ini dinilai otontik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Silat lalu berkembang dari sekedar ilmu bela diri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela Negara untuk menghadapi penjajah. Disamping itu juga pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual.

Kebanyakan pakar berkeyakinan bahwa bangsa Melayu sudah menciptakan dan mulai mempergunakan ilmu bela diri ini di masa prasejarah. Konon, pada masa itu, manusia harus menghadapi alam yang keras untuk *survival* dengan melawan binatang yang ganas. Oleh karena senjata belum ada, manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Dalam kata salah seorang pendekar, sesepuh dan pendiri IPSI, Marijun Sudirohadiprodjo: Keganasan berbagai binatang buas yang pada waktu itu masih banyak terdapat di pulau-pulau yang mereka diami selalu mengancam kelangsungan hidup mereka / Dalam menghadapi serangan berbagai jenis binatang buas itu, mereka perhatikan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh binatang yang menyerang mereka.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Feri Kurniawan, *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*, Jakarta Timur: Laskar Aksara, 2013, h. 179

<sup>5</sup> Oong Mariyono, *Pencak Silat, Merentang Waktu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998, h. 32

Dari cara berkelahi dengan meniru gerakan-gerakan berbagai jenis binatang inilah tercipta gerakangerakan bela diri pencak silat. Misalnya, gerakan-gerakan pencak silat yang meniru gerakan-gerakan kera, ular, harimau, dan berbagai jenis binatang lainnya. Itulah sebabnya kemudian timbul berbagai aliran pencak silat yang disesuaikan namanya dengan nama binatang, nama tempat, atau nama pulau.<sup>6</sup>

Jika pada mulanya ilmu bela diri diciptakan dengan meniru gerakan dari binatang atau fenomena alam yang lain agar dapat melawan binatang yang ganas, lama kelamaan pencak silat diperlukan oleh manusia untuk mendapatkan status dan kedudukan sosial lewat peperangan antar kelompok, klan, suku, dan antar kerajaan. Bahkan pencak silat juga berperan penting sebagai alat memperjuangkan kemerdekaan. Dimana keadaan pencak silat berubah pada awal abad XX dengan timbulnya kebijaksanaan yang baru yaitu Etisce Politiek, yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan pendidikan umum bagi penduduk pribumi.

Dalam waktu yang sama para perguruan menjalani transformasi yang sangat sangat berarti. Dengan bermula pendidikan umum dan berdirinya desascholen atau sekolah rakyat pada tahun 1910-an.<sup>7</sup>

Silat berkembang di Indonesia dan Malaysia (termasuk Brunei dan Singapura) dan memiliki akar sejarah yang sama sebagai cara perlawanan

---

<sup>6</sup> Ibid., h. 32

<sup>7</sup> Ibid., h. 70

terhadap penjajah asing. Setelah zaman kemerdekaan, silat berkembang menjadi ilmu bela diri formal.

Kehadiran jepang memberi warna lain atas perkembangan pencak silat, penjajah ini menginginkan bahkan dikembangkan demi kepentingan jepang sendiri. Pada jaman kemerdekaan pencak silat sudah berkembang, pelatih pencak silat semula hanya latihan dan mengajar diam-diam kini telah terbuka, bahkan 16 Mei 1948 terbukalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Surakarta. Lambang dari IPSI sebagai berikut :



Gambar 1 : lambang IPSI (ikatan Pencak Silat Indonesia)  
Sumber : <http://id.wikipedia.org/search/ip>

Organisasi silat nasional dibentuk seperti *Ikatan Pencak Silat Indonesia* (IPSI) di Indonesia, *Persekutuan Silat Kebangsaan Malaysia* (PESAKA) di Malaysia, *Persekutuan Silat Singapura*, (PERSIS) di Singapura, dan *Persekutuan Silat Brunei Darussalam*, (PERSIB) di Brunei. Telah tumbuh pula puluhan perguruan-perguruan silat di Amerika Serikat dan Eropa. Silat kini telah secara

resmi masuk sebagai cabang olah raga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam SEA Games.

Kini olahraga pencak silat sudah berkembang menjadi 820 aliran atau perguruan diberbagai daerah, bernaung di bawah 27 Pengda (Perguruan Daerah IPSI). Oleh para pendekar kita, olah raga ini juga di sebarkan ke negara-negara lain seperti Belanda, Belgia, Perancis, Inggris dan Australia.

Dari uraian tentang sejarah pencak silat dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pencak silat merupakan salah satu jenis bela diri yang sudah tua umurnya yang sudah tersebar dimana-mana tetapi sampai saat ini belum kita dapat secara pasti siapa yang telah menciptakan pencak silat tersebut. Oleh karena itu, perkembangan olahraga pencak silat selalu dihubungkan dengan sejarah manusia.

## **b. Pengertian Pencak Silat**

Pencak artinya gerakan dasar bela diri yang terikat dengan peraturan yang digunakan dalam latihan, latihan dan pertunjukan. Silat bermakna gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci, murni guna keselamatan diri dari orang lain. Karena itu, dalam pencak silat terkandung unsur-unsur olahraga, seni, bela diri dan kebatinan.

Pencak silat merupakan sarana yang ampuh untuk membina mental spiritual, terutama untuk mewujudkan budi pekerti luhur dan memantapkan jiwa sebagai perbendaharaan budaya Indonesia dan telah terbukti terhadap aspek

olahraga seni dan bela diri semata, melainkan juga dapat mengembangkan watak luhur serta sikap kesatria, percaya diri sendiri dan Takwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa.

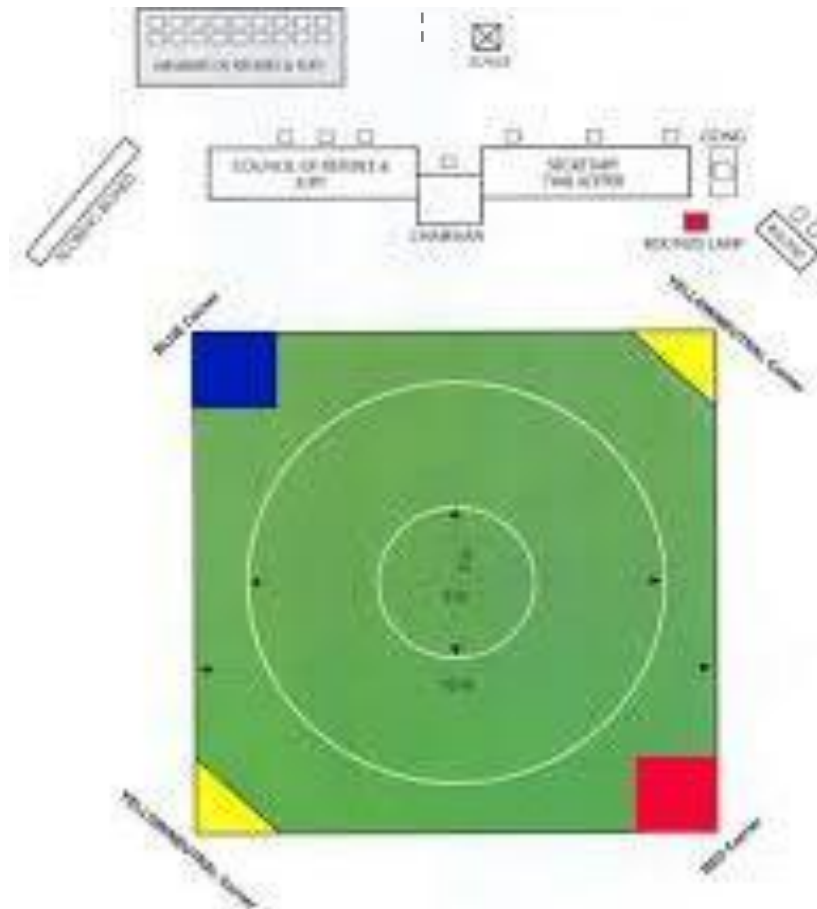
Pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup /alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan Iman dan Takwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam kenyataannya menunjukkan bahwa olahraga pencak silat memang khas kelahiran Indonesia yang berakar dari adat istiadat beberapa daerah, dimana gerakan tangan dan tubuh , baik dengan musik ataupun tanpa musik tetap menggambarkan patriotisme seseorang dalam mempertahankan diri.

Menyadari pentingnya perkembangan peranan pencak silat untuk mengisi kemerdekaan maka dirasa perlu adanya organisasi. Wadah pencak silat yang bersifat nasional dan dapat pula mengikat aliran-aliran pencak silat seluruh Indonesia (IPSI) yang terbentuk pada tanggal 18 Mei 1948 Oleh Mr. Woengsonegoro di Surakarta memandang bahwa dalam pengembangan olahraga pencak silat perlu di analisa sikap dan gerakan dasar serta teknik-teknik olahraga pencak silat.

### **c. Lapangan (Gelanggang) Pertandingan Pencak Silat**

Dalam pertandingan pencak silat lapangan yang sering digunakan biasa disebut gelanggang pertandingan, dasar dari gelanggang tersebut terbuat dari bahan plastik dan karet. Tujuannya agar pemain pada saat jatuh selama permainan berlangsung pemain tidak merasa terlalu kesakitan (mencegah kemungkinan terjadinya cedera) dan pastinya untuk keamanan pesilat saat bertanding. Berikut gambar lapangan (gelanggang) pertandingan cabang olahraga pencak silat :



Gambar 2 : Lapangan (Gelanggang) pertandingan dalam pencak silat  
 Sumber: <http://informasiadigheger.blogspot>

#### **d. Sikap Dasar Pencak Silat**

Dalam bela diri pencak silat, sikap merupakan hal yang penting sekali dalam mengambil gerakan-gerakan selanjutnya. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan sikap rohaniah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis serta efisien.

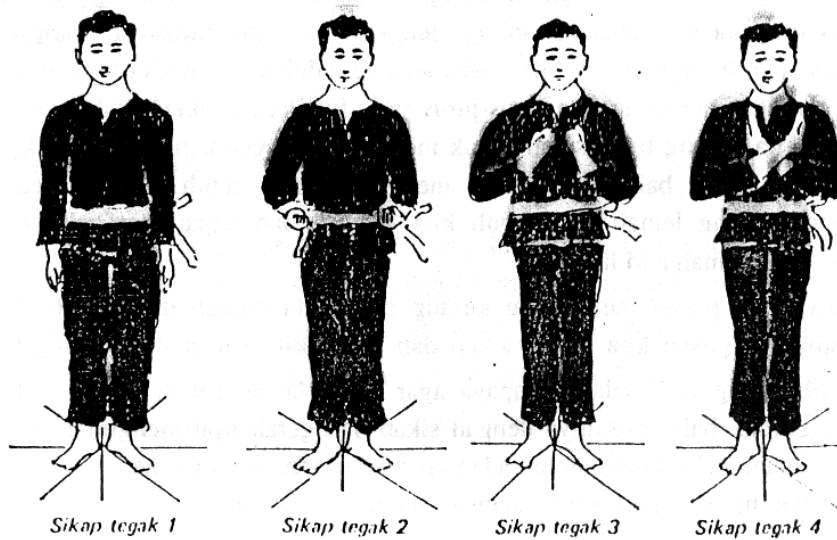
Pada dasarnya sikap berdiri pada pencak silat terdiri dari tiga yaitu: sikap berdiri tegak, sikap berdiri kangkang dan sikap berdiri kuda-kuda.

##### 1) Sikap berdiri tegak

Sikap berdiri tegak sesuai dengan sikap kedua tangan dapat dibedakan menjadi empat sikap yaitu :

- Sikap tegak dengan kedua lengan dan tangan lurus di lurus badan
- Sikap tegak dengan lengan mengepal berada di pinggang
- Sikap tegak dengan kedua tangan di depan dada
- Sikap tegak dengan kedua tangan silang di dada

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3 : sikap berdiri tegak

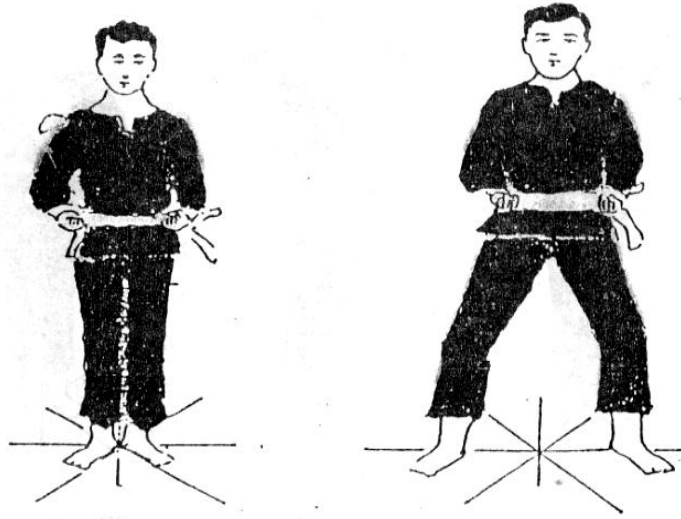
Sumber : M. Atok Iskandar. Dkk. pencak silat Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

## 2) Sikap berdiri kangkang

Sikap berdiri kangkang adalah sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda. Titik pertemuan garis-garis sikap menunjukkan titik berat badan, agar semua kaki sama simetris. Cara sikapnya yaitu :

- Merentangkan kaki kiri ke kiri, atau Merentangkan kaki kanan ke kanan.
- Loncatan kecil sambil merentangkan kedua kaki langsung membentuk sikap kangkang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :





Gambar 4 : sikap berdiri kangkang

Sumber : M. Atok Iskandar. Dkk. pencak silat Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

### 3) Sikap berdiri kuda – kuda

Sikap berdiri kuda – kuda posisi tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dengan gerakan bela serang. Masalah posisi dalam pencak silat pada hakekatnya sebagian besar adalah kuda – kuda. Namun sekaitan dengan penelitian ini maka unsur gerakan dasar yang perlu diketahui dalam penelitian adalah unsur gerakan serangan yaitu usaha untuk mengenai bidang sasaran pada tubuh lawan dengan menggunakan kaki (tungkai).

#### **e. Tendangan Pencak Silat**

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai kaki

sebagai komponen penyerang. Dalam Pencak Silat, teknik tendangan ini jika mengenai sasaran maka akan mendapat nilai 2 (dua).

Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam Pencak Silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan Pencak Silat Olahraga. Namun sebagaimana halnya dengan pukulan, tidak semua teknik tendangan yang terdapat dalam Pencak Silat dapat dipergunakan dalam Pecak Silat, berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektivitas untuk memperoleh angka serta keselamatan pesilat yang melakukan tendangan tersebut.

Unsur gerakan yang perlu dikemukakan dalam penguraian selanjutnya adalah gerakan serangan. Di dalam unsur serangan dalam pencak silat merupakan usaha untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan dengan menggunakan lengan/tangan atau dengan tungkai/kaki dalam rangka membela diri.

Tendangan merupakan salah satu gerakan yang memiliki karakteristik tertentu yaitu melibatkan anggota tubuh, tungkai di jadikan sebagai senjata dalam melancarkan serangan ke sasaran tubuh lawan. Keadaan selama pertandingan berlangsung menuntut penguasaan serangan yang beraneka ragam, agar serangan yang dilancarkan dapat telak masuk ke sasaran lawan. Untuk memasukkan tendangan ke arah tubuh (bagian tubuh) lawan.

Secara konsep teknik pelaksanaan tendangan dapat dilakukan oleh salah satu kaki, sedangkan kaki lainnya menjadi kaki tumpuan. Pengarahan tenaga

pada kaki serang merupakan hal dominan yang menentukan efektif dan efisiennya tendangan seseorang. Gerakan awal dari serangan menggunakan tendangan adalah dengan mengangkat kaki setinggi lutut, lalu dengan mengendalikan keseimbangan gerakan kaki ke sasaran yang hendak dicapai. Bagian kaki yang berperan saat menendang adalah : punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan sisi kaki.

Tendangan dibagi beberapa jenis berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi : tendangan taji, tendangan lurus(depan), tendangan samping, tendangan busur, tendangan sabit, tendangan cangkul, tendangan lingkaran, tendangan kuda, tendangan belakang.<sup>8</sup>

Dari beberapa macam tendangan tersebut, salah satu tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan lurus. Atau biasa juga disebut tendangan depan Pada tendangan lurus, pelaksanaan gerakannya meliputi mengangkat kaki setinggi lutut lalu luruskan kaki kedepan, badan dicondongkan sedikit ke belakang untuk menjaga keseimbangan tubuh pada saat menyerang. Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan mengarah ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.<sup>9</sup> Gerakan yang dimaksud adalah seperti pada gambar berikut :

---

<sup>8</sup> Mulyana, Pendidikan Pencak Silat, Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013, h. 120

<sup>9</sup> Johansyah lubis, *Pencak Silat, Edisi Kedua*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, h. 36



Gambar 5 : Tendangan lurus

Sumber : Anon, Petunjuk Olahraga Pencak Silat, Kategori Tanding, Jakarta: Dinas Pemuda Dan Olahraga.

Dari berbagai teknik dasar pukulan pencak silat, perhatian lebih berfokus pada tendangan lurus (sabit). Dari hasil analisis gerakan tendangan, maka dapat dikatakan bahwa untuk melakukan tendangan sesuai dengan teknik tendangan, harus dilakukan dengan cepat. Pada pertandingan pencak silat serangan yang syah adalah semua bagian badan kecuali bagian leher keatas dan bagian kemaluan.

#### **f. Keterampilan Tendangan lurus Pencak Silat**

Tendangan menempatkan posisi istimewa dalam Pencak Silat. Tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai dua. Pada setiap pertandingan Pencak Silat, kita melihat 100% pesilat

menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Tendangan dalam Pencak Silat Tanding mempunyai banyak variasi. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan.

Sebagai awalan sebelum melakukan tendangan, pertama-tama yang dilakukan adalah mengangkat lutut setinggi sasaran. Mengangkat lutut setinggi sasaran sebelum menendang diperlukan untuk menjaga agar tenaga lecut yang bersumber pada lutut benar-benar efektif kerjanya. Jika lutut lebih rendah dari sasaran, terdapat saat dimana tungkai mengayun untuk mencapai sasaran. Akibatnya tendangan menjadi tidak bertenaga dan kecepatannya menjadi berkurang.

Teknik tendangan lurus ini merupakan salah satu yang paling banyak digunakan dalam pertandingan Pencak Silat. Tendangan ini selain untuk menyerang, dapat pula digunakan untuk menahan laju serangan lawan, yaitu dengan memblok atau dalam Pencak Silat lebih dikenal dengan istilah *ganjelan* (bahasa Jawa), kepada lawan yang akan melakukan suatu serangan.

Tendangan lurus merupakan teknik istimewa, karena sifatnya yang menusuk serta posisi tubuh tegak lurus, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan juga sulit ditangkap lawan. Selain itu, tendangan lurus memiliki banyak variasi yang masing-masing mempunyai keistimewaan. Untuk perlakuan

keterampilan tendangan lurus pencak silat terbagi beberapa tahapan tahapan dimana :

a) Posisi awal

Sikap pasang posisi tubuh tegak santai & rilek dan menghadap kedepan (sasaran), kuda-kuda dengan ke dua kaki agak melebar 50-70cm. Tangan posisi ke depan, bahu posisi lurus, posisi tubuh vertical dan siap melakukan tendangan lurus.



Gambar 6 : Posisi awal(sikap pasang).

b) Pelaksanaan gerak

- Posisi tungkai pada saat memulai mengangkat kaki yaitu kaki tungkai depan untuk mendapat suatu keseimbangan pada saat melakukan tendangan dan bertumpu pada porosnya untuk mendapatkan (memontum) yaitu kualitas gerak yang baik.

- Posisi badan di condongkan sedikit ke belakang saat mengakktat tungkai pada saat melakukan tendangan dan posisi kaki lurus ke sasaran yang dituju dengan sudut 45-75° tergantung sasaran yang akan dituju (ulu hati (perut), dada dan dagu). Dalam teknik tendangan ini menggunakan keseimbangan dimana semua digunakan dalam teknik tendangan ini sehingga teknik tendangan ini memiliki ketepatan pada sasaran dan diseimbangkan dengan posisi badan yang sangat baik.



Gambar 7 : Pelaksanaan gerak (tendangan lurus).

c) Posisi akhir

Dalam posisi akhir posisi kembali ke sikap awal yaitu sikap pasang kuda-kuda. Sikap pasang posisi tubuh tegak santai & rilek dan menghadap kedepan (sasaran), kuda-kuda dengan ke dua kaki agak melebar 50-70cm. Tangan posisi ke depan, bahu posisi lurus, posisi tubuh vertikal.



Gambar 7 : Posisi akhir(kembali ke sikap pasang).

### **G. kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat**

Kecepatan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kecepatan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, dan bergerak dengan sangat cepat.<sup>10</sup> Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kecepatan yaitu : (1) Perubahan arah lari, (2) Perubahan posisi tubuh, dan (3) Perubahan arah bagian-bagian tubuh.

---

<sup>10</sup>James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2012, h 71



Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses di berbagai olahraga. Garis lurus berlari dapat dibagi menjadi 3 tahap: Akselerasi, pencapaian kecepatan maksimal, dan pemeliharaan kecepatan maksimal.<sup>11</sup>

Melihat pentingnya kecepatan untuk meningkatkan kemampuan dalam tendangan lurus pencak silat maka diperlukan bentuk latihan yang sesuai. Dimana dalam penelitian ini digunakan bentuk latihan *leg extension* dan *leg press* untuk memacu otot untuk terbiasa bergerak cepat dan kuat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan lurus pencak silat.

Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Pada saat menendang keseimbangan yang baik sangat diutamakan, bukan hanya berat badan yang bertumpu pada satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan.

Tendangan merupakan salah satu tehnik yang dipakai ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. dimana si pesilat menggunakan

---

<sup>11</sup> Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: Rajagrafindo, 2013, h 92

tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat apabila si pesilat berhasil melakukan tehnik tendangan dan serangan dengan menggunakan tehnik tendangan tersebut masuk maka ia akan memperoleh point 2

Selain itu dalam perolehan point (nilai) tendangan mempunyai nilai lebih tinggi yaitu 2 atau 1+2 sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1 atau 1+1. Teknik serang yang dominan pada pertandingan pencak silat merupakan teknik tendangan. Teknik tendangan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki. Tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai, kaki sebagai komponen penyerang.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas bahwa tendangan sangat berperan dalam olahraga pencak silat, oleh sebab itu untuk melakukan tendangan dibutuhkan kecepatan menendang, sehingga serangan yang dilakukan dapat mematikan/melumpuhkan lawan dan mengumpulkan point dengan cepat.

## **2. Latihan *Leg Press* Dan Latihan *Leg Extension***

Latihan pada dasarnya merupakan proses pembentukan tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam jangka panjang. Bempa berpendapat bahwa latihan adalah merupakan suatu aktivitas olahraga yang sistematis, progresif dan dilakukan dalam waktu yang panjang sesuai dengan tingkat individu, yang bertujuan membentuk fungsi fisiologi manusia dan

psikologi manusia untuk memenuhi syarat-syarat yang dibebankan padanya.<sup>12</sup> Pada perinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan : kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas priksi anak latih.<sup>13</sup>

Oleh karena itu latihan pada dasarnya merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan pada penampilan tingkat tertinggi, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih, dimana pelatih tersebut mempunyai peranan yang sangat besar, dan tidak sekedar sebagai pelatih atau pendidik saja tetapi tugasnya sangat kompleks, ia harus memiliki pengetahuan pendukung seperti fisiologi, psikologis, aspek sosial dan latihan merupakan segalanya bagi pelatih maupun atletnya.<sup>14</sup>

Latihan menurut Rothig et. al. Dapat diartikan sebagai suatu proses implementasi materi latihan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dengan tuntutan yang bervariasi dan semakin dipersulit guna meningkatkan kemampuan tubuh.<sup>15</sup> Sementara Harsono berpendapat bahwa latihan merupakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan secara berulang-

---

<sup>12</sup>Tudor O Bomba, *Theory and Metodology of Training*(Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 2009), h.3.

<sup>13</sup> Sukardianto, *Pengantar Teori Dan Metodologi, Melatih Fisik*, Bandung : Lubuk Agung, 2011, h 1

<sup>14</sup> Bomba, *loc. cit.*, h. 2.

<sup>15</sup>Peter Rothig (ed), *Sportwissenschaftliches Lexicon* (Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann,1983) h.437.

ulang dan kian hari jumlah beban latihannya bertambah.<sup>16</sup> Harre mengatakan bahwa latihan adalah proses persiapan secara sistematis dalam mempersiapkan atlet menuju kearah tingkat keterampilan yang paling tinggi.<sup>17</sup>

Latihan adalah suatu proses atau, dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan tersebut mencapai standard penampilan yang tinggi.<sup>18</sup> Latihan dasar untuk pemula biasanya berlangsung selama dua tahun, tahap selanjutnya sampai kemampuan yang maksimal

Pada umumnya latihan diartikan sebagai suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, psikis, serta keterampilan baik keterampilan secara umum maupun keterampilan gerak olahraga.

Sejalan dengan itu menurut Suharno latihan dapat didefinisikan sebagai suatu penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya.<sup>19</sup> Russel R. Pate mengemukakan bahwa latihan merupakan peran serta yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan.<sup>20</sup> Dan Richard W. Bowers dan Edward L. Fox mengatakan latihan dapat berfungsi

---

<sup>16</sup> Harsono, *Prinsip-Prinsip Pelatihan* (Jakarta: KONI Pusat, 1993), h.2.

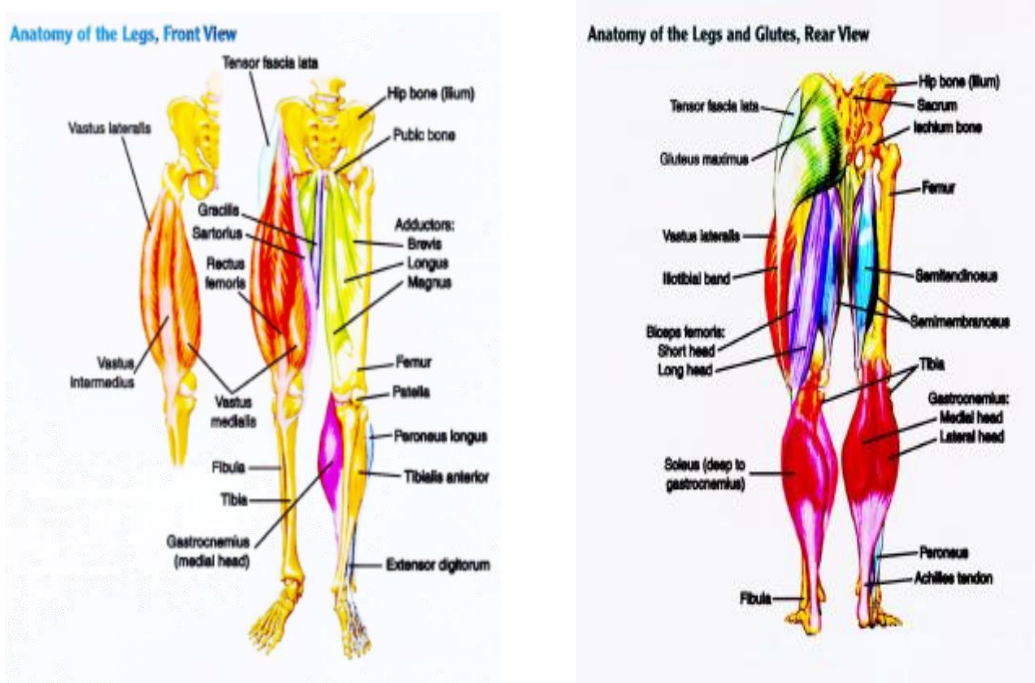
<sup>17</sup> Hare D., *Principle Training* (Berlin: Sportvelag, 1982), h.11.

<sup>18</sup> Nossek, Josef. *General Theory of Training*. (Lagos: PAN African Press. 1982), h.13

<sup>19</sup> Suharno ed. *Moeslem dan Gandring Sugiantoro, Metodologi Kepelatihan* (Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat, 1993),h.5.

<sup>20</sup> Russel R. Pate Bruce Mc Clenaghan, dan Robert Rotella., *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan* Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto (Semarang: IKIP Semarang, 1993), h.317.

sebagai suatu program dari aktivitas jasmani atau fisik yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas *energi* seseorang untuk kegiatan khusus.<sup>21</sup> Bahkan dalam proses latihan juga meningkatkan kekuatan otot-otot sehingga ikut mempengaruhi keterampilan tendangan lurus pencak silat. Berikut ini adalah gambar otot kaki dilihat dari depan dan dari belakang :



Gambar 9 : Anatomi otot kaki dilihat dari depan dan belakang  
 Sumber : Nick Evans, *Body Building Anatomy (United States: Human Kinetics)* p.132-133

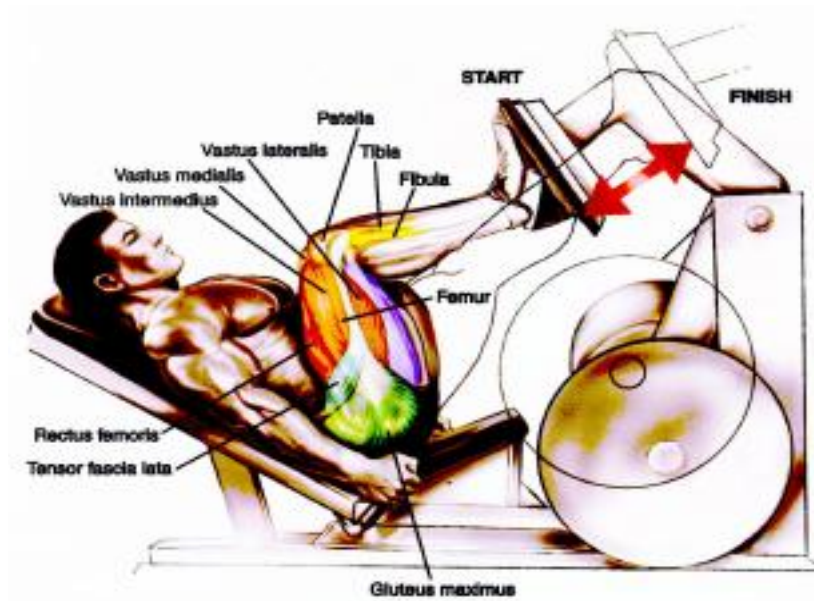
<sup>21</sup>Richard W. Bowers dan Edward L. Fox , *Sport Physiology* (Dubuque Iowa: Wm. C Browns,1992),h.143.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu pengetahuan tentang cara bekerja atau melatih, dilakukan secara sistematis, bertahap, berulang-ulang dalam waktu relatif lama untuk mencapai tujuan tertentu yaitu prestasi olahraga yang optimal.

#### **a. Latihan *Leg press***

Pencak silat merupakan satu olahraga yang menggunakan kekuatan pusat tubuh anda dimana tulang belakang dengan otot yang mengendalikan gerakan tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah. Pusat tubuh adalah yang menjadi kekuatan untuk gerakan memukul, tendangan, dan membanting.

Pada saat tendangan umumnya pesilat itu sangat ditunjang oleh otot yang berfungsi sebagai dorongan yang menghasilkan momentum (benturan) yang kuat. latihan ini akan memberikan satu rangkaian latihan dalam menguatkan kemampuan tendangan dimana itu berarti otot otot yang mempengaruhi momentum (daya benturan) tendangan lurus. Ketika melakukan latihan, maka kita harus melihat bentuk latihan yang cocok untuk tendangan lurus agar dapat membantu untuk gerakan yang kompleks pada saat melakukan keterampilan tendangan lurus. Karena itu rangkaian latihan ini *leg press* dapat membantu untuk membentuk keterampilan tendangan lurus pencak silat dan meningkatkan kemampuan tendangan menjadi lebih kuat. Pelaksanaan latihan *leg press* seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11 : latihan *leg press*

Sumber : Nick Evans, *Body Building Anatomy (United States: Human Kinetics)* p.140

Latihan *Leg Press* memiliki tujuan untuk meningkatkan dorongan dalam tendangan lurus dimana sangat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus pencak silat. Dilihat dari otot *rektus femoris* yang terdapat di bagian depan paha diatas lutut yang jika diberi latihan ini dapat meningkatkan dorongan sehingga momentum tendangan yang dihasilkan akan bertambah cepat, otot *peroneus longus* yang terdapat pada lurus kanan betis (kaki kanan) menambah bobot dan akurasi tendangan lurus, dan otot *soleus* yang terdapat bagian kiri betis (kaki kanan) dimana jika diberi latihan ini dapat terjadi peningkatan kecepatan saat dorongan tendangan juga menstabilkan akurasi tendangan lurus pencak silat. Jadi dengan melihat fungsi otot dan tujuan yang dihasilkan pada latihan *leg press* maka

latihan ini sangat membantu untuk meningkatkan kecepatan dan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Prosedur pelaksanaan latihan *leg press* sebagai berikut :

Alat : alat latihan *leg press*

Posisi Awal : Latihan ini dilaksanakan dengan mesin press untuk kaki. jangan melakukan beban dibawah sepatu besi, sangat tidak mungkin untuk menjaga keseimbangan kecuali di dalam mesin, kemudian duduk di bawah mesin dengan sejumlah beban yang tepat,sesuai porsi angkatan.

Gerakan : Tekuk kaki bawah dalam posisi mengangkat, kemudian pelan-pelan dorong beban keatas sehingga kedua kaki benar-benar lurus,kebalikan ke posisi awal. Ulangi gerakan 6-8 kali.

Bentuk latihan leg press bertujuan mendorong dan mengalirkan kekuatan kaki untuk menambah daya benturan pada saat pelaksanaan tendangan lurus pencak silat sehingga tepat digunakan untuk keterampilan tendangan lurus pencak silat.

#### **b. Latihan *Leg extension***

Kekuatan otot dan *power* merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dalam berbagai macam cabang olahraga, dan merupakan factor yang penting dalam semua cabang olahraga yang didominasi kemampuan dan



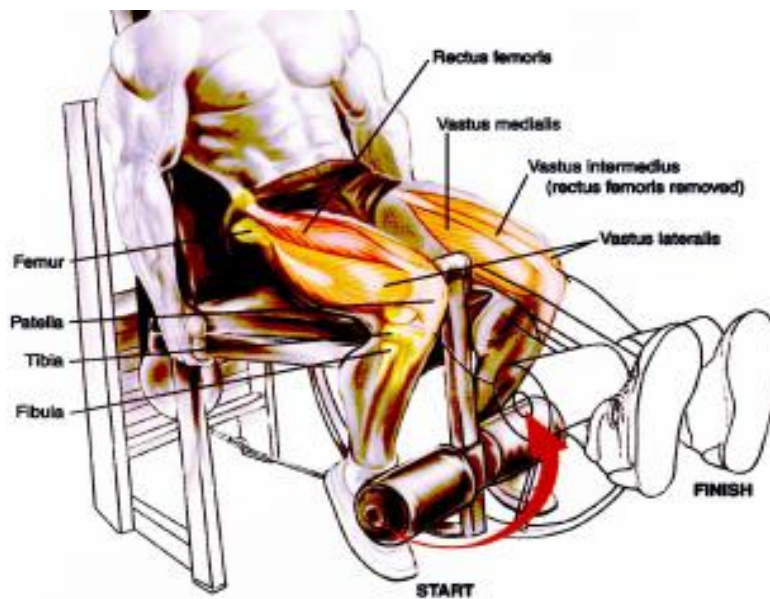
keterampilan. Data ilmiah menunjukkan bahwa kekuatan otot dan power juga merupakan faktor penting bagi olahraga dengan komponen daya tahan yang besar, seperti lari jarak jauh atau *cross country ski*. Mengingat sedemikian pentingnya kekuatan otot dan power dalam suatu cabang olahraga, maka sebaiknya pelatih dan atlet mengerti bahwa pengembangan kekuatan dan *power* dapat mempengaruhi *performance*. Pelatih dan atlet perlu memahami prinsip-prinsip yang terkait dengan latihan resistensi untuk meningkatkan *performance*.

Kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) atau *torque* (*rotational force*) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot. Selain itu kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan system *neuromuscular* menghasilkan gaya melawan tahanan eksternal. Kekuatan otot yang baik akan menambah *performance* seorang atlet.

Kekuatan otot terkait dengan *performance* kecepatan lari, *performance* sepakbola dan lainnya. Data-data ini tampaknya mendukung pendapat bahwa kekuatan otot merupakan penyumbang utama untuk kegiatan olahraga. Oleh karena itu latihan resistensi dapat memperbaiki sistem *neuromuskuler* dengan cara yang meningkatkan kemampuan atlet untuk menghasilkan tenaga sehingga meningkatkan *performance*.

Saat orang mengamati suatu aktivitas olahraga, maka orang dapat berargumentasi bahwa kemampuan untuk menghasilkan gaya melawan tahanan eksternal sangat penting. Hukum Newton kedua tentang gerak mendukung pentingnya adanya gaya menghasilkan kapasitas, misalnya kekuatan. Jika

seseorang menata kembali persamaan ini, mudah untuk melihat bahwa untuk meningkatkan akselerasi dari satu objek harus mengerahkan gaya yang lebih besar. Karena peningkatan akselerasi akan meningkatkan *velocity*. Gambar berikut merupakan pelaksanaan latihan *leg extension* :



Gambar 10 : latihan *leg extension*

Sumber : Nick Evans, *Body Building Anatomy (United States: Human Kinetics)* p.136

Data ini menunjukkan bahwa latihan yang digunakan dalam segmen latihan resistensi dapat mempengaruhi sejauh mana faktor *neurologis* atau *hipertrofi* mendominasi dan sangat dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan tendangan lurus pencak silat.

Latihan *Leg extension* dilihat dari tujuannya sangat membantu untuk menambah kecepatan. Maka untuk menambah kecepatan tendangan lurus latihan

ini sangat sesuai dimana ayunan tendangan lurus dilihat dari otot *gluteus maximus* yang terdapat di paha atas memiliki tujuan mengangkat beban kaki jika dilatih dengan latihan ini maka dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus, *tendon sartorius* terdapat di belakang lutut jika diberi latihan ini dapat menambah dorongan ayunan tendangan lurus maka dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus, otot *soleus* yang berada di bagian betis jika diberi latihan ini maka dorongan dan bobot tendangan makin meningkat jadi kecepatan bertambah dan kekuatan yang dihasilkan juga semakin bertambah, dan *tendon achilles* jika diberi latihan *leg extension* maka akurasi tendangan dan kecepatan yang dihasilkan dapat meningkat sesuai dengan program latihan yang diberikan. Ayunan tendangan lurus yang dihasilkan akan semakin meningkat dan menambah kecepatan tendangan maka latihan ini sangat penting untuk menambah hasil kecepatan dan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Prosedur pelaksanaan latihan *leg extension* sebagai berikut :

Alat : Alat *leg extension*

Posisi Awal: Latihan ini dapat menggunakan sepatu besi alat perentang kaki atau mesin. Posisi duduk, lutut dilenturkan.

Gerakan : Rentangkan kaki panjang-panjang dan tahan posisi ini sampai hitungan 2 dan 3 kemudian kembali pelan-pelan ke posisi awal. kemudian rentangan kaki serta punggung betul-betul diperhatikan untuk mencegah cedera dan kecelakaan lutut.

### 3. Minat

Minat merupakan masalah yang penting di dalam pendidikan. Apalagi bila dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberi gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Salah satu faktor psikologi yang mempengaruhi belajar adalah minat.

Beberapa pendapat tentang definisi minat seperti Slameto mengatakan bahwa: Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat hubungan tersebut, semakin besar minat.<sup>22</sup>

Minat atau interest didefinisikan secara berbeda-beda, tetapi dalam definisi tersebut tidak nampak kontradiksi, kalau diperhatikan berbagai definisi tersebut, maka senantiasa erat hubungannya dengan perasaan, individu, obyek, aktivitas dan situasi. Misalnya seorang anak laki-laki yang sedang berkembang, yang membutuhkan pertumbuhan fisik akan menaruh minat terhadap aktifitas-aktifitas fisik seperti sepakbola, bolabasket, bolavoli, pencak silat, dan mungkin aktifitas-aktifitas lain yang dapat merangsang percepatan pertumbuhan fisiknya. Begitu pula anak kecil yang sedang membutuhkan hubungan dengan orang lain akan sangat menaruh minat terhadap alat komunikasi yaitu bahasa. Sedangkan

---

<sup>22</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, Jakarta : Rineka Cipta, 2011, h. 191

menurut Djaali bahwa “minat adalah perasaan ingin tahu, mempelajari, mengagumi atau memiliki sesuatu ”.<sup>23</sup>

Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Mahasiswa yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subjek tersebut.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajarinya.

Mengembangkan minat terhadap sesuatu pada dasarnya adalah membantu mahasiswa melihat bagaimana hubungan antara materi yang diharapkan untuk dipelajarinya dengan dirinya sendiri sebagai individu. Proses ini berarti menunjukkan pada mahasiswa bagaimana pengetahuan atau kecakapan tertentu mempengaruhi dirinya, melayani tujuan-tujuannya, memuaskan kebutuhan-kebutuhannya. Bila mahasiswa menyadari bahwa belajar merupakan suatu alat untuk mencapai beberapa tujuan yang dianggapnya penting, dan bila mahasiswa

---

<sup>23</sup> Djaali, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Bumi Aksara, 2008, h. 122

melihat bahwa hasil dari pengalaman belajarnya akan membawa kemajuan pada dirinya, kemungkinan besar ia akan berminat (dan bermotivasi) untuk mempelajarinya.

Dari beberapa pendapat para ahli maka disintesisikan bahwa minat belajar adalah perasaan ingin tahu, mempelajari, mengagumi atau memiliki sesuatu, dengan rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh, dan erat hubungannya dengan perasaan, individu, obyek, aktivitas dan situasi. Maka minat merupakan salah satu faktor yang mendukung untuk meningkatkan hasil tendangan lurus pencak silat. Dengan melihat dan menyimpulkan arti dari minat maka untuk dimensi indikatornya disimpulkan yaitu perasaan senang, ketertarikan, perhatian, dan keterlibatan.

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

1. Johansyah dengan judul penelitian, “Pengaruh metode latihan pliometrik dan maxex, intensitas latihan, dan kordinasi terhadap daya ledak tendangan pencak silat di FIK UNJ Jakarta”, pada tahun 2007.<sup>24</sup>
2. Eti Fahriaty dengan judul penelitian, “pengaruh metode pembelajaran dan minat belajar terhadap kemampuan menulis puisi di SMP negeri1 Pangkal Pinang kepulauan Bangka Belitung”, pada tahun 2009.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Johansya, *Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Mexex, Intensitas Latihan, Dan Kordinasi Terhadap Daya Ledak Tendangan Pencak Silat*, Di FIK UNJ Jakarta, (PPs UNJ 2007)

<sup>25</sup> Eti Fahriaty, *Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Minat Belajar terhadap Keterampilan Menulis Puisi*, Di SMP Negeri 1 Pangkalpinang Kepulauan Bangka Belitung, (PPs UNJ 2009)

### **C. Kerangka teoritik**

Berdasarkan kajian teoritik yang merupakan landasan untuk membuat acuan pada kerangka teoritik. Adapun kajian teoretik dalam penelitian ini maka disusun kerangka teoritik sebagai berikut :

#### **5. Perbedaan antara latihan *leg press* dan *leg extension* terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat**

Berbagai macam atau bentuk latihan yang dapat dirancang atau digunakan oleh pelatih. Oleh karena itu, sebelum pelaksanaan latihan dilakukan oleh pelatih, perlu mempertimbangkan berbagai hal yaitu: tujuan yang akan dicapai (sasaran latihan), kondisi atlet, ketersediaan sarana dan prasarana, lingkungan yang diharapkan dapat mendukung dan dapat memberikan hasil sesuai dengan metode yang digunakan.

Latihan kekuatan *leg press* dan *leg extension* merupakan bentuk latihan beban yang dalam pelaksanaannya adalah merupakan suatu gerakan yang sangat kompleks dan tentu membutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Bila dilihat dari pelaksanaan gerakan latihan mempunyai karakteristik yang sesuai dengan gerakan tendangan lurus dalam pencak silat. Hal ini dapat menjadi satu rangkaian koordinasi gerak yang baik dan dapat menghasilkan kemampuan tendangan lurus yang baik dan dapat mematikan lawan, apabila ditopang dengan kondisi fisik, melalui metode latihan yang sesuai dengan karakteristik pada cabang olahraga tersebut, sehingga dapat memberikan hasil kemampuan tendangan yang maksimal.

Uraian latihan *leg press* yaitu merangkum otot-otot quadriceps namun menambahkan Gluteals, hamstrings, dan adductors juga memberikan kontribusi yang baik terhadap kemampuan Tendangan lurus, tujuannya adalah meningkatkan daya ledak otot, elastisitas otot, kecepatan reaksi, dan gerak sendi yang kuat dan elastis. Sedang pada latihan *leg extension* yaitu memberikan kontribusi terhadap kekuatan otot tungkai diantaranya rectus femoris, vestus medialis, vestus intermedius, vestus lateralis, dan merangkup otot-otot quadriceps dan menambahkan Tibialis anterior. otot ini memberikan pengaruh apabila dilakukan secara cepat dan eksplosif dengan menggunakan beban sebagai beban eksternal.

Pada saat melakukan tendangan dibutuhkan koordinasi gerakan dimulai posisi tubuh, gerakan pinggul dan disertai lontaran tendangan hal ini terlihat melalui latihan *leg press*. Latihan *leg press* memberikan kontribusi yang baik terhadap kemampuan tendangan, tujuannya adalah meningkatkan daya ledak otot, elastisitas otot, kecepatan reaksi, dan gerak sendi yang kuat dan elastis. Latihan *leg extension* juga merupakan faktor yang sangat penting dalam keterampilan tendangan, filosofi tendangan terkadang mengungkapkan jika atlet melakukan lebih banyak tendangan maka peluang untuk memenangkan pertandingan lebih besar dibandingkan bertahan.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diduga bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan dari hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat pesilat yang diberi latihan *leg press* dibandingkan dengan pesilat yang diberi latihan *leg extension*.

## **6. Interaksi antara latihan *leg press extension*, *leg extension*, dan minat belajar terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat**



Latihan pada dasarnya merupakan proses pembentukan tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam jangka panjang. Jadi latihan adalah pedoman digunakan oleh dosen/pelatih mengarahkan dan mengajarkan mahasiswa dalam pembelajaran pencak silat untuk meningkatkan teknik keterampilan tendangan lurus pencak silat. Bentuk latihan ini digunakan dengan tujuan agar teknik keterampilan tendangan lurus pencak silat dapat dikuasai dengan baik dan benar. Latihan yang digunakan yaitu *leg press extension* dan *leg extension*. Bentuk latihan ini akan bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat, apabila didukung dengan minat belajar. Karena minat belajar merupakan dasar yang harus dimiliki seorang mahasiswa sebagai modal untuk meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Berdasarkan karakteristik hal tersebut, dapat diduga terdapat interaksi antara latihan *leg press* dan latihan *leg extension* dengan minat belajar dan sangat berpengaruh terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat.

#### **7. Perbedaan pengaruh antara latihan *leg press* dan *leg extension press* bagi mahasiswa yang memiliki minat belajar yang tinggi terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat**

Bentuk latihan *leg press* dan *leg extension press* adalah latihan untuk meningkatkan kemampuan otot pada paha dan tungkai kaki dengan menggunakan alat dan aturan aturan pada saat pelaksanaannya, dan dengan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada satu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Akibat latihan yang baik dan benar, rasa lebih suka dan ketertarikan terhadap pelajaran pencak silat akan semakin tinggi, sehingga keterampilan tendangan lurus dapat dilaksanakan dengan baik, Bahkan dapat meningkatkan kemampuan dan semangat latihan. Oleh sebab itu minat belajar sangat berpengaruh terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat. Bukan hanya itu minat juga berpengaruh pada semua teknik pencak silat. Berdasarkan hal tersebut secara psikologi minat belajar yang tinggi hal ini disebabkan mahasiswa dihadapkan suasana belajar dengan harus memecahkan permasalahan yang ada, bagaimana caranya agar dia dapat melakukan pembelajaran keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan baik. Apabila minat belajar sangat rendah maka siswa tersebut tidak akan dapat mengatasinya dengan baik. sangat berpengaruh terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diduga terdapat perbedaan mahasiswa yang diberi latihan *leg press* yang memiliki minat belajar yang tinggi akan lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat dibandingkan mahasiswa yang diberi latihan *leg extension* dengan minat belajar yang rendah.

#### **8. Perbedaan antara latihan *leg extension* dan *leg press* bagi mahasiswa yang memiliki minat belajar yang rendah terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat**

mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah pada dasarnya dalam mengikuti proses teknik keterampilan tendangan lurus pencak silat akan berbeda dengan mereka yang memiliki tingkat minat belajar yang lebih tinggi. Hal tersebut karena faktor dorongan yang timbul dari diri mereka rendah yang menyebabkan mengendornya motivasi belajar untuk melakukan latihan dan juga mahasiswa dengan minat belajar rendah cenderung mengatribusikan kesuksesannya pada kurangnya kemampuan, sehingga jika tidak diperhatikan akan memberikan dampak yang negatif terhadap penampilan khususnya keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Bentuk latihan *leg extension* adalah pedoman mengajar yang dipergunakan oleh pelatih/dosen untuk menyajikan materi latihan dengan kreatif dalam bentuk latihan bagian demi bagian secara berurutan. Didalam bentuk latihan, unsur-unsur yang penting adalah pelatih/dosen memberikan peragaan dalam mengajarkan setiap bagian materi pelajaran secara berurutan dan mahasiswa diberi waktu yang cukup untuk melakukan latihan berulang-ulang.

Pelaksanaan metode latihan *leg extension* meningkatkan kemampuan otot paha, dan tungkai kaki yang mempengaruhi kemampuan tendangan lurus pada saat akan melakukan gerakan kombinasi tendangan hingga menghasilkan keterampilan tendangan yang baik. Sehubungan hal tersebut di atas, maka dapat diduga bahwa pengaruh metode latihan sangat membutuhkan minat belajar.

Berdasarkan hal tersebut minat belajar yang rendah tidak memiliki kontribusi yang baik terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Penjelasan dan peragaan dari dosen/pelatih dituntut untuk kreatif dalam memberi bentuk latihan yang sesuai untuk mahasiswa yang memiliki minat rendah, maka latihan *leg extension* sangat sesuai untuk mahasiswa yang memiliki minat belajar yang rendah maka latihan ini sangat meneunjang keberhasilan untuk menguasai teknik keterampilan tendangan lurus pencak silat, karena mahasiswa yang mempunyai minat belajar rendah perlu dibimbing dan diarahkan.

Maka diduga untuk meningkatkan kemampuan keterampilan tendangan lurus pencak silat bagi mahasiswa yang mempunyai minat belajar rendah dengan menggunakan bentuk latihan *leg extension* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg press*.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, deskripsi teori dan kerangka berpikir maka hipotesis penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan antara latihan *leg press* dan *leg extension* terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat.
2. Terdapat interaksi antara latihan *leg press extension*, *leg extension* dan minat terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat.

3. Terdapat perbedaan antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat.
4. Terdapat perbedaan antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat yang rendah terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat.

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Yang menjadi perhatian utama saya dalam cabang olahraga pencak silat adalah keterampilan tendangan lurus, dalam hal ini adalah melakukan tendangan lurus dengan baik. Adapun metode latihan yang digunakan terdiri dari bentuk latihan *leg press* dan latihan *leg extension*. Dilurus model latihan yang menjadi salah satu indikator untuk pencapaian hasil latihan yang diharapkan seoptimal mungkin, ada juga faktor lain yang juga mempengaruhi yaitu adalah faktor minat yang dapat mempengaruhi seorang pesilat pada waktu melakukan tendangan lurus dengan baik dan benar. Dengan demikian secara operasional penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan ingin mengetahui:

1. Perbedaan latihan *leg pressextension* dengan latihan *leg extension* terhadap keterampilan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat FIK UNM.
2. Interaksi antara bentuk bentuk latihan dan minat terhadap keterampilan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat Mahasiswa FIK UNM.
3. Perbedaan latihan *leg press* dan *leg extension* pada kelompok minat yang tinggi terhadap keterampilan tendangan lurus pada cabang olah raga pencak silat FIK UNM.
4. Perbedaan latihan *leg press* dan *leg extension* pada kelompok minat yang

rendah terhadap keterampilan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat FIK UNM.

## **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini akan dilakukan selama satu bulan setengah atau enam minggu, dan frekuensi latihan tiga kali seminggu.<sup>26</sup> Jadi jumlah pertemuan secara keseluruhan sebanyak 18 kali. Dengan rincian kegiatan meliputi : Uji coba instrument penelitian, pelaksanaan tes awal sebagai pengambilan data yang dapat dijadikan untuk pengelompokan sampel penelitian, pelaksanaan eksperimen, dan pelaksanaan tes akhir.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas ilmu keolahragaan UNM di Makassar Sulawesi Selatan karena beberapa alasan. Yang pertama Mahasiswa berada di FIK UNM Sulawesi Selatan. Kedua alat yang akan digunakan dalam penelitian ini berada di FIK UNM. Dan yang ketiga peneliti sendiri sebagai alumni mahasiswa FIK dan pernah menjadi atlet silat di FIK UNM, sehingga memudahkan peneliti dalam pelaksanaan penelitian tersebut.

---

<sup>26</sup> Russel, Pate dkk. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*, (Semarang: IKIP Semarang, 1983), p.228

### C. Metode Penelitian

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan oleh peneliti yang ada hubungannya dengan hipotesis. Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas yaitu model latihan *leg press* dan model latihan *leg extension*, dan satu variabel atribut atau moderator yaitu minat, serta melibatkan satu variabel terikat yaitu keterampilan tendangan lurus.

Desain penelitian merupakan suatu rancangan yang digunakan untuk mempermudah proses penelitian. Adapun desain yang akan digunakan adalah rancangan desain treatment by level 2x2.<sup>27</sup> Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :

**Table 1 : Rancangan penelitian desain treatment by level 2x2**

Variabel Perlakuan (Bebas)		Bentuk Latihan (A)	
		Latihan <i>Leg press</i> (A <sub>1</sub> )	Latihan <i>Leg extension</i> (A <sub>2</sub> )
Variabel atribut			
	Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>

<sup>27</sup> Program Pascasarjana UNJ, Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi, (Jakarta: 2012), h.27



Minat (B)	Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>
-----------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------------

**Keterangan :**

A<sub>1</sub> B<sub>1</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat tinggi dilatih dengan model latihan *leg press*.

A<sub>1</sub> B<sub>2</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat rendah dilatih dengan model latihan *leg press*.

A<sub>2</sub> B<sub>1</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat tinggi dilatih dengan model latihan *leg extension*.

A<sub>2</sub> B<sub>2</sub> : Kelompok mahasiswa yang memiliki minat yang rendah dilatih dengan model latihan *leg extension*.

A<sub>1</sub> : Model latihan *leg press*.

A<sub>2</sub> : Model latihan *leg extension*.

B<sub>1</sub> : Minat tinggi.

B<sub>2</sub> : Minat rendah.

**D. Populasi Dan Sampel**

**1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.<sup>28</sup> Populasi sasaran (target population) dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Makassar (UNM) Sulawesi Selatan, sedangkan populasi terjangkau (accessible population) yang ditetapkan adalah mahasiswa jurusan penjas kesrek yang berjenis kelamin putra yang baru memprogram mata kuliah pilihan Pencak Silat dengan jumlah 40 orang.

**2. Sampel**

---

<sup>28</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian-Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) h.173

Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa jurusan penjas kesrek yang baru memprogram mata kuliah pilihan Pencak Silat angkatan 2013/2014 yang berjumlah 40 orang. Untuk menentukan sampel itu sendiri yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel jenuh. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan pada anggota sampel yang dijadikan objek penelitian, selanjutnya dilakukan tes minat kemudian dari hasil tinggi-rendah dirangking dari kelompok minat tinggi dan rendah masing-masing untuk kelompok minat tinggi 20 orang dan kelompok minat rendah 20 orang. Selanjutnya dilakukan pengundian ke dalam dua (2) kelompok untuk menentukan kelompok eksperimen bentuk latihan *leg press* dan latihan *leg extension*, berjumlah masing-masing 10 orang.

#### **E. Rancangan Perlakuan**

Penelitian ini dilaksanakan di kampus FIK Universitas Negeri Makassar (UNM) Sulawesi Selatan selama enam minggu atau delapan belas (18) kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu pertama, tes awal, yaitu pengambilan data tentang keterampilan tendangan yang dilakukan selama kurang lebih satu menit. Kedua, pelaksanaan latihan *leg extension* dan latihan *leg press*. Dan yang selanjutnya yaitu yang ketiga, pelaksanaan tes akhir.

#### **F. Kontrol Validitas Internal Dan Eksternal**

Suatu penelitian eksperimen dikatakan valid jika hasil yang diperoleh hanya disebabkan oleh variabel bebas yang dimanipulasi, dan jika hasil tersebut dapat

digeneralisasikan pada situasi diluar setting eksperimental.<sup>29</sup> Adapun kontrol validitas internal dan eksternal adalah;

### **1. Kontrol Validitas Internal**

Kontrol validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain terhadap penelitian. variabel tersebut harus dikendalikan, agar tidak menimbulkan kesalahan penafsiran terhadap hasil perlakuan. Adapun variabel yang dapat mempengaruhi validitas internal antara lain :

#### **a) Pengaruh Sejarah Dan Sosial Budaya**

Untuk menjamin bahwa perubahan yang terjadi terhadap variabel terikat betul-betul merupakan efek dari variabel bebas (perlakuan), maka dilakukan pengontrolan pada sampel dengan menganjurkan agar sampel tidak melakukan aktivitas fisik yang menyerupai latihan atau perlakuan dalam penelitian ini selama pelaksanaan penelitian.

#### **b) Pengaruh Pertumbuhan Dan Perkembangan Serta Kematangan**

Subjek penelitian adalah mahasiswa FIK UNM jurusan PenjasKesrek angkatan 2013/2014 yang baru memprogram mata kuliah pilihan pencak silat, maka untuk menghindari adanya pengaruh proses persiapan, serta proses kematangan, maka perlakuan diberikan dalam waktu relatif singkat yaitu selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu.

#### **c) Pengaruh Berkurangnya Subjek Penelitian**

---

<sup>29</sup> Emzir., Metodologi Penelitian Pendidikan (Jakarta: RajaGrafindo Persada) h. 71

Untuk menghindari terjadi pengurangan subjek penelitian sebagai akibat dari mortalitas, serta berhentinya subjek ditengah jalan, maka secara terus menerus dilakukan pengontrolan dengan jalan memperketat daftar hadir dan memonitoring terus menerus kehadiran subjek, yaitu mulai dari awal hingga berakhirnya perlakuan eksperimen dan tes akhir. Dilurus itu dilakukan pengambilan sampel melebihi dari total sampel yang dibutuhkan.

#### **d) Pengaruh Instrumen Pengukuran**

Agar instrumen betul-betul mengukur apa yang akan diukur maka perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Instrumen keterampilan tendangan lurus sebelum digunakan untuk pengumpulan data terlebih dahulu dikonsultasikan kepada pelatih, dan praktisi olahraga pencak silat di FIK dan, serta Pembimbing, setelah itu dilakukan uji coba terhadap atlet yang memiliki karakteristik sama atau hampir sama dengan sampel penelitian, dengan maksud untuk melihat faliditas dan realibilitas. Setelah itu digunakan untuk pengumpulan data.

#### **e) Pengaruh Pemilihan Sampel**

Untuk menghindari terjadinya pemilihan sampel penelitian yang tidak tepat, maka dilakukan pengambilan sampel secara total sampel atau sampel jenuh. Yaitu pengambilan sampel dengan mengambil keseluruhan sampel dilihat dari jenis kelamin, kelas, jurusan, dan angkatan.

#### **f) Pengontrolan Terhadap Tim Pengumpul Data**

Pengambilan data hasil penelitian dilakukan oleh tim Pengumpul data (tester), sebelum tim pengumpul data melakukan pengumpulan data terlebih dahulu dilakukan pelatihan tentang tata cara pelaksanaan tes dan penggunaan peralatan sehingga tester memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sama dalam melaksanakan tugasnya.

## **2. Kontrol Validitas Eksternal**

Pengontrolan terhadap validitas eksternal dimaksudkan agar dapat diperoleh hasil eksperimen yang representatif untuk digeneralisasikan pada populasi, adapun pengontrolan validitas eksternal yang dilakukan adalah:

### **a) Validitas Populasi Dan Sampel**

Pengontrolan terhadap validitas populasi dari penelitian ini dilakukan dengan menetapkan populasi yaitu seluruh mahasiswa FIK UNM Sulawesi Selatan kategori jenis kelamin, kelas, jurusan, dan angkatan, dengan demikian diharapkan tidak terjadi perbedaan tingkat kategori yang berarti. Pengontrolan terhadap validitas sampel yaitu menganjurkan sampel untuk tidak melakukan latihan yang melebihi perlakuan penelitian ini.

### **b) Validitas Ekologi**

Pengontrolan validitas ekologi dimaksudkan agar perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini bisa digeneralisasikan dan digunakan pada situasi dan kondisi yang lain, maka jadwal latihan, deskripsi bentuk kegiatan, intensitas, durasi dilakukan dalam bentuk yang sama.

### **c) Pengontrolan Keterlibatan Pelaksana Penelitian**

Dalam setiap latihan, pelaksana penelitian hanya melakukan pengawasan terhadap jalannya perlakuan. Tugas sepenuhnya diberikan kepada pelatih dan praktisi pencak silat yang dipilih untuk menjalankan kegiatan perlakuan.

### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan berdasarkan pada variabel yang terlibat. Variabel yang dimaksud antara lain satu (1) variabel terikat, teknik pengumpulan data melalui data tes keterampilan tendangan lurus Pencak silat.

#### **1) Instrumen Keterampilan dan kecepatan tendangan lurus**

##### **a. Definisi Konseptual**

Keterampilan tendangan lurus adalah dimana seseorang untuk melakukan serangkaian gerakan tendangan yang terdiri sikap awal yaitu sikap pasang dan kuda-kuda lalu sikap perlakuan tendangan dan kemudian sikap akhir yaitu kembali ke sikap pasang. Dengan tujuan untuk mendapatkan bentuk gerakan yang baik.

##### **b. Definisi Operasional**

Keterampilan tendangan lurus adalah dimana seseorang dalam melakukan tendangan lurus dengan gerakan yang baik. Dengan melihat posisi awal, pelaksanaan gerakan tendangan sampai tahap akhir, hasilnya merupakan skor keterampilan tendangan lurus. Ketiga dimensi tersebut masing-masing dikembangkan menjadi indikator yang setiap indikator dibagi 4 subindikator yang

akan dinilai dengan rentang skor antara 1 – 4 setiap sub indikator yaitu; skor 1 jika hanya satu indikator terpenuhi (3 salah), skor 2 jika hanya dua indikator terpenuhi (2 salah), skor 3 jika tiga indikator terpenuhi (1 salah), dan skor 4 jika keempat indikator terpenuhi (benar semua). Maka total nilai untuk 3 indikator sebesar 12 poin.

Pelaksanaan tendangan setiap pesilat 3 kali kesempatan melakukan tendangan yang hasilnya adalah penguasaan dalam melakukan tendangan. Indikator dari variabel ini adalah keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Fleksibilitas mengacu pada kemampuan individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya melalui sebarang gerak yang lurus mungkin tanpa menimbulkan ketegangan dengan artikulasi dan otot lampiran. Pengukuran Fleksibilitas termasuk latihan fleksi (di mana sudut tubuh dan artikulasi yang menurun melalui gerakan) dan ekstensi latihan (di mana sudut tubuh dan artikulasi meningkat melalui gerakan). Fleksibilitas atlet dapat diukur dengan menggunakan sit and reach test dan modified sit and reach test. Adapun pelaksanaan tes yaitu:

Tujuan : Untuk mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul.

Validitas : face validity

Reliabilitas : 0.92

Fasilitas dan alat : (1) lantai padat dan rata, serta (2) bangku/kotak berskala cm

Petugas : Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Selanjutnya, pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama tiga detik. Peserta tes diberi kesempatan dua kali.

Penilaian : Skor terjauh dari dua kali kesempatan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.

Adapun pelaksanaan tes keterampilan tendangan lurus adalah sebagai berikut:

### **1) Tes Keterampilan Tendangan Lurus**

#### 1. Untuk Kecepatan Tendangan Lurus

Tujuan : Untuk Mengetahui Kemampuan Kecepatan Tendangan pencak silat atlet.

Peralatan : 1. Sandsack  
2. Meteran  
3. Stop Watch

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.  
2. Pencatat waktu  
3, Penjaga sandsack



Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangan lurus dengan baik, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan begitupun sebaliknya (jika mahasiswa kiri), kemudian melakukan tendangan lurus dengan kaki kanan/kiri sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. Setiap atlet melakukan sebanyak mungkin tendangan untuk secepat-cepatnya secara benar selama **15 detik**. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 100 cm (putra).

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet

#### B. Untuk Keterampilan Tendangan Lurus

Tujuan : Untuk Mengetahui Keterampilan Tendangan pencak silat atlet

Peralatan : 1. Sandsack (diharapkan 50 Kg)/target (*Hand Box*)  
2. Meteran  
3. Stop Watch

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.  
2. Pencatat waktu  
3. Penjaga sandsack

1. Pelaksanaan :

- 1) Posisi awal atau sikap pasang (siap melakukan tendangan)
- 2) Posisi tubuh pada saat sikap pasang badan tegak, posisi kuda kuda kaki depan lurus sedikit ditekuk  $\pm 45^\circ$

- 3) Body moving, pinggul pada posisi lentur (tidak tegang)
- 4) Pandangan mata terpusat kedepan
- 5) Pesilat bersiap di depan gelanggang(arena) sambil mendengar aba-aba/tanda sempritan dibunyikan. Setelah itu sampel melakukan gerakan tendangan lurus dengan baik selama 1 menit .

## 2. Pelaksanaan untuk keterampilan tendangan :

Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangan lurus kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan lurus dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis dengan sebaik-baiknya selama. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200-210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

## 3. Penilaian

1. Penilaian skor dilakukan: Jumlah skor yang dihasilkan dari bentuk gerakan mulai dari (1) sikap awal, (2) pelaksanaan gerak yaitu melepaskan tendangan, (3) sikap akhir (kembali ke sikap pasang) waktu 1 menit melakukan tes. Ketiga dimensi tersebut masing-masing dikembangkan menjadi 3 indikator kemudian dibagi menjadi 4 sub

indikator yang akan dinilai dengan rentang skor antara 1 – 4 (satu sampai tiga), yaitu; skor 1 jika hanya satu sub indikator terpenuhi (3 salah), skor 2 jika hanya dua sub indikator terpenuhi (2 salah), skor 3 jika hanya dua sub indikator terpenuhi (1 salah), dan skor 4 jika keempat sub indikator terpenuhi (benar semua).

2. Penilai keterampilan tendangan dinilai oleh juri yang merupakan pakar pencak silat, dan untuk pelaksanaan dilakukan sebanyak tiga (3) kali kesempatan hasil terbaik merupakan skor terbaik dalam keterampilan tendangan lurus. Penilaian skor target dilakukan yaitu Jumlah skor yang dihasilkan dari 1 menit melakukan tes merupakan nilai tes.

### c) Kisi kisi instrument

#### 1. Instrument Keterampilan tendangan

**Table 2 : Kisi-kisi instrument tendangan lurus pencak silat**

No	Indikator	Unsur Gerak Penilaian	Sub Indikator	Nilai		Skor
				B	S	
1.	Posisi awal (Sikap awal)	a. Sikap kaki	Kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri di depan dengan jari-jari menghadap kedepan, sedangkan kaki kanan jari jari menghadap serong.			

No	Indikator	Unsur Gerak Penilaian	Sub Indikator	Nilai		Skor
				B	S	
		b. Sikap badan	Posisi badan berdiri tegak dengan kedua bahu juga menghadap kedepan			
		c. Sikap tangan	Sikap tangan ditekuk 90 derajat dengan jari-jari dibuka rapat menghadap kebawah			
		d. Pandangan	Posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus menghadap kedepan sasaran			
2	Pelaksanaan gerak (Saat melakukan tendangan)	a. Sikap kaki	Kaki kanan (kaki tendang) diangkat lebih dari 90 derajat dengan menekuk lutut terlebih dahulu, dilanjutkan dengan kaki lurus ke depan, telapak kaki menghadap kedepan, telapak kaki kiri bertumpu kuat menahan beban saat melepas tendangan.			
		b. Sikap badan	Posisi badan lurus mulai dari pinggang sampai bahu, dengan posisi sedikit condong ke belakang untuk menjaga keseimbangan, dan posisi kepala tetap tegak.			

No	Indikator	Unsur Gerak Penilaian	Sub Indikator	Nilai		Skor
				B	S	
		c. Sikap tangan	Tangan kanan berada di samping badan dengan sikut ditekuk 90 derajat jari-jari dibuka, tangan kiri juga ditekuk 45 derajat dengan jari-jari dibuka, kedua tangan dengan posisi rileks.			
		d. Pandangan	Posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus menghadap kedepan (sasaran).			
3	Posisi akhir	a. Sikap kaki	Setelah melakukan tendangan lurus kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri didepan dengan jari-jari menghadap kedepan, sedangkan kaki kanan jari-jari menghadap serong.			
		b. Sikap badan	Setelah melakukan tendangan lurus, sikap badan berdiri tegak dengan posisi bahu juga menghadap kedepan.			
		c. Sikap tangan	Setelah melakukan tendangan lurus, tangan kanan ditekuk 90 derajat dengan jari-jari dibuka rapat didepan badan, tangan kiri ditekuk 120			

No	Indikator	Unsur Gerak Penilaian	Sub Indikator	Nilai		Skor
				B	S	
			derajat dengan jari-jari dibuka rapat menghadap kebawah.			
		d. Pandangan	Setelah melakukan tendangan lurus, posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus kedepan (sasaran).			

## 2. Instrumen kecepatan tendangan

Formulir Penilaian Kecepatan tendangan.

Nama : .....

Umur : .....

angkatan : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki

**Table 3 : Kisi-kisi instrument penilaian kecepatan tendangan lurus pencak silat**

Teknik Tendangan	Jumlah tendangan
Waktu Penampilan 1	-
Waktu Penampilan 2	-
Waktu Penampilan 3	-
Waktu Terbaik	-

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)

#### **d) Jenis Instrumen**

Jenis dan metode instrumen pengumpulan data tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi, mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu atau ukuran yang telah ditentukan. Jenis instrumen dalam penelitian ini yaitu Tes, tes adalah serangkaian pertanyaan atau alat yang digunakan untuk mengukur.<sup>30</sup>

#### **e) Uji Validitas dan Reliabilitas**

Untuk memperoleh keyakinan instrumen tendangan lurus pencak silat, dilakukan beberapa tahap pengujian. Pertama penelusuran literatur yang terkait dengan tendangan lurus pencak silat. Selanjutnya konsep instrumen tersebut didiskusikan dengan beberapa pelatih yang memiliki wawasan keilmuan yang memadai di bidang Pencak silat dan dosen mata kuliah Pencak silat FIK Universitas Negeri Makassar. Kemudian dianalisis melalui uji validitas. Untuk mengukur derajat validitas tendangan lurus pencak silat menggunakan teknik korelasi oleh Pearson dilakukan dengan dua cara yaitu; 1) Teknik korelasi product moment dengan simpangan, 2) Teknik korelasi dengan angka kasar.<sup>31</sup> Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan pengukuran test-retest.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Suharsimi Arikunto., *Op.cit.* h. 193

<sup>31</sup> Nurhasan., *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas, 2001, h. 36.

<sup>32</sup> *Ibid.*, h. 40.

## 2). Instrumen Minat

### a. Definisi Konseptual

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

### b. Definisi Operasional

Minat adalah hasil tes angket minat mahasiswa sebelum dikenai perlakuan dan dinyatakan dengan skor. Instrumen tes minat yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Hasil dari pengukuran minat mahasiswa digunakan sebagai pengelompokan anggota sampel yaitu minat belajar yang tinggi dan minat belajar yang rendah lalu kemudian dibagi dalam dua kelompok. Untuk minat belajar tinggi menjadi satu kelompok dan minat belajar rendah juga menjadi satu kelompok.

### c. Kisi-kisi Instrumen

**Tabel 4 : Kisi-kisi instrumen minat**

Variabel	Indikator	Jumlah soal
----------	-----------	-------------



		<b>Positif</b>	<b>negatif</b>
<b>Minat</b>	a. Perasaan Senang	8	2
	b. Ketertarikan	9	1
	c. Perhatian	10	0
	d. Keterlibatan	8	2

#### **d. Jenis Instrumen**

Jenis dan metode instrumen pengumpulan data tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi, mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu atau ukuran yang telah ditentukan. Jenis instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner, kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>33</sup>

#### **e. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Untuk memperoleh keyakinan keajegan instrumen tes minat, dilakukan beberapa tahap pengujian. Pertama penelusuran literatur yang terkait dengan minat. Selanjutnya konsep instrumen tersebut didiskusikan dengan beberapa pakar yang memiliki wawasan keilmuan yang memadai di bidang olahraga dan dosen FIK Universitas Negeri Makassar. Kemudian dianalisis melalui uji validitas.

<sup>33</sup> Sugiyono., Metode Penelitian Kuantitatif – Kualitatif dan R&D (Jakarta: Alfabeta, 2010) h.142

Untuk mengukur derajat validitas minat menggunakan teknik korelasi oleh Pearson dilakukan dengan dua cara yaitu; 1) Teknik korelasi product moment dengan simpangan, 2) Teknik korelasi dengan angka kasar.<sup>34</sup> Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan pengukuran test-retest.<sup>35</sup>

## H. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis varians (ANOVA), dan dilanjutkan dengan uji lanjut Uji Tukey. Karena penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain rancangan faktorial, maka analisis datanya pun menggunakan ANOVA dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$ . Namun demikian sebelum data diolah, maka dilanjutkan uji persamaan persyaratan yaitu Uji Normalitas menggunakan Uji Lilifors. Dan untuk uji Homogenitas varians menggunakan Uji Barlett dengan taraf kepercayaan = 0.05.

## I. Hipotesis Statistika

### 1) Hipotesis Pertama

$$H_0 : \mu_{A1} \leq \mu_{A2}$$

$$H_1 : \mu_{A1} > \mu_{A2}$$

### 2) Hipotesis Kedua

---

<sup>34</sup> Nurhasan., *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas, 2001, h. 36.

<sup>35</sup> *Ibid.*, h. 40.

$H_0$  : interaksi A x B = 0

$H_1$  : interaksi A x B  $\neq$  0

### 3) Hipotesis Ketiga

$H_0$  :  $\mu_{A_1B_1} \leq \mu_{A_2B_1}$

$H_1$  :  $\mu_{A_1B_1} > \mu_{A_2B_1}$

### 4) Hipotesis Keempat

$H_0$  :  $\mu_{A_1B_2} \leq \mu_{A_2B_2}$

$H_1$  :  $\mu_{A_1B_2} < \mu_{A_2B_2}$

#### Keterangan :

$\mu A_1$  : Rata-rata hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan kelompok mahasiswa yang diberi bentuk latihan *leg press*.

$\mu A_2$  : Rata-rata hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan kelompok mahasiswa yang diberi latihan *leg extension*.

$\mu A_1 B_1$  : Rata-rata hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan kelompok mahasiswa yang diberi bentuk latihan *leg press* dan yang memiliki minat belajar tinggi.

$\mu A_2 B_1$  : Rata-rata hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan kelompok mahasiswa yang diberi bentuk latihan *leg extension* dan yang memiliki minat belajar tinggi.

$\mu A_1 B_2$  : Rata-rata hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan kelompok mahasiswa yang diberi bentuk latihan *leg press* dan yang memiliki minat belajar rendah.

$\mu A_2 B_2$  : Rata-rata hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan kelompok mahasiswa yang diberi bentuk latihan *leg extension* dan yang memiliki minat belajar rendah.

A : Bentuk latihan (*leg press dan leg extension*).

B : Minat belajar.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian pada bab ini secara berturut-turut menyajikan tentang deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, dan pengujian hipotesis.

#### A. Deskripsi Data

Data keterampilan tendangan lurus pencak silat adalah berupa skor pola gerak tendangan lurus dan skor target jumlah tendangan ke sasaran yang diperoleh mahasiswa dengan waktu yang telah ditentukan setelah mengikuti dan melaksanakan program latihan melalui penerapan dua bentuk latihan, yaitu latihan *leg press* dan *latihan leg extension*.

Agar data keterampilan tendangan lurus pencak silat tersebut merupakan hasil pengaruh dari kedua bentuk latihan, maka pemberian tes akhir dilaksanakan setelah perlakuan selesai. Data keterampilan tendangan lurus yang dihasilkan dari perlakuan latihan *leg press* dan latihan *leg extension* meliputi skor pola gerak tendangan lurus pencak silat dan skor target ke sasaran, terlebih dahulu dikonversikan ke dalam nilai baku, setelah itu skor pola gerak keterampilan tendangan dijumlahkan dengan skor target ke sasaran. Dengan kata lain data keterampilan tendangan lurus pencak silat adalah jumlah skor pola gerak dan skor target ke sasaran setelah dikonversikan ke dalam nilai

baku. Data lengkap tentang skor tes keterampilan tendangan lurus pencak silat dapat dilihat pada lampiran lampiran.

Rangkuman harga-harga  $n$ ,  $x$ , untuk setiap perlakuan diperlihatkan pada tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 5 : Rangkuman Hasil Perhitungan**

**Nilai  $x$  dan  $s$  Data Hasil penelitian**

		A1B1	A1B2
Minat Belajar Tinggi	STANDAR DEVIASI	72.907	73.067
	RATA-RATA	268.793	269.964
	SIGMA	2687.933	2699.644
	S	5315.556	5338.889
	$\Sigma$	2688	2700
			A1B2
Minat Belajar Rendah	STANDAR DEVIASI	72.907	73.067
	RATA-RATA	268.793	269.964
	SIGMA	2687.933	2699.644
	S	5315.556	5338.889
	$\Sigma$	2688	2700

**1. Hasil Keterampilan tendangan lurus pencak silat Kelompok Latihan *leg press* dengan minat belajar tinggi**

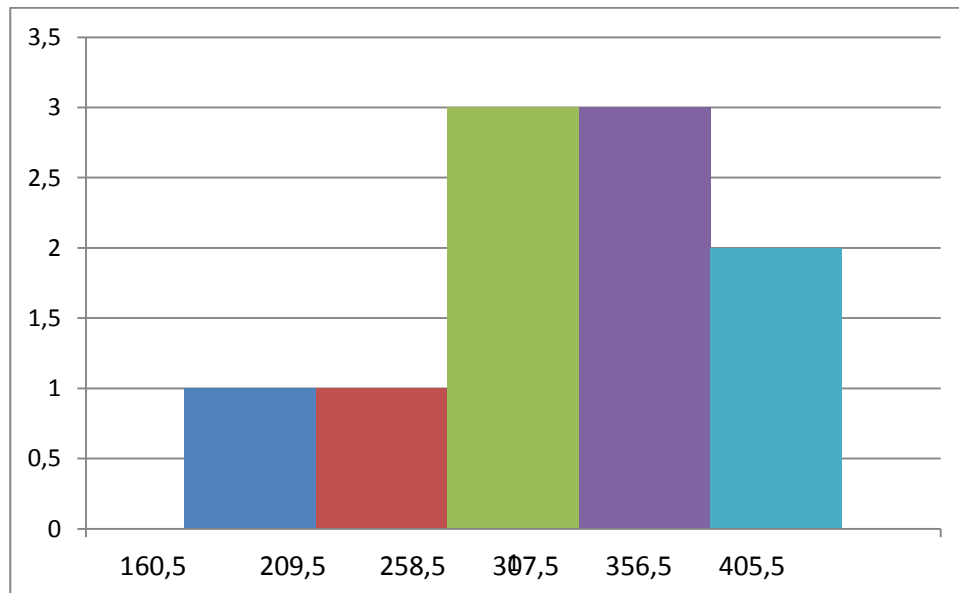
Dilihat dari hasil data kelompok latihan *leg press*, dari rentangan skor 161 sampai 405, didapat harga rata-rata sebesar 268.7933, simpangan baku sebesar 72.90786. Distribusi frekuensi sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini.

**Tabel 6 : Distribusi frekuensi skor keterampilan tendangan lurus pencak silat kelompok bentuk latihan *leg press* untuk minat belajar tinggi**

Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif (%)
161-209	1	10
210-258	1	10
259-307	3	30
308-356	3	30
357-405	2	20
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa, terdapat 2 orang atau 20% yang memperoleh skor di bawah rata-rata , 3 orang atau 30%, berada pada nilai rata-rata dan

5 orang lainnya atau 50% mendapatkan nilai di atas rata-rata. Adapun Histogram skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat secara keseluruhan menggunakan Bentuk latihan *leg press* digambarkan sebagai berikut:



Gambar 12 : Histogram skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan bentuk latihan *leg press* kelompok minat tinggi

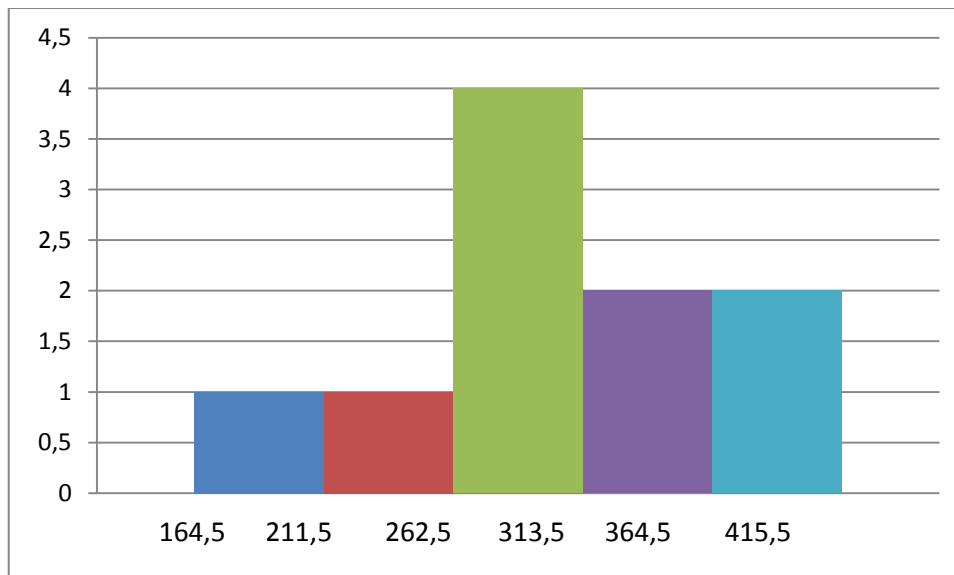
## 2. Hasil Keterampilan tendangan lurus pencak silat Kelompok bentuk Latihan *leg extension* untuk minat belajar tinggi

Dilihat dari hasil data kelompok bentuk latihan *leg extension* minat belajar tinggi, dari rentangan skor 165 sampai 415 didapat harga rata-rata sebesar 269,9644, simpangan baku sebesar 73,0677. Distribusi frekuensi sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini.

Tabel 7 : Distribusi frekuensi skor keterampilan tendangan lurus pencak silat kelompok bentuk latihan *leg extension* minat belajar tinggi

Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif (%)
165-211	1	10
121-262	1	10
263-313	4	40
314-364	2	20
365-415	2	20
jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa, terdapat 2 orang atau 20% yang memperoleh skor di bawah rata-rata , 4 orang atau 40%, berada pada nilai rata-rata dan 4 orang lainnya atau 40% mendapatkan nilai di atas rata-rata. Adapun Histogram skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat secara keseluruhan menggunakan Bentuk latihan *leg extension* dapat digambarkan sebagai berikut :





Gambar 13 : Histogram skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan bentuk latihan *leg extension* kelompok minat belajar tinggi

### 3. Hasil Keterampilan tendangan lurus pencak silat Kelompok Minat belajar rendah Dengan Bentuk Latihan *Leg press*

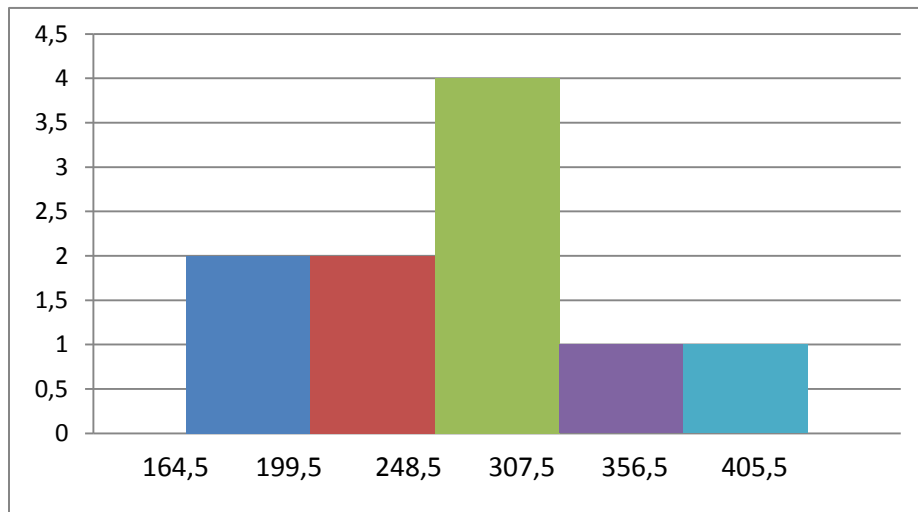
Dilihat dari hasil data kelompok minat belajar tinggi dengan bentuk latihan *leg press*, dari rentangan skor 115 sampai 136, didapat harga rata-rata sebesar 125,70, simpangan baku sebesar 8,31. Distribusi frekuensi sebagaimana tampak pada tabel 8 di bawah ini.

**Tabel 8 : Distribusi frekuensi skor keterampilan tendangan lurus pencak silat kelompok minat belajar rendah dengan bentuk latihan *leg press***

Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)
165-199	2	10
200-248	2	10
259-307	4	40
308-356	1	20

357-405	1	20
jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa, terdapat 4 orang atau 40% yang memperoleh skor di bawah rata-rata, 4 orang atau 40%, berada pada nilai rata-rata dan 2 orang lainnya atau 50% mendapatkan nilai di atas rata-rata. Adapun Histogram skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat kelompok minat belajar tinggi menggunakan Bentuk latihan *leg press* dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 14 : Histogram skor Keterampilan tendangan lurus Kelompok minat belajar rendah dengan Bentuk latihan *leg press*

#### 4. Hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat kelompok minat belajar rendah dengan bentuk latihan *Leg extension*

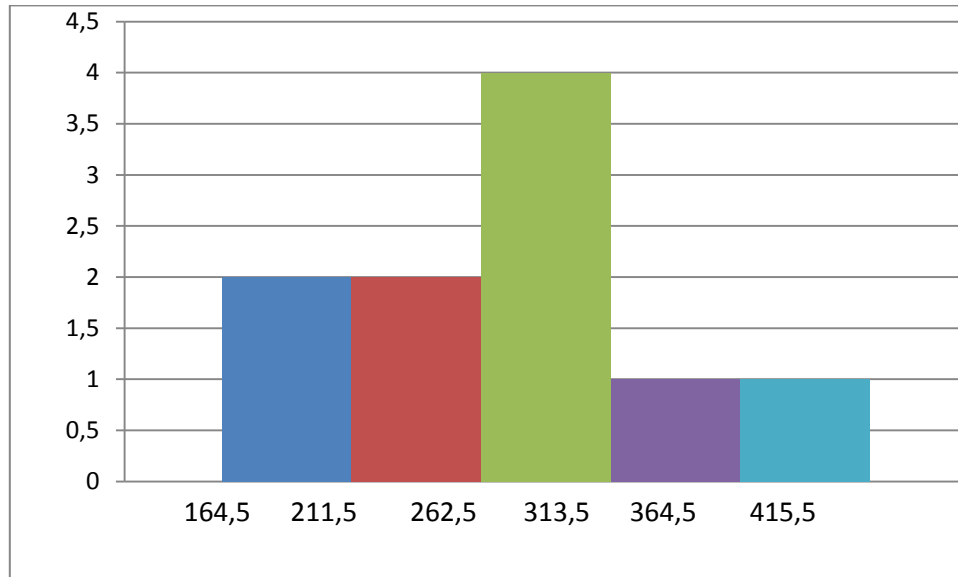
Dilihat dari hasil data kelompok minat belajar rendah dengan bentuk latihan *leg extension*, dari rentangan skor 67 sampai 105, didapat harga rata-rata sebesar 83,20,

simpangan baku sebesar 12,38. Distribusi frekuensi sebagaimana tampak pada tabel 9 di bawah ini.

**Tabel 9 : Distribusi frekuensi skor keterampilan tendangan lurus pencak silat kelompok minat belajar rendah dengan bentuk latihan *leg extension***

Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)
165-211	2	10
121-262	2	10
263-313	4	40
314-364	1	20
365-415	1	20
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa, terdapat 4 orang atau 40% yang memperoleh skor di bawah rata-rata, 4 orang atau 40%, berada pada nilai rata-rata dan 2 orang lainnya atau 20% mendapatkan nilai di atas rata-rata. Adapun Histogram skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat kelompok minat belajar rendah dengan menggunakan bentuk latihan *leg extension* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 15 : Histogram skor Keterampilan tendangan lurus Kelompok minat belajar rendah dengan Bentuk latihan *leg extension*

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis merupakan persyaratan yang harus dipenuhi sebelum dilakukan analisis varians (*Anava*). Ada dua syarat harus dipenuhi sebelum melakukan analisis varians (*Anava*), yaitu (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varians populasi. Untuk uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Lillifors* dan untuk uji homogenitas varians populasi menggunakan Uji *Bartlett* keduanya pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data skor keterampilan tendangan lurus pencak silat, masing-masing dilakukan terhadap (1) data keseluruhan mahasiswa yang diberi perlakuan dengan

bentuk latihan *leg press* dengan kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi, (2) data keseluruhan mahasiswa yang diberi perlakuan dengan bentuk latihan *leg extension* dengan kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi, (3) data keseluruhan mahasiswa yang diberi perlakuan dengan bentuk latihan *leg press* dengan kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah, (4) data keseluruhan mahasiswa yang diberi perlakuan dengan bentuk latihan *leg extension* dengan kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah.

Perhitungan uji normalitas data secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji normalitas data skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat dapat dilihat pada tabel 11 berikut:

**Tabel 10 : Rangkuman hasil uji normalitas keseluruhan data**

Kelompok	N	Lh	Lt	Kesimpulan
A1B1	10	0.149	0,271	Normal
A1B2	10	0.271	0,271	Normal
A2B1	10	0.267	0,271	Normal
A2B2	10	0.267	0,271	Normal

Hasil pengujian normalitas keseluruhan kelompok data penelitian menunjukkan bahwa harga Lh terbesar dari seluruh kelompok perlakuan lebih kecil dari pada harga Lt, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas mengenai data keterampilan tendangan lurus pencak silat pada masing-masing kelompok perlakuan, dilakukan dengan Uji *Bartlett* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Perhitungan uji homogenitas data secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji homogenitas pada masing-masing kelompok dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 11 : Rangkuman hasil perhitungan uji *Bartlett*  $\alpha = 0,05$**

Kelompok	F	F-hitung	Kesimpulan
A1 dan A2 $\chi^2$	0,85	2,41	Homogen
A3 dan A4 $\chi^2$	0,99	2,41	Homogen

Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan pada table di atas, harga A1 dan A2  $\chi^2 = 0,851$  lebih kecil daripada harga  $\chi^2_t = 2,41$ , dan untuk kelompok A3 dan A4  $\chi^2 = 0,995$  lebih kecil daripada harga  $\chi^2_t = 2,41$ . Sehingga  $H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2 = \sigma_3^2 = \sigma_4^2$  diterima pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Kesimpulan : bahwa keempat populasi mempunyai varians yang sama besar (homogen).

### C. Pengujian Hipotesis

Dengan terujinya normalitas dan homogenitas data hasil penelitian, maka syarat untuk analisis varians (ANAVA) telah terpenuhi). Pengujian hipotesis menggunakan analisis varians (ANAVA) dua arah merujuk pada Sudjana. Perhitungan anava secara lengkap dapat dilihat Rangkumannya nampak pada tabel 12 di bawah ini.

**Tabel 12 : Rangkuman hasil perhitungan Anava 2x2**

Dalam daftar Anava harga-harga tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

Sumber Varians	JK	db	RJK	Fhitung	Ftab	
					$\alpha = 0,05$	$\alpha = 0,01$
Antar (A)	21354.64	1	21354.637	4.1016	4.08	4.88
Antar (B)	21719.30	1	21719.3029	4.1717	4.08	6.96
Interaksi (AxB)	22450.700	1	22450.7000	4.3121	2.84	4.31
Dalam	187430.00	36	5206.3889	-	-	-
Total	252954.640	39	-	-	-	-

Keterangan :

# : Signifikan pada taraf  $\alpha = 0,05$

Dk : derajat kebebasan  
JK : Jumlah kuadrat  
KT : Rata-rata jumlah kuadrat  
Fo : Harga F observasi  
Ft : Harga F table  
M.B : Minat belajar

**1. Perbedaan antara latihan *leg pressextension* dan *leg extension* terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat.**

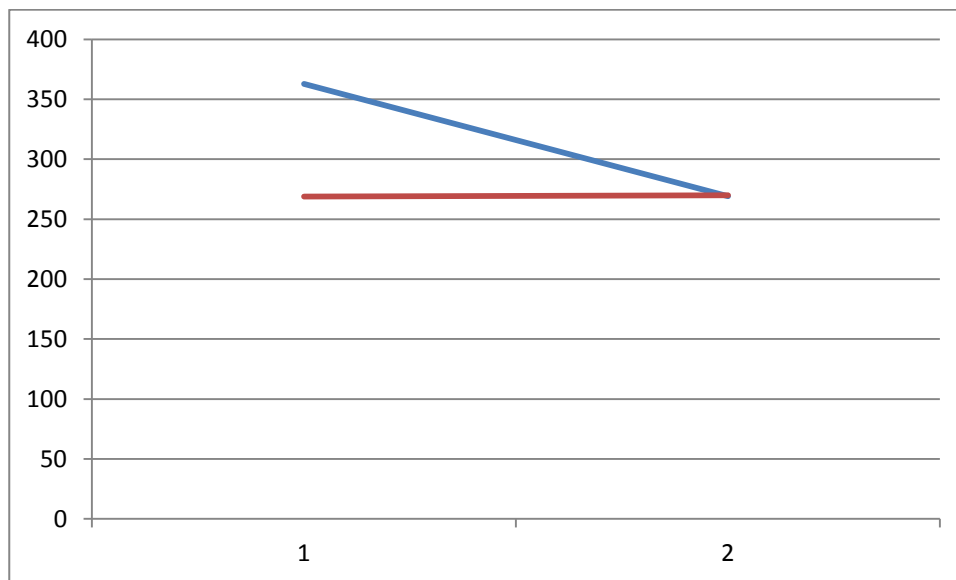
Perhitungan analisis varians tentang perbedaan yang lebih efektif antara kedua bentuk latihan secara keseluruhan merujuk pada Sudjana. Rangkumannya terlihat pada table 14. Berdasarkan hasil perhitungan Anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom ( $F_A$ ) = 4,101, ternyata lebih besar dari pada F tabel, yaitu sebesar 4,08 ( $F_o = 4,101 > F_t = 4,08$ ), sehingga  $H_o$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *leg press* dengan bentuk latihan *leg extension* terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Pada hasil analisis uji lanjut t-dunnett menunjukkan t-hitung sebesar 2,02 lebih besar dari nilai t-tabel 1,684. Ini berarti hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension* teruji.

**2. Interaksi antara latihan *leg press*, *leg extension*, dan minat belajar terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat.**

Perhitungan analisis varians menunjukkan  $F(AB)$  4,312 lebih besar dari nilai F tabel 2,84 ini berarti terdapat interaksi antara minat belajar dan latihan. Berdasarkan hasil



perhitungan deskriptif rata rata kelompok latihan *leg press* minat belajar tinggi sebesar 362,779, kelompok latihan *leg extension* minat tinggi sebesar 269,186, kelompok latihan *leg press* minat belajar rendah sebesar 268,793, kelompok latihan *leg extension* minat belajar rendah sebesar 269,964. tahap lanjut dengan uji anava F hitung 4,894, F tabel 2,449 berarti terdapat perbedaan rata rata antara 4 kelompok.



Gambar 13 : Interaksi Bentuk Latihan dengan Minat belajar

Sumber : Hasil Pengolahan Data Melalui Anava 2x2

Keterangan:

1 = Bentuk latihan *Leg press* dan *leg extension* dengan minat tinggi

2 = Bentuk latihan *Leg press* dan *leg extension* dengan minat rendah

3. Perbedaan pengaruh antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat belajar yang tinggi terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Perhitungan analisis varians tentang perbedaan yang lebih efektif antara kedua bentuk latihan pada kelompok minat belajar tinggi secara keseluruhan. Rangkumannya terlihat pada table 14. Berdasarkan hasil perhitungan Anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom (FB) = 4,171, ternyata lebih besar dari pada F tabel, yaitu sebesar 4,08 ( $F_o = 4,101 > F_t = 4,08$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *leg press* yang memiliki minat belajar tinggi dengan bentuk latihan *leg extension* yang memiliki minat belajar rendah terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Pada hasil analisis uji lanjut t dunnett menunjukkan t hitung sebesar 2,87 lebih besar dari nilai t tabel 1,684. Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan bentuk latihan *leg press* pada minat belajar tinggi lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension* pada minat belajar tinggi teruji.

Hal ini berarti hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa; untuk minat belajar tinggi, bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension* terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat tidak teruji.

**4. Perbedaan pengaruh antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat belajar yang rendah terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat.**

Perhitungan analisis varians tentang perbedaan yang lebih efektif antara kedua bentuk latihan pada kelompok minat belajar tinggi secara keseluruhan. Rangkumannya terlihat pada table 14. Berdasarkan hasil perhitungan Anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom (FB) = 4,171, ternyata lebih besar dari

pada F tabel, yaitu sebesar 4,08 ( $F_o = 4,101 > F_t = 4,08$ ), sehingga  $H_o$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan rata rata yang signifikan antara bentuk latihan *leg extension* yang memiliki minat belajar rendah lebih bagus dibandingkan dengan bentuk latihan *leg press* yang memiliki minat belajar rendah terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Pada hasil analisis uji lanjut t dunnett menunjukkan t hitung sebesar 0,024 lebih kecil dari nilai t tabel 1,684. Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan bentuk latihan *leg extension* pada minat belajar rendah tidak lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg press* pada minat belajar rendah.

Hal ini berarti hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa; untuk minat belajar rendah, bentuk latihan *leg extension* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg press* terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat tidak teruji.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan analisis varians (Anava) dan dilanjutkan dengan uji Tukey, maka pembahasan hasil penelitian akan terpusat pada empat hipotesis yang telah diuji kebenarannya yaitu sebagai berikut:

- 1. Hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui latihan *leg press* (A1) lebih baik daripada bentuk latihan *leg extension* (A2).**

Hasil pengujian hipotesis pertama, membuktikan bahwa secara keseluruhan mahasiswa yang berlatih dengan bentuk latihan *leg press* lebih tinggi hasilnya dibandingkan dengan mahasiswa yang berlatih dengan bentuk latihan *leg extension*. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai tujuan, bentuk latihan *leg press* lebih efektif dibanding dengan bentuk latihan *leg extension* dalam meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Efektifitas bentuk latihan *leg press* dalam latihan, tidak terlepas dari hal-hal seperti; secara teori bentuk latihan *leg press* lebih baik dari bentuk latihan *leg extension*. Gerakan-gerakan pada keterampilan tendangan lurus pencak silat merupakan gerakan yang dinamis serta dirangkai menjadi suatu rangkaian gerak lebih cocok dengan kemampuan gerak motorik yang dimiliki mahasiswa. Pada prinsipnya minat belajar adalah yang berisikan kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan serta koordinasi sehingga dapat berkontribusi dengan rangkaian gerak yang ada pada keterampilan tendangan lurus pencak silat. Kontribusi ini sangat besar pengaruhnya sebagai faktor pendukung keberhasilan mahasiswa sewaktu melakukan rangkaian gerak tendangan lurus pencak silat karena minat belajar yang dimiliki mahasiswa sangat memudahkan mahasiswa dalam melakukan tingkat kebenaran gerakan yang sulit dan dinamis.

Pada gerakan tendangan lurus pencak silat banyak gerakan yang sulit dan dinamis, seperti gerakan kelenturan, ketepatan, kekuatan serta keseimbangan dimana semua gerakan-gerakan tersebut memerlukan minat belajar yang tinggi.

Bentuk latihan *leg press* adalah bentuk latihan yang mengarah pada pencapaian tujuan pemberlatihan pencak silat secara efisien, yaitu menguasai keterampilan dan juga kecepatan melalui pengembangan gerakan dengan cepat dan dinamis sesuai dengan tujuan pemberlatihan. Dilurus itu, pada pemberian tendangan lurus pencak silat mahasiswa diarahkan kepada pemberian latihan yang bertumpu pada pengembangan dan pengayaan gerak sehingga titik berat pemberian latihan adalah penguasaan keterampilan dan ketangkasan gerak.

Bentuk latihan *leg press* yang mengarah pada pencapaian tujuan pemberlatihan pencak silat, yaitu menguasai keterampilan melalui pengembangan gerak mahasiswa sehingga tujuan yang diinginkan yaitu menguasai dengan benar kemampuan, kecepatan, dan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

## **2. Interaksi Antara Latihan dan Minat belajar Terhadap Keterampilan Tendangan lurus pencak silat**

Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan membuktikan bahwa ada interaksi antara bentuk latihan dan minat belajar terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat. Kelompok mahasiswa yang mempunyai minat belajar tinggi dan diberi bentuk latihan *leg press* hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi yang diberi bentuk latihan *leg extension*. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi pendekatan bentuk latihan berhubungan dengan karakteristik mahasiswa yang mengikuti pemberian latihan tendangan lurus pencak silat.

Kemudian pada kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah yang berlatih dengan bentuk latihan *leg extension* lebih baik dibandingkan dengan bentuk

latihan *leg press* memberikan perbedaan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Hal ini juga menunjukkan bahwa kontribusi bentuk latihan *leg extension* dan bentuk latihan *leg press* sama-sama berhubungan dengan karakteristik mahasiswa yang mengikuti pemberian latihan.

Daya pembeda (diskrepansi) yang cukup menyolok antara pengaruh bentuk latihan *leg extension* yang diberikan pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan minat belajar tinggi dan yang diberikan pada kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah.

Demikian juga halnya dengan adanya perbedaan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat bagi mahasiswa yang diberikan bentuk latihan *leg press* dan latihan *leg extension* pada kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi maupun yang diberikan pada kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah.

Efektifitas pendekatan bentuk latihan pada kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi, terkait dengan sifat subjek mahasiswa dan model interaksi pemberlatihan yang tercipta oleh bentuk latihan *leg press* itu sendiri. Mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi mempunyai sifat lebih mandiri (*independen*), dalam melakukan kegiatan pemberian latihan seperti mengikuti pemberian latihan, mendengarkan informasi, membaca rangkaian gerak serta melakukan latihan ataupun eksperimen, dan sebagainya. Dengan kata lain mereka lebih suka melakukan kegiatan berlatih bebas dengan sedikit bimbingan atau bantuan dosen. Sebaliknya pada mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah, penggunaan bentuk latihan *leg extension* dalam pemberian latihan tendangan lurus pencak silat mencapai hasil yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan penggunaan bentuk latihan *leg press*. Hal ini memberikan pemahaman bahwa bagi mahasiswa yang mempunyai minat belajar rendah, terkait

dengan sifat subjek mahasiswa dan pendekatan interaksi bentuk latihan itu sendiri. Mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah suka melakukan kegiatan seperti, mengikuti pelajaran, mendengarkan informasi, membaca gerakan, mengamati serta melakukan latihan maupun eksperimen, dan sebagainya dengan petunjuk dan bimbingan dosen. Dalam melakukan aktifitas-aktifitas berlatih ini mereka suka menerima balikan dan koreksi dari dosen atas kesalahan-kesalahan yang dilakukan.

### **3. Perbedaan hasil antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat belajar yang tinggi terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat**

Hasil pengujian hipotesis ketiga, membuktikan bahwa secara keseluruhan kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar tinggi dengan bentuk latihan *leg press* lebih tinggi hasilnya dibandingkan dengan mahasiswa yang berlatih dengan bentuk latihan *leg extension*. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai tujuan, bentuk latihan *leg press* lebih efektif dibanding dengan bentuk latihan *leg extension* dalam meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Pada gerakan tendangan lurus pencak silat banyak gerakan yang sulit dan dinamis, seperti gerakan kelenturan, ketepatan, kekuatan serta keseimbangan dimana semua gerakan-gerakan tersebut memerlukan minat belajar yang tinggi.

Bentuk latihan *leg press* adalah bentuk latihan yang mengarah pada pencapaian tujuan pemberlatihan pencak silat secara efisien, yaitu menguasai keterampilan melalui pengembangan gerakan dengan cepat dan dinamis sesuai dengan tujuan pemberlatihan. Di samping itu, pada pemberian latihan pada tendangan lurus pencak silat mahasiswa diarahkan kepada pemberian latihan yang bertumpu pada pengembangan dan pengayaan

gerak sehingga titik berat pemberian latihan adalah penguasaan keterampilan dan ketangkasan gerak.

Bentuk latihan *leg press* yang mengarah pada pencapaian tujuan pemberlatihan pencak silat, yaitu menguasai keterampilan melalui pengembangan gerak mahasiswa sehingga tujuan yang diinginkan yaitu menguasai dengan benar kemampuan dan keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Maka, dapat dilihat perbedaan mahasiswa yang diberi latihan *leg press* yang memiliki minat belajar yang tinggi akan lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat dibandingkan mahasiswa yang diberi latihan *leg extension* dengan minat belajar yang rendah.

#### **4. Perbedaan hasil antara latihan *leg press* dan *leg extension* bagi mahasiswa yang memiliki minat belajar yang rendah terhadap keterampilan tendangan lurus pencak silat**

Hasil pengujian hipotesis ketempat (terakhir), membuktikan bahwa kelompok mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah dengan bentuk latihan *leg extension* lebih tinggi hasilnya dibandingkan dengan mahasiswa yang berlatih dengan bentuk latihan *leg press*. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai tujuan, bentuk latihan *leg extension* lebih efektif dibanding dengan bentuk latihan *leg press* dalam meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat untuk kelompok minat belajar rendah.

Bentuk latihan *leg extension* adalah bentuk latihan yang mengarah pada kreatifitas tujuan pemberlatihan pencak silat secara untuk kelompok minat belajar rendah, yaitu mengkreasikan keterampilan melalui pengembangan gerakan dengan cepat dan dinamis sesuai dengan tujuan pemberlatihan. Di samping itu, pada pemberian latihan tendangan lurus pencak silat mahasiswa diarahkan kepada pemberian latihan yang bertumpu pada



kreatifitas dan pengayaan gerak sehingga titik berat pemberian latihan adalah penguasaan keterampilan dan ketangkasan gerak.

Maka, dapat dilihat perbedaan mahasiswa yang diberi latihan *leg extension* yang memiliki minat belajar yang rendah akan lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat dibandingkan mahasiswa yang diberi latihan *leg press* dengan minat belajar yang rendah.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan meskipun telah diupayakan secara maksimal dan seobjektif mungkin. Keterbatasan tersebut perlu dikemukakan sebagai pertimbangan dalam menginterpretasi dan menggeneralisasikan hasil penelitian yang dicapai. Keterbatasan-keterbatasan yang dimaksud antara lain sebagai berikut: Pertama, penelitian ini melibatkan anggota sampel sangat terbatas yakni 40 peserta mahasiswa (20 mahasiswa yang mempunyai minat belajar tinggi dan 20 peserta mahasiswa yang memiliki minat belajar rendah). Jumlah sampel yang kecil dan hanya dilakukan pada jurusan Penjas Kesrek Olahraga FIK UNM Makassar, jelas mempengaruhi keputusan yang dihasilkan.

Hasil penelitian ini juga dapat digeneralisasikan pada jurusan-jurusan lain yang memiliki karakteristik yang sama dengan perguruan tinggi tempat penelitian ini dilakukan. Kecilnya jumlah sampel juga mengurangi keputusan hasil penelitian. Dengan demikian, meskipun hipotesis-hipotesis penelitian secara statistik telah teruji pada taraf  $\alpha = 0,05$ , tapi masih perlu diuji lebih lanjut pada sampel yang lebih besar untuk mengurangi pengaruh statistik sampel yang terbatas. Kedua, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian

eksperimen yang menuntut adanya pengendalian terhadap semua variabel di luar variabel yang telah ditetapkan. Kedua kelompok penelitian telah diusahakan yang setara dengan mencari mahasiswa yang mempunyai karakteristik sama, baik dari segi lingkungan, sosial ekonomis, orang tua maupun fisik mahasiswa. Namun pada penelitian ini, mahasiswa yang diambil untuk sampel berada di lokasi yang sama. Namun demikian, dalam penelitian ini variabel hanya minat belajar mahasiswa yang dikendalikan padahal masih banyak variabel lain yang berpengaruh seperti kepercayaan diri, bakat, motivasi dan lain-lain. Demikian pula pengetahuan yang dimiliki sebelumnya dalam penelitian ini hanya dikontrol dengan nilai hasil belajar pencak silat pada semester sebelumnya.

Padahal variabel lain seperti kemampuan potensi akademik dari IQ mahasiswa juga perlu dikendalikan. Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan sampel putera, sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada puteri, dan juga sulit mengontrol aktivitas mahasiswa di luar eksperimen karena mahasiswa tidak diasramakan. Keempat, perlakuan aktivitas fisik yang banyak mengeluarkan energi. Pemasukan dan pengeluaran energi mahasiswa masing-masing jelas bervariasi. Keadaan ini juga mempengaruhi hasil penelitian karena yang diukur pada akhir perlakuan adalah keterampilan tendangan lurus pencak silat. Dalam hal ini tidak dilakukan pengontrolan terhadap perbedaan individu tentang pemasukan bahan energi (gizi) serta pengeluaran energi. Penelitian ini dilaksanakan di lokasi yang sama yaitu sasana pencak silat FIK UNM Makassar dan dosen pengamat yang berbeda-beda. Hal ini di satu sisi ditempuh untuk mengatasi ancaman validitas internal, yaitu untuk menghindari terjadinya kontaminasi subjek penelitian, agar mahasiswa yang berlatih dengan bentuk latihan *leg press* dan yang berlatih dengan bentuk latihan *leg extension* tidak saling mempengaruhi, dan juga untuk

menghindari faktor subjektivitas pribadi dalam memberikan perlakuan secara berbeda-beda pada kelompok mahasiswa yang berbeda, tidak tertutup kemungkinan sebagai hasil murni dari pemberian perlakuan yang berbeda, tetapi juga oleh pengaruh perbedaan lingkungan dan subjektivitas dosen dan pendamping. Berkenaan dengan keterbatasan-keterbatasan penelitian seperti dikemukakan sebelumnya, kepada pengguna hasil temuan yang menerapkan atau mengembangkan hasil penelitian ini, lebih lanjut diharapkan dapat memperhatikan hal-hal yang menjadi titik lemah penelitian ini. Demikian juga, kepada peneliti lain diharapkan dapat memanfaatkan keterbatasan-keterbatasan ini sebagai salah satu bahan masukan yang sangat berharga.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui penerapan bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension*.
2. Terdapat interaksi antara bentuk latihan dengan minat belajar terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat.
3. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar tinggi, hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui penerapan bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension*.
4. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah, hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui penerapan bentuk latihan *leg extension* yang lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg press* dan memberikan perbedaan yang signifikan.

#### B. Implikasi

Secara keseluruhan hasil penelitian pada mahasiswa FIK UNM Makassar Jurusan Penjas kesrek Olahraga yang berjumlah 40 orang yang telah lulus mata kuliah pencak silat menyimpulkan bahwa latihan *leg press* memberi pengaruh yang lebih baik terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat dibanding dengan latihan *leg extension*. Mengacu pada kesimpulan penelitian tersebut, maka implikasi penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut. Untuk meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat, maka pemberian latihan fisik mutlak dilaksanakan. Latihan fisik yang dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pencak silat adalah dengan memberikan latihan beban *leg press*. Hal ini dikemukakan karena latihan *leg press* tidak memberi pengaruh yang negatif terhadap koordinasi gerakan, dan tidak menimbulkan kekakuan gerakan ketika diaplikasikan pada keterampilan tendangan lurus pencak silat. Selain itu, latihan *leg press* tidak akan menimbulkan pembesaran yang berarti pada masa otot, yang pada gilirannya akan menaikkan kekuatan yang dibutuhkan pada keterampilan tendangan lurus pencak silat. Kekuatan otot yang dibutuhkan untuk tendangan lurus pencak silat, khususnya pada keterampilan tendangan lurus pencak silat adalah kekuatan yang moderat. Dalam arti kekuatan yang diperlukan adalah sesuai dengan kebutuhan keterampilan tersebut. Jadi kekuatan yang secukupnya, tidak berlebihan dan juga tidak kurang. Kekuatan yang berlebihan akan menimbulkan kekakuan gerakan karena otot tidak fleksibel serta kemungkinan cedera otot. Demikian pula bila terjadi hipertropi, akan terjadi kekakuan yang berarti dan akan menghambat peningkatan keterampilan tendangan lurus pencak silat. Beban dalam latihan *leg press* akan lebih memungkinkan para mahasiswa maupun atlet untuk cepat menyesuaikan, serta akan dapat dengan segera mengaplikasikannya pada keterampilan tendangan lurus pencak silat. Kemampuan minat

belajar dalam pencak silat sangat menentukan hasil tendangan, khususnya dalam melakukan tendangan lurus. Bila minat belajar tinggi, maka hasil tendangan akan menjadi baik, dan bila minat belajar rendah, maka hasil tendangan akan kurang baik. Dengan demikian, kemampuan minat belajar sangat diperlukan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa untuk kelompok mahasiswa yang mempunyai tingkat minat belajar tinggi, hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui bentuk latihan *leg press* lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *leg extension*. Hal ini mengindikasikan bahwa untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar tinggi, maka bentuk latihan *leg press* merupakan pilihan yang tepat untuk dilaksanakan. Menyimak pernyataan tersebut maka bentuk latihan *leg press* merupakan pilihan yang cocok diterapkan. Pengujian hipotesis ketiga menyatakan bahwa hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat melalui bentuk latihan *leg press* dan *leg extension* tidak terdapat perbedaan yang berarti. Dengan kata lain bahwa, memang terdapat perbedaan skor rata-rata antara bentuk latihan *leg extension* dan bentuk latihan *leg press* bagi kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah, namun tidak cukup kuat untuk menyatakan bahwa latihan *leg extension* yang lebih baik, karena nilai perbedaan tersebut masih lebih kecil dari nilai t-tabel. Artinya, untuk kelompok mahasiswa yang mempunyai tingkat minat belajar rendah, bentuk latihan *leg press* dan bentuk latihan *leg extension* memberi pengaruh yang sama atau tidak berbeda. Bentuk latihan *leg press* dan bentuk latihan *leg extension* dapat diterapkan secara bergantian dalam melatih keterampilan tendangan lurus pencak silat mahasiswa ataupun atlet yang memiliki tingkat minat belajar rendah. Seorang pesilat membutuhkan tingkat minat belajar yang memadai untuk menunjang penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar, termasuk

di dalamnya adalah keterampilan tendangan lurus. Apabila tingkat minat belajar atau kemampuan kondisi fisik tidak memadai maka akan memberi dampak pada hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Untuk itu, bentuk latihan *leg extension* sangat diperlukan bagi yang memiliki tingkat minat belajar rendah. Selanjutnya, agar tidak terjadi situasi latihan fisik yang umumnya membosankan mahasiswa maupun atlet, maka pemberian latihan fisik hendaknya dilakukan secara bervariasi atau bergantian antara bentuk latihan *leg press* dan bentuk latihan *leg extension*. Meskipun bentuk latihan *leg press* dan bentuk latihan *leg extension* tidak berbeda secara signifikan bagi ketompok mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah, namun melihat skor rata-ratanya bentuk latihan *leg extension* yang lebih tinggi. Untuk itu, walaupun kedua jenis bentuk latihan ini dapat dipakai secara bergantian, namun pemberian melalui bentuk latihan *leg extension* lebih diutamakan untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat bagi mahasiswa yang memiliki tingkat minat belajar rendah.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat para mahasiswa, maka perlu menerapkan bentuk latihan yang menunjang kemampuan fisik (kekuatan). Bentuk latihan yang cocok diterapkan adalah bentuk latihan *leg press*. Hal ini dikemukakan bila tidak

memiliki informasi tentang kepemilikan tingkat minat belajar para mahasiswa maupun atlet.

2. Dalam upaya meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat, maka hendaknya menggunakan bentuk latihan *leg press* dan *leg extension*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat interaksi antara bentuk latihan dan minat belajar terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat. Hal ini memberi gambaran bahwa untuk menentukan bentuk latihan apa yang digunakan untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat, tergantung pada kepemilikan tingkat minat belajar mahasiswa, jika tingkat minat belajarnya tinggi, maka bentuk latihan *leg press* yang menjadi pilihan untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus. Jika tingkat minat belajarnya rendah, maka bentuk latihan *leg extension* dan bentuk latihan *leg press* dapat digunakan secara bergantian, namun demikian bentuk latihan *leg extension* lebih banyak digunakan. Latihan fisik yang berupa peningkatan kekuatan merupakan faktor dominan dalam pencak silat, namun hendaknya penerapan kedua bentuk latihan ini tidak diberikan ketika para pemain masih berada pada tingkat pemula.
3. Penerapan kedua bentuk latihan ini hendaknya mulai diterapkan sejak para pemain berada pada tingkat lanjutan (kategori junior). Hal ini dimaksudkan agar para pemain lebih cepat beradaptasi dengan beban latihan, sehingga



tidak akan menimbulkan efek psikologis yang dapat mengakibatkan pemain mundur dari kegiatan latihan pencak silat.

4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bentuk latihan *leg press* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil keterampilan tendangan lurus pencak silat pada mahasiswa FIK UNM dibanding dengan bentuk latihan *leg extension*. Hal ini menyatakan bahwa bila pemain telah memiliki dasar keterampilan tendangan lurus pencak silat, maka bentuk latihan yang cocok diterapkan adalah bentuk latihan *leg press*.
5. Penerapan bentuk latihan yang cocok bukanlah satu-satunya cara untuk meningkatkan hasil keterampilan tendangan lurus, tetapi masih terdapat faktor-faktor lainnya yang turut mempengaruhi hasil keterampilan tendangan lurus. Untuk itu, komponen fisik lainnya seperti fleksibilitas, harus dilatih dan ditingkatkan terus secara bersarna-sama. Seperti diketahui bahwa peningkatan kekuatan akan diikuti oleh kekakuan otot. Untuk itu, setiap kali menerapkan bentuk latihan (*leg press* maupun *leg extension*) hendaknya diikuti dengan latihan fleksibilitas. Hal ini dipandang penting untuk menghindari kekakuan otot.
6. Faktor minat, motivasi, *intelegensi*, bakat dan daya nalar harus diperhatikan ketika memberikan latihan, sehingga ditemukan cara yang efektif untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan tendangan lurus pencak silat, khususnya keterampilan tendangan lurus pencak silat. Selanjutnya, faktor

minat, motivasi, dan gairah, harus diperhatikan pula sehingga latihan dapat berjalan dengan baik dan senantiasa memperoleh hasil yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Anonim, *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*, Program Pascasarjana UNJ, 2012.

Anonim, *Petunjuk Olahraga Pencak Silat, Kategori Tanding*, Jakarta : Dinas Pemuda Dan Olahraga,

Anonim. *Pedoman Penulisan Tesis & Disertasi*. Jakarta: Depdiknas, Program Pascasarjana UNJ, 2012.

Blauer, Bangerter Jensen., Clayne R Gardon W. Schultz. *Applied Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc. Grow-Hill Inc, 1983.

Bompa O Tudor, *Theory and Metodology of Training*, Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 2009.

Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company, 2009.

Chu Donal A. *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Press Champaign, Human Kinetics. Publishing, 1992.

Djaali, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Bumi Aksara, 2008.

Djaali. *Konsep Dasar dan Pokok-Pokok Desain Eksperimen*. Jakarta: Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, 2010.

Djamarah, *Psikologi Belajar*, Jakarta : Rineka Cipta, 2011.

Evelyn C. Pearce, *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Jakarta : Kompas Gramedia, 2011.

Fahriaty, Eti, *Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Minat Belajar terhadap Keterampilan Menulis Puisi*, Di SMP Negeri 1 Pangkalpinang Kepulauan Bangka Belitung, PPs UNJ 2009.

Godfrey Richard, "Detraining- Why a change really is better than rest"2006.(<http://www.pponline.co.uk/encyc/detraining.htm>)

Hare D., *Principile Training* , Berlin: Sportvelag, 1982.

Harsono, *Prinsip-Prinsip Pelatihan* . Jakarta: KONI Pusat, 1993.

Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, 1988.

<http://id.wikipedia.org/search/ip>.

<http://informasiadigheger.blogspot>.

Iskandar, Atot, Dkk. *Pencak Silat, Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*, 1992.

Johansya, *Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Mexex, Intensitas Latihan, Dan Kordinasi Terhadap Daya Ledak Tendangan Pencak Silat*, Di FIK UNJ Jakarta, PPs UNJ 2007.

Kurniawan, Feri, *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*, Jakarta Timur : Laskar Aksara, 2013.

Lubis, Johansyah, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: Rajagrafindo, 2013.

Lubis, Johansyah, *Pencak Silat, Edisi Kedua*, Jakarta : Rajagrafindo, 2014.

Lubis, Johansyah, *Pengaruh bentuk latihan leg extension dan maxex, intensitas latihan dan koordinasi terhadap daya ledak tendangan pencak silat di FIK UNJ Jakarta: Disertasi PPs UNJ*, 2007.

Mariyono,Oong, *Pencak Silat, Merentang Waktu*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1998.

Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat, Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2013.

Nick Evans, *Body Building Anatomy* ,United Stated: Human Kinetics,2009.

Nossek, Josef. *General Theory of Training*. Lagos: PAN African Press. 1982.

Nurhasan, *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*, Jakarta: Depdiknas Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Ditjen Olahraga, 2001.

Peter Rothig (ed), *Sport wissen schaftliches Lexicon* , Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann,1983.

Richard W. Bowers dan Edward L. Fox , *Sport Physiolo gy* ,Dubuque Iowa: Wm. C Browns,1992.

Russel R. Pate Bruce Mc Clenaghan, dan Robert Rotella., *Dasar-dasar Ilmiah Kepe latihan*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, Semarang: IKIP semarang, 1993.

Suharno ed. *Moeslem dan Gandring Sugiantoro, Metodologi Kepeleatihan* , Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat, 1993.

Sukardianto, *Pengantar Teori Dan Metodologi, Melatih Fisik*, Bandung : Lubuk Agung, 2011.

Tangkudung, James. *Kepeleatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.

## Lampiran 1

### TAHAPAN KEGIATAN PENELITIAN

No.	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT
1.	9 Des 2013	Seminar Proposal	Pps. UNJ
2.	11/25 Des 2013	Pembimbingan hasil seminar dan penyusunan instrument penelitian.	Pps. UNJ
3.	27 Des 2013	Validasi Instrumen oleh ahli Psikologi	Makassar
4.	31 Des 2013	Validasi Instrumen ahli Pencak silat Olahraga.	Makassar
5.	6 Feb 2014	Surat Izin Uji Coba Instrumen.	Pps. UNJ
6.	21 Feb 2014	Surat Izin Uji Coba Instrumen keluar.	Pps. UNJ
7.	25 Feb 2014	Pelaksanaan Uji coba Instrumen.	FIK UNM
8.	27 Feb 2014	Melaporkan hasil ujicoba Instrumen	Pps. UNJ
9.	3 Maret 2014	Surat Izin Penelitian.	Pps. UNJ
10.	5 Maret 2014	Melakukan kalibrasi terhadap 7 buah stopwatch.	Kemetrologian Makassar



11.	7 April 2014	Melakukan Kalibrasi terhadap alat latihan leg extension dan leg press.	Kemetrologian Makassar
12.	9 April 2014	Melakukan tes minat.	kesrek FIK UNM
13.	11 April 2014	Melakukan undian	Kesrek FIK UNM
14.	12 April 2014	Pengenalan bentuk latihan	FIK UNM
15.	13 April / 16 Mei 2014	Pelaksanaan latihan.	FIK UNM
16.	17 / 19 Mei 2013	Melakukan tes keterampilan tendangan samping	Lab FIK UNM
17.	21 mei 2014/ 20 september 2014	Analisis data dan penulisan laporan Penelitian	Makassar dan Jakarta

## Lampiran 2

### INSTRUMEN PENELITIAN

Untuk melaksanakan suatu penelitian eksperimen, diperlukan instrumen yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Menurut Nurhasan suatu tes harus mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (valid), selain itu alat ukur yang digunakan harus menghasilkan skor yang stabil meskipun digunakan beberapa kali (reliabl).<sup>36</sup> Melihat uraian di atas, menunjukkan bahwa instrumen tes atau alat ukur dapat digunakan untuk mengumpulkan data apabila memiliki tingkat validitas dan realibilitas yang kuat.

Berdasarkan defenisi konsep dan dan definisi operasional tentang variable yang akan diteliti, maka dapat disusun suatu tabel spesifikasi atau yang dikenal dengan istilah kisi-kisi. Kisi-kisi tersebut dapat dikatakan sebagai sebagai validitas isi (*content Validity*) yang mencerminkan variabel yang diteliti dan yang harus diukur.

## 2) Instrumen Keterampilan dan kecepatan tendangan lurus

### a. Definisi Konseptual

---

<sup>36</sup>Nurhasan, *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya* (Jakarta: Depdiknas Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Ditjen Olahraga, 2001, hh. 34- 40

Keterampilan tendangan lurus adalah dimana seseorang untuk melakukan serangkaian gerakan tendangan yang terdiri sikap awal yaitu sikap pasang dan kuda-kuda lalu sikap perlakuan tendangan dan kemudian sikap akhir yaitu kembali ke sikap pasang. Dengan tujuan untuk mendapatkan bentuk gerakan yang baik.

#### **b. Definisi Operasional**

Keterampilan tendangan lurus adalah dimana seseorang dalam melakukan tendangan lurus dengan gerakan yang baik. Dengan melihat posisi awal, pelaksanaan gerakan tendangan sampai tahap akhir, hasilnya merupakan skor keterampilan tendangan lurus. Ketiga dimensi tersebut masing-masing dikembangkan menjadi indikator yang setiap indikator dibagi 4 subindikator yang akan dinilai dengan rentang skor antara 1 – 4 setiap sub indikator yaitu; skor 1 jika hanya satu indikator terpenuhi (3 salah), skor 2 jika hanya dua indikator terpenuhi (2 salah), skor 3 jika tiga indikator terpenuhi (1 salah), dan skor 4 jika keempat indikator terpenuhi (benar semua). Maka total nilai untuk 3 indikator sebesar 12 poin.

Pelaksanaan tendangan setiap pesilat 3 kali kesempatan melakukan tendangan yang hasilnya adalah penguasaan dalam melakukan tendangan. Indikator dari variabel ini adalah keterampilan tendangan lurus pencak silat.

Fleksibilitas mengacu pada kemampuan individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya melalui sebarang gerak yang lurus mungkin tanpa menimbulkan ketegangan dengan artikulasi dan otot lampiran. Pengukuran Fleksibilitas termasuk latihan fleksi (di mana sudut tubuh dan artikulasi yang

menurun melalui gerakan) dan ekstensi latihan (di mana sudut tubuh dan artikulasi meningkat melalui gerakan). Fleksibilitas atlet dapat diukur dengan menggunakan sit and reach test dan modified sit and reach test. Adapun pelaksanaan tes yaitu:

Tujuan : Untuk mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul.

Validitas : face validity

Reliabilitas : 0.92

Fasilitas dan alat : (1) lantai padat dan rata, serta (2) banmgku/kotak berskala cm

Petugas : Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Selanjutnya, pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama tiga detik. Peserta tes diberi kesempatan dua kali.

Penilaian : Skor terjauh dari dua kali kesempatan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.

Adapun pelaksanaan tes keterampilan tendangan lurus adalah sebagai berikut:

## **1) Tes Keterampilan Tendangan Lurus**

### **1. Untuk Kecepatan Tendangan Lurus**

Tujuan : Untuk Mengetahui Kemampuan Kecepatan Tendangan pencak silat atlet.

Peralatan : 1. Sandsack  
2. Meteran  
3. Stop Watch

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.  
2. Pencatat waktu  
3, Penjaga sandsack

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangan lurus dengan baik, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan begitupun sebaliknya (jika mahasiswa kiri), kemudian melakukan tendangan lurus dengan kaki kanan/kiri sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. Setiap atlet melakukan sebanyak mungkin tendangan untuk secepat-cepatnya secara benar selama **15 detik**. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 100 cm (putra).

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet

## **2). Untuk Keterampilan Tendangan Lurus**

Tujuan : Untuk Mengetahui Keterampilan Tendangan pencak silat atlet

Peralatan : 1. Sandsack (diharapkan 50 Kg)/target (*Hand Box*)

2. Meteran

3. Stop Watch

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.

2. Pencatat waktu

3. Penjaga sandsack

1. Pelaksanaan :

6) Posisi awal atau sikap pasang (siap melakukan tendangan)

7) Posisi tubuh pada saat sikap pasang badan tegak, posisi kuda kuda kaki depan lurus sedikit ditekuk  $\pm 45^\circ$

8) Body moving, pinggul pada posisi lentur (tidak tegang)

9) Pandangan mata terpusat kedepan

10) Pesilat bersiap di depan gelanggang(arena) sambil mendengar aba-aba/tanda sempritan dibunyikan. Setelah itu sampel melakukan gerakan tendangan lurus dengan baik selama 1 menit .

2. Pelaksanaan untuk keterampilan tendangan :

Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' Atlet melakukan tendangn lurus kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan lurus dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis dengan sebaik-baiknya selama. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik

dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200-210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

### 3. Penilaian

2. Penilaian skor dilakukan: Jumlah skor yang dihasilkan dari bentuk gerakan mulai dari (1) sikap awal, (2) pelaksanaan gerak yaitu melepaskan tendangan, (3) sikap akhir (kembali ke sikap pasang) waktu 1 menit melakukan tes. Ketiga dimensi tersebut masing-masing dikembangkan menjadi 3 indikator kemudian dibagi menjadi 4 sub indikator yang akan dinilai dengan rentang skor antara 1 – 4 (satu sampai tiga), yaitu; skor 1 jika hanya satu sub indikator terpenuhi (3 salah), skor 2 jika hanya dua sub indikator terpenuhi (2 salah), skor 3 jika hanya dua sub indikator terpenuhi (1 salah), dan skor 4 jika keempat sub indikator terpenuhi (benar semua).

Penilai keterampilan tendangan dinilai oleh juri yang merupakan pakar pencak silat, dan untuk pelaksanaan dilakukan sebanyak tiga (3) kali kesempatan hasil terbaik merupakan skor terbaik dalam keterampilan tendangan lurus. Penilaian skor target dilakukan yaitu Jumlah skor yang dihasilkan dari 1 menit melakukan tes merupakan nilai tes.

#### **f) Kisi kisi instrument**

##### **1. Instrument Keterampilan tendangan**

**Table 3.2 : Kisi-kisi instrument tendangan lurus pencak silat**

No	Indikator	Unsur Gerak Penilaian	Sub Indikator	Nilai		Skor
				B	S	
1.	Posisi awal (Sikap awal)	a. Sikap kaki	Kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri di depan dengan jari-jari menghadap kedepan, sedangkan kaki kanan jari jari menghadap serong.			
		b. Sikap badan	Posisi badan berdiri tegak dengan kedua bahu juga menghadap kedepan			
		c. Sikap tangan	Sikap tangan ditekuk 90 derajat dengan jari-jari dibuka rapat menghadap kebawah			
		d. Pandangan	Posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus menghadap kedepan sasaran			
2	Pelaksanaan gerak (Saat melakukan tendangan)	a. Sikap kaki	Kaki kanan (kaki tendang) diangkat lebih dari 90 derajat dengan menekuk lutut terlebih dahulu, dilanjutkan dengan kaki lurus ke depan, telapak kaki menghadap kedepan, telapak kaki kiri bertumpu kuat menahan beban saat melepas tendangan.			



No	Indikator	Unsur Gerak Penilaian	Sub Indikator	Nilai		Skor
				B	S	
		b. Sikap badan	Posisi badan lurus mulai dari pinggang sampai bahu, dengan posisi sedikit condong ke belakang untuk menjaga keseimbangan, dan posisi kepala tetap tegak.			
		c. Sikap tangan	Tangan kanan berada di samping badan dengan sikut ditekuk 90 derajat jari-jari dibuka, tangan kiri juga ditekuk 45 derajat dengan jari-jari dibuka, kedua tangan dengan posisi rileks.			
		d. Pandangan	Posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus menghadap kedepan (sasaran).			
3	Posisi akhir	a. Sikap kaki	Setelah melakukan tendangan lurus kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri didepan dengan jari-jari menghadap kedepan, sedangkan kaki kanan jari-jari menghadap serong.			
		b. Sikap badan	Setelah melakukan tendangan lurus, sikap			

No	Indikator	Unsur Gerak Penilaian	Sub Indikator	Nilai		Skor
				B	S	
			badan berdiri tegak dengan posisi bahu juga menghadap kedepan.			
		c. Sikap tangan	Setelah melakukan tendangan lurus, tangan kanan ditekuk 90 derajat dengan jari-jari dibuka rapat didepan badan, tangan kiri ditekuk 120 derajat dengan jari-jari dibuka rapat menghadap kebawah.			
		d. Pandangan	Setelah melakukan tendangan lurus, posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus kedepan (sasaran).			

## 2. Instrumen kecepatan tendangan

Formulir Penilaian Kecepatan tendangan.

Nama : .....

Umur : .....

angkatan : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki

Teknik Tendangan	Jumlah tendangan
Waktu Penampilan 1	-

Waktu Penampilan 2	-
Waktu Penampilan 3	-
Waktu Terbaik	-

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)

#### Penilaian Kecepatan Tendangan Lurus

Katagori	Putra
Baik Sekali	> 30
Baik	25 – 29
Cukup	20 – 24
Kurang	15 – 18
Kurang Sekali	< 14

## 2). Instrumen Minat

### f. Definisi Konseptual

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

### g. Definisi Operasional

Minat adalah hasil tes angket minat mahasiswa sebelum dikenai perlakuan dan dinyatakan dengan skor. Instrumen tes minat yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Hasil dari pengukuran minat mahasiswa digunakan

sebagai pengelompokan anggota sampel yaitu minat belajar yang tinggi dan minat belajar yang rendah lalu kemudian dibagi dalam dua kelompok. Untuk minat belajar tinggi menjadi satu kelompok dan minat belajar rendah juga menjadi satu kelompok.

#### h. Kisi-kisi Instrumen

**Tabel.3.3 : Kisi-kisi instrumen minat**

Variabel	Indikator	Jumlah soal	
		positif	negatif
Minat	a. Perasaan Senang	8	2
	b. Ketertarikan	9	1
	c. Perhatian	10	0
	d. Keterlibatan	7	3

#### ▪ Instrumen minat

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS

1.	Saya tertarik mengikuti mata kuliah pencak silat karena dapat meningkatkan kesehatan				
2.	Saya tertarik mengikuti mata kuliah pencak silat karena dapat menanamkan sikap disiplin				
3.	Saya tertarik mengikuti mata kuliah pencak silat karena dapat meningkatkan kemampuan fisik				
4.	Saya tertarik mengikuti mata kuliah pencak silat karena dapat menambah life skill				
5.	Saya tertarik mengikuti mata kuliah pencak silat karena dapat meningkatkan keterampilan gerak				
6.	Saya senang mengikuti mata kuliah				

	pencak silat karena dapat meningkatkan persaudaraan antar teman				
7.	Saya mengikuti mata kuliah pencak silat dengan perasaan senang dan gembira				
8.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena membuat hati senang dan gembira				
9.	Saya lebih suka melakukan mata kuliah pencak silat di lapangan yang sesungguhnya				
10.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena dapat membuat badan terasa segar dan bugar				
11.	Saya senang mengikuti mata kuliah				

	<p>pencak silat karena dapat menambah semangat dalam belajar</p>				
12.	<p>Saya selalu memperhatikan ketika dosen atau teman melakukan contoh gerakan dalam mata kuliah pencak silat</p>				
13.	<p>Saya selalu terus belajar terhadap materi mata kuliah pencak silat yang belum saya kuasai</p>				
14.	<p>Saya selalu memperhatikan materi yang diberikan oleh dosen mata kuliah pencak silat kerana dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerak</p>				
15.	<p>Dengan mengikuti aktifitas dalam mata kuliah pencak silat, saya dapat menguasai pola gerak dengan baik</p>				

16.	Saya melakukan gerakan yang diajarkan dosen mata kuliah pencak silat dengan sungguh-sungguh				
17.	Saya selalu melakukan aktifitas gerak yang diberikan dosen saat mata kuliah pencak silat				
18.	Saya selalu melakukan gerakan pemanasan yang diarahkan dosen mata kuliah pencak silat setiap pembelajaran akan berlangsung				
19.	Saya selalu melakukan gerakan pendinginan yang diarahkan dosen mata kuliah pencak silat setiap sebelum pembelajaran selesai				
20.	Saya mengulang latihan gerakan yang diajarkan dosen mata kuliah				



	pencak silat pada saat di rumah				
21.	Dosen yang selalu memberikan evaluasi setelah selesai mengajar membuat saya lebih semangat mengikuti mata kuliah pencak silat selanjutnya				
22.	Dosen yang selalu disiplin membuat saya lebih bersemangat mengikuti mata kuliah pencak silat				
23.	Dosen yang selalu memberikan motivasi pada saat pembelajaran berlangsung, membuat saya lebih aktif dan senang mengikuti proses pembelajaran				
24.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena dosen selalu memberikan kesempatan bertanya				

	dan berlatih bagi mahasiswa yang belum menguasai materi				
25.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena dosen selalu membimbing dan memberi contoh gerakan dengan baik				
26.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena alat dan fasilitasnya selalu ada dan siap untuk digunakan				
27.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena menggunakan lapangan kampus sendiri				
28.	Fasilitas yang disediakan di kampus sudah lebih dari cukup untuk melakukan mata kuliah pencak silat				

29.	Alat dan fasilitas latihan yang dimodifikasi membuat saya lebih tertarik mengikuti mata kuliah pencak silat				
30.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena dosen memberikan metode mengajar secara bertahap dari yang mudah ke yang sulit				
31.	Cara mengajar yang digunakan dosen mata kuliah pencak silat sangat tepat sehingga saya dapat merasakan manfaat pembelajaran				
32.	Saya merasa tertarik dengan model-model pembelajaran yang belum pernah saya ketahui (seperti variasi latihan)				

33.	Dosen melakukan modifikasi permainan yang membuat permainan menjadi menarik				
34.	Jika dosen mata kuliah pencak silat menyuruh mengulangi materi yang sulit, maka saya akan melakukan sampai saya bisa				
35.	Saya senang mengikuti mata kuliah pencak silat karena materi yang diajarkan sesuai dengan kebutuhan jasmani				

### Lampiran 3

#### Uji Validitas Data Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

##### 2. Tes Minat (Uji Validitas)

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
7	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
10	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
11	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
12	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
15	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
16	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3
17	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
18	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	TOTAL
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	L
3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	126
3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	2	131
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	2	1	149
3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	105
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	117
2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	94
3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	123
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	84
3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	105
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	114
2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	95
3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	129
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	117
2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	2	126
2	3	2	3	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	3	3	4	4	3	123
2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	100
2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	4	2	2	2	97
3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	130
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	83
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	112

### Rangkuman uji validitas butir soal tes minat

no	nama	T hitung	T Tabel	Keterangan
1		0.786176	0.444	VALID
2		0.826654		VALID
3		0.709823		VALID
4		0.786176		VALID
5		0.713202		VALID
6		0.713202		VALID
7		0.58805		VALID
8		0.65668		VALID
9		0.65668		VALID
10		0.58805		VALID
11		0.65668		VALID

12		0.826654		VALID
13		0.835611		VALID
14		0.802776		VALID
15		0.73615		VALID
16		0.853478		VALID
17		0.826654		VALID
18		0.802776		VALID
19		0.835611		VALID
20		0.58805		VALID
21		0.713202		VALID
22		0.58805		VALID
23		0.713202		VALID
24		0.58805		VALID
25		0.835611		VALID
26		0.786359		VALID
27		0.65668		VALID
28		0.713202		VALID
29		0.826654		VALID
30		0.65668		VALID
31		0.636656		VALID
32		0.553493		VALID
33		0.853478		VALID
34		0.853478		VALID
35		-0.08214		T-V
36		-0.0406		T-V
37		-0.38225		T-V
38		0.853478		VALID
39		0.170585		T-V
40		-0.04413		T-V

## Uji Reliabilitas

genap	ganjil	total
63	63	126
66	65	131
74	75	149
53	52	105
58	59	117
47	47	94
59	64	123
40	44	84
51	54	105
56	58	114
47	48	95
63	66	129
58	59	117
63	63	126
63	60	123
48	52	100
47	50	97
65	65	130
40	43	83
54	58	112

	<i>genap</i>	<i>ganjil</i>	<i>total</i>
genap	1		
ganjil	0.974947	1	
total	0.994246	0.993165	1



### 3. Tes Kecepatan Tendangan (Uji Validitas)

RESP	HASIL UJI COBA		RANGKING		d	d <sup>2</sup>
1	25	25	19	19	0	0
2	24	22	18	16	2	4
3	16	17	14	13	1	1
4	18	19	15	15	0	0
5	9	10	5	6	-1	1
6	10	11	7	8	-1	1
7	8	7	4	2	2	4
8	7	9	2	3	-1	1
9	23	24	17	17	0	0
10	13	13	11	10	1	1
11	22	24	16	17	-1	1
12	12	11	10	8	2	4
13	10	13	7	10	-3	9
14	6	6	1	1	0	0
15	9	9	5	3	2	4
16	11	10	9	6	3	9
17	25	25	19	19	0	0
18	15	17	13	13	0	0
19	7	9	2	3	-1	1
20	14	13	12	10	2	4
					0	45

n sample	20
Rho	0.966
z hitung	4.2114
Alfa	0.05
	0.450
Kesimpulan	to > ttab (0.450 > 4.211)

### Uji Reliabilitas

NO	Responden	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>1</sub> <sup>2</sup>	X <sub>2</sub> <sup>2</sup>	X <sub>1</sub> X <sub>2</sub>
1	1	25	25	625	625	625
2	2	24	22	576	484	528
3	3	16	17	256	289	272
4	4	18	19	324	361	342
5	5	9	10	81	100	90
6	6	10	11	100	121	110
7	7	8	7	64	49	56
8	8	7	9	49	81	63
9	9	23	24	529	576	552
10	10	13	13	169	169	169
11	11	22	24	484	576	528
12	12	12	11	144	121	132
13	13	10	13	100	169	130
14	14	6	6	36	36	36
15	15	9	9	81	81	81
16	16	11	10	121	100	110
17	17	25	25	625	625	625
18	18	15	17	225	289	255
19	19	7	9	49	81	63
20	20	14	13	196	169	182
<b>Σ X</b>		284	294	4834	5102. 0	4949. 0
<b>MEAN</b>		14.2	14.70 0	241.7 00	255.1 00	247.4 50
<b>SD</b>		6.493722	6.408	208.447	209.416	208.011
<b>Pearson (r<sub>1/2</sub> r<sub>1/2</sub>)</b>		<b>.979.2188</b>				
<b>Spearman Brown</b>		<b>0.990</b>				
<b>R Tabel</b>		<b>0.468</b>				
<b>Reliabel</b>						

#### 4. Tes Keterampilan Tendangan (Uji Validitas)

RESP	HASIL UJI COBA		RANGKING		d	d <sup>2</sup>
1	12	12	20	19	1	1
2	11	12	18	19	-1	1
3	10	10	16	13	3	9
4	9	11	13	17	-4	16
5	9	10	13	13	0	0
6	8	9	11	12	-1	1
7	7	8	8	10	-2	4
8	6	7	6	6	0	0
9	5	6	4	4	0	0
10	4	4	2	1	1	1
11	11	11	10	17	-7	49
12	10	10	9	13	-4	16
13	9	10	8	13	-5	25
14	8	7	7	6	1	1
15	7	7	5	6	-1	1
16	7	8	5	10	-5	25
17	6	7	4	6	-2	4
18	5	6	3	4	-1	1
19	4	4	2	1	1	1
20	3	5	1	3	-2	4
					0	160

n sample	20
Rho	0.880
z hitung	3.8345
Alfa	0.05
	0.450
Kesimpulan	to > ttab (0.450 > 4.211)

### Uji Reliabilitas

NO	Responden	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>1</sub> <sup>2</sup>	X <sub>2</sub> <sup>2</sup>	X <sub>1</sub> X <sub>2</sub>
1	1	1	12	1	144	12
2	2	2	11	4	121	22
3	3	3	10	9	100	30
4	4	4	9	16	81	36
5	5	5	9	25	81	45
6	6	6	8	36	64	48
7	7	7	7	49	49	49
8	8	8	6	64	36	48
9	9	9	5	81	25	45
10	10	10	4	100	16	40
11	11	11	11	121	121	121
12	12	12	10	144	100	120
13	13	13	9	169	81	117
14	14	14	8	196	64	112
15	15	15	7	225	49	105
16	16	16	7	256	49	112
17	17	17	6	289	36	102
18	18	18	5	324	25	90
19	19	19	4	361	16	76
20	20	20	3	400	9	60
<b>Σ X</b>		210	151	2870	1267.	1390.
<b>MEAN</b>		10.5	7.550	143.5	63.35	69.50
<b>SD</b>		5.91608	2.585	127.902	39.247	36.707
<b>Pearson (r<sub>1/2</sub> r<sub>1/2</sub>)</b>		<b>(.672.8521)</b>				
<b>Spearman Brown</b>		<b>(4.113)</b>				
<b>R Tabel</b>		<b>0.468</b>				
<b>Tidak Reliabel</b>						

## Lampiran 4

### HASIL TES MINAT SETELAH DIRANGKING

#### 1. Kategori Minat Tinggi

No	N a m a	Skor Tes
1		70
2		70
3		70
4		70
5		83
6		83
7		83
8		83
9		83
10		83
11		89
12		89
13		92
14		92
15		92
16		92
17		97
18		97
19		101
20		101

## 2. Kategori Minat Rendah

No	N a m a	SkorTes
1		105
2		105
3		105
4		105
5		108
6		108
7		108
8		108
9		113
10		113
11		113
12		113
13		115
14		115
15		118
16		118
17		120
18		120
19		140
20		140

## Lampiran 5

### Penjelasan Pelaksanaan Latihan

Sebelum melakukan latihan semua sampel mengikuti tahapan-tahapan yang terdiri dari: latihan pemanasan, latihan inti, latihan penutup.

#### 1. Pemanasan

Tahapan latihan pemanasan diberikan setiap permulaan latihan, semua sampel mengikuti tahapan ini sebelum memasuki tahapan latihan ini, hal ini dimaksudkan untuk mempersiapkan semua komponen kondisi fisik untuk memasuki tahapan inti. Pemanasan yang dilakukan oleh mahasiswa ketika bersiap untuk melakukan latihan yaitu dengan berlari kecil mengitari lapangan silat, kemudian dilanjutkan dengan gerakan statis dan dinamis.

#### 2. Latihan Inti

Tahapan latihan inti yaitu melakukan latihan *leg press* dan *leg extension* bersama kelompoknya sesuai dengan hasil undian.

#### 3. Latihan Penutup

Latihan penutup dilakukan setiap selesai melakukan latihan ini, ini dimaksudkan untuk melemaskan kembali otot-otot yang telah dipakai selama latihan inti. Latihan penutup dapat dilakukan secara sendiri atau berdasarkan kelompok.

## Lampiran 6

### PROGRAM LATIHAN KELOMPOK LATIHAN *LEG PRESS* DAN *LEG EXTENSION* PADA KELOMPOK MINAT BELAJAR TINGGI UNTUK LATIHAN

Hari / Tanggal	Jenis Latihan	Set	Intensitas Latihan (%)	Volume Latihan (menit)
1	2	3	5	6
Senin	A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)	3	50-80 Kemampuan Maksimal	15'
Rabu	B. Latihan Inti a. Latihan leg press b. Latihan leg extension			60'
Jumat	C. Pendinginan (senam, stretching)			15'
Senin	A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)	3	50-80 Kemampuan	15'
Rabu	B. Latihan Inti a. Latihan leg press b. Latihan leg extension			60'
				15'



<b>Jumat</b>	<b>C. Pendinginan (senam, stretching)</b>		<b>Maksimal</b>	
<b>Senin</b>	<b>A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)</b>			<b>15'</b>
<b>Rabu</b>	<b>B. Latihan Inti 1. Latihan leg press 2. Latihan leg extension</b>	<b>4</b>	<b>50-80 Kemampuan Maksimal</b>	<b>60' 15'</b>
<b>Jumat</b>	<b>C. Pendinginan (senam, stretching)</b>			
<b>Senin</b>	<b>A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)</b>			<b>15'</b>
<b>Rabu</b>	<b>B. Latihan Inti 1. Latihan leg press 2. Latihan leg extension</b>	<b>5</b>	<b>50-80 Kemampuan Maksimal</b>	<b>60' 15'</b>
<b>Jumat</b>	<b>C. Pendinginan (senam, stretching)</b>			
<b>Senin</b>	<b>A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)</b>			<b>15'</b>

<b>Rabu</b>	<b>stretching)</b>			
	<b>B. Latihan Inti</b>	<b>5</b>	<b>50-80</b>	<b>60'</b>
	<b>1. Latihan leg press</b>		<b>Kemampuan</b>	<b>15'</b>
<b>Jumat</b>	<b>2. Latihan leg extension</b>		<b>Maksimal</b>	
	<b>C. Pendinginan (senam, stretching)</b>			
<b>Senin</b>	<b>A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)</b>			<b>15'</b>
	<b>B. Latihan Inti</b>	<b>4</b>	<b>50-80</b>	<b>60'</b>
<b>Rabu</b>	<b>1. Latihan leg press</b>		<b>Kemampuan</b>	<b>15'</b>
	<b>2. Latihan leg extension</b>		<b>Maksimal</b>	
<b>Jumat</b>	<b>C. Pendinginan (senam, stretching)</b>			

**PROGRAM LATIHAN**

**KELOMPOK LATIHAN *LEG PRESS* DAN *LEG EXTENSION* KELOMPOK MINAT BELAJAR RENDAH**

<b>Hari / Tanggal</b>	<b>Jenis Latihan</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitas Latihan (%)</b>	<b>Volume Latihan (menit)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Selasa</b>	<b>A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)</b>	<b>3</b>	<b>50-80 Kemampuan Maksimal</b>	<b>15'</b>
<b>Kamis</b>				<b>60'</b>
<b>Sabtu</b>				<b>15'</b>
	<b>B. Latihan Inti</b>			
	<b>1. Latihan leg press</b>			
	<b>2. Latihan leg extension</b>			
	<b>C. Pendinginan (senam, stretching)</b>			
<b>Selasa</b>	<b>A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)</b>	<b>3</b>	<b>50-80 Kemampuan Maksimal</b>	<b>15'</b>
<b>Kamis</b>				<b>60'</b>
<b>Sabtu</b>				<b>15'</b>
	<b>B. Latihan Inti</b>			
	<b>1. Latihan leg press</b>			
	<b>2. Latihan leg extension</b>			
	<b>C. Pendinginan (senam, stretching)</b>			

Selasa	<b>A. Pemanasan</b> (jogging, senam, stretching)  <b>B. Latihan Inti</b> 1. Latihan leg press 2. Latihan leg extension  <b>C. Pendinginan</b> (senam, stretching)	4	<b>50-80</b>  Kemampuan  <b>Maksimal</b>	15'
Kamis				60'
Sabtu				15'
Selasa	<b>A. Pemanasan</b> (jogging, senam, stretching)  <b>B. Latihan Inti</b> 1. Latihan leg press 2. Latihan leg extension  <b>C. Pendinginan</b> (senam, stretching)	5	<b>50-80</b>  Kemampuan  <b>Maksimal</b>	15'
Kamis				60'
Sabtu				15'
Selasa	<b>A. Pemanasan</b> (jogging, senam, stretching)  <b>B. Latihan Inti</b>	5		15'
Kamis				

	1. Latihan leg press		50-80	60'
Sabtu	2. Latihan leg extension		Kemampuan	
	C. Pendinginan (senam, stretching)		Maksimal	15'
Selasa	A. Pemanasan (jogging, senam, stretching)	4		15'
Kamis	B. Latihan Inti		50-80	60'
	1. Latihan leg press		Kemampuan	
	2. Latihan leg extension		Maksimal	15'
Sabtu	C. Pendinginan (senam, stretching)			

## Lampiran 7

### DATA HASIL TES KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT

#### 1. Kelompok latihan *leg press* dan *leg extension*

No	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2	No	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
1	25	21	21	21	1	12	9	10	11
2	25	16	16	16	2	12	9	10	9
3	20	16	12	13	3	10	8	9	7
4	20	11	11	12	4	10	8	9	7
5	20	11	11	12	5	10	8	7	7
6	15	11	7	11	6	8	6	7	6
7	15	6	6	8	7	8	6	7	5
8	15	6	6	7	8	8	6	7	5
9	15	6	6	6	9	7	5	5	5
10	10	2	4	4	10	6	4	3	3
SD	4.83046	5.8156876	5.33333	5.0553	SD	2.024846	1.72884	2.221111	2.27303
Mean	18	10.6	10	11	Mean	9.1	6.9	7.4	6.5

#### 2. Tes skor latihan *leg press* dan *leg extension*

No	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2	No	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
1	296	258	258	258	1	166	136	147	157
2	296	208	208	208	2	166	136	147	137
3	246	208	168	178	3	146	126	137	117
4	246	158	158	168	4	146	126	137	117
5	246	158	158	168	5	146	126	117	117
6	196	158	118	158	6	126	106	117	107
7	196	108	108	128	7	126	106	117	97

8	196	108	108	118	8	126	106	117	97
9	196	108	108	108	9	116	96	97	97
10	146	68	88	88	10	106	86	77	77
SD	48.3046	58.156876	53.3333	50.553	SD	20.24846	17.2884	22.21111	22.7303
Mean	226.274	154.177344	148.125	157.82	Mean	136.5058	115.0089	120.6683	112.1404

### 3. Hasil recavutulasi hasil tes skor Keterampilan tendangan lurus pencak silat.

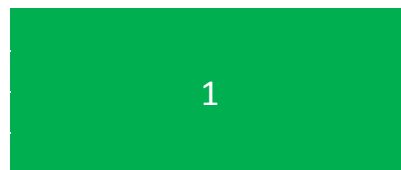
No	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
1	462	394	405	415
2	462	344	355	345
3	392	334	305	295
4	392	284	295	285
5	392	284	275	285
6	322	264	235	265
7	322	214	225	225
8	322	214	225	215
9	312	204	205	205
10	252	154	165	165
SD	68.3862	74.1245199	72.9079	73.068
Mean	362.779	269.186229	268.793	269.96
varian	4676.67	5494.44444	5315.56	5338.9
minimal	252	154	165	165
max	462	394	405	415

## Lampiran 8

### UJI NORMALITAS DAN HOMOGENITAS

4. Kelompok latihan *leg press* dengan kelompok minat belajar tinggi

Statistik	Variabel
N Sampel	10
Mean	363.000
Simpangan Baku	68.386



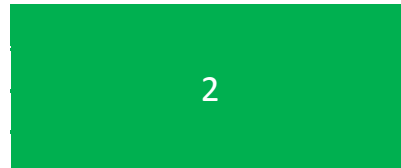
Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
252	-1.623	0.052	0.100	0.048
312	-0.746	0.228	0.111	0.117
322	-0.600	0.274	0.125	0.149
322	-0.600	0.274	0.143	0.132
322	-0.600	0.274	0.143	0.132
392	0.424	0.664	0.600	0.064
392	0.424	0.664	0.700	0.036
392	0.424	0.664	0.800	0.136
462	1.448	1.000	0.900	0.100
462	1.448	0.926	1.000	0.074

Uji Normalitas Liliefors	
Liliefors Hitung	0.149
Derajat Kepercayaan	0.050
Liliefors	0.886
Liliefors Tabel	0.271
Kesimpulan	Normal



5. Kelompok latihan *leg extension* dengan kelompok minat belajar tinggi

Statistik	Variabel
N Sampel	10
Mean	269.000
Simpangan Baku	74.125

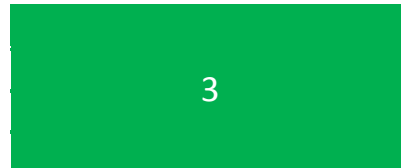


Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
154	-1.551	0.060	0.100	0.040
204	-0.877	0.190	0.200	0.010
264	-0.067	0.473	0.300	0.173
214	-0.742	0.229	0.400	0.171
214	-0.742	0.229	0.500	0.271
334	0.877	0.810	0.600	0.210
284	0.202	0.580	0.700	0.120
284	0.202	0.580	0.700	0.120
344	1.012	0.844	0.900	0.056
394	1.686	0.954	1.000	0.046

Uji Normalitas Liliefors	
Liliefors Hitung	0.271
Derajat Kepercayaan	0.050
Liliefors	0.886
Liliefors Tabel	0.271
Kesimpulan	Normal

6. Kelompok latihan *leg press* dengan kelompok minat belajar rendah

Statistik	Variabel
N Sampel	10
Mean	269.000
Simpangan Baku	72.908

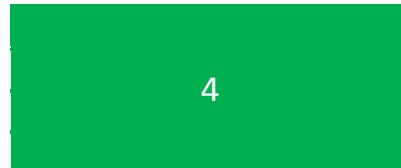


Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
165	-1.426	0.077	0.100	0.023
205	-0.878	0.190	0.200	0.010
235	-0.466	0.320	0.300	0.020
225	-0.604	0.273	0.400	0.127
225	-0.604	0.273	0.500	0.227
305	0.494	0.689	0.600	0.089
295	0.357	0.639	0.700	0.061
275	0.082	0.533	0.800	0.267
355	1.180	0.881	0.900	0.019
405	1.865	0.969	1.000	0.031

Uji Normalitas Liliefors	
Liliefors Hitung	0.267
Derajat Kepercayaan	0.050
Liliefors	0.886
Liliefors Tabel	0.271
Kesimpulan	Normal

7. Kelompok latihan *leg extension* dengan kelompok minat belajar rendah

Statistik	Variabel
N Sampel	10
Mean	47.000
Simpangan Baku	10.770



Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
36	-1.021	0.001	0.100	0.099
36	-1.021	0.001	0.200	0.199
40	-0.650	0.001	0.100	0.099
40	-0.650	0.001	0.100	0.099
40	-0.650	0.001	0.100	0.099
50	0.279	0.001	0.100	0.099
50	0.279	0.001	0.400	0.399
50	0.279	0.001	0.100	0.099
59	1.114	0.002	0.500	0.498
69	2.043	0.003	1.000	0.997

Uji Normalitas Liliefors	
Liliefors Hitung	0.267
Derajat Kepercayaan	0.050
Liliefors	0.886
Liliefors Tabel	0.271
Kesimpulan	Normal

## UJI HOMOGENITAS (Bartlett)

1.

Kelompok	n	db	S <sup>2</sup>
A1	10	9	4676.667
A2	10	9	5494.444

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terbesar}}$$

$$F = 0.851163 \quad \text{Ftab} = 2.41$$

2.

Kelompok	n	db	S <sup>2</sup>
A3	10	9	5315.556
A4	10	9	5338.889

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terbesar}}$$

$$F = 0.99563 \quad \text{Ftab} = 2.41$$

Kelompok	F	F-hitung	Kesimpulan
A1 dan A2 $\chi^2$	0,85	2,41	Homogen
A3 dan A4 $\chi^2$	0,99	2,41	Homogen

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas menunjukkan F hitung lebih besar dibandingkan F table. Hal ini berarti ke empat kelompok mempunyai distribusi yang homogen.

Lampiran 9

PERSIAPAN ANALISIS VARIAN

	Latihan <i>Leg press</i>	Latihan <i>leg extension</i>
Minat Belajar Tinggi	462	394
	462	344
	392	334
	392	284
	392	284
	322	264
	322	214
	322	214
	312	204
	252	154
<b>STANDAR DEVIASI</b>	<b>68.38615844</b>	<b>74.12451986</b>
<b>RATA-RATA</b>	<b>362.7794763</b>	<b>269.186229</b>
<b>SIGMA</b>	<b>3627.794763</b>	<b>2691.86229</b>
Minat Belajar Rendah	405	415
	355	345
	305	295
	295	285
	275	285
	235	265
	225	225
	225	215
	205	205
	165	165
<b>STANDAR DEVIASI</b>	<b>72.90785661</b>	<b>73.06770072</b>
<b>RATA-RATA</b>	<b>268.7933338</b>	<b>269.9644257</b>
<b>SIGMA</b>	<b>2687.933338</b>	<b>2699.644257</b>

No	A1B1		A1B2		A2B1		A2B2	
	Y	Ŷ	Y	Ŷ	Y	Ŷ	Y	Ŷ
1	461.77 95	213240 .3	394.18 62	155382 .8	404.79 33	163857 .6	414.96 44	172195 .5
2	461.77 95	213240 .3	344.18 62	118464 .2	354.79 33	125878 .3	344.96 44	119000 .5
3	391.77 95	153491 .2	334.18 62	111680 .4	304.79 33	92898. 98	294.96 44	87004. 01
4	391.77 95	153491 .2	284.18 62	80761. 81	294.79 33	86903. 11	284.96 44	81204. 72
5	391.77 95	153491 .2	284.18 62	80761. 81	274.79 33	75511. 38	284.96 44	81204. 72
6	321.77 95	103542	264.18 62	69794. 36	234.79 33	55127. 91	264.96 44	70206. 15
7	321.77 95	103542	214.18 62	45875. 74	224.79 33	50532. 04	224.96 44	50608. 99
8	321.77 95	103542	214.18 62	45875. 74	224.79 33	50532. 04	214.96 44	46209. 7
9	311.77 95	97206. 44	204.18 62	41692. 02	204.79 33	41940. 31	204.96 44	42010. 42
10	251.77 95	63392. 9	154.18 62	23773. 39	164.79 33	27156. 84	164.96 44	27213. 26
Σ	3627.7 95	135817 9	2691.8 62	774062 .3	2687.9 33	770338 .6	2699.6 44	776857 .9

No	A1B1		A2B1		A3B1		A1B2		A2B2		A3B2	
	Y	Ŷ	Y	Ŷ	Y	Ŷ	Y	Ŷ	Y	Ŷ	Y	Ŷ
1	96	9216	89	7921	94	8836	95	9025	81	6561	89	7921
2	88	7744	84	7056	81	6561	88	7744	73	5329	81	6561
3	88	7744	81	6561	85	7225	88	7744	73	5329	75	5625
4	87	7569	75	5625	75	5625	80	6400	73	5329	74	5476
5	80	6400	75	5625	77	5929	80	6400	65	4225	66	4356
6	80	6400	73	5329	80	6400	79	6241	65	4225	66	4356
7	80	6400	72	5184	72	5184	79	6241	65	4225	65	4225

8	72	5184	72	5184	71	5041	72	5184	63	3969	60	3600
9	72	5184	64	4096	64	4096	64	4096	57	3249	57	3249
	743	61841	685	52581	699	54897	725	59075	615	42441	633	45369

Statistik	A1B1	A2B1	A2B1	A2B2	Total
n	10	10	10	10	40
$\sum Y_i$	3627.795	2691.862	2687.933	2699.644	11707.23
$\sum Y_i^2$	1358179	774062.3	770338.6	776857.9	3679438
$\sum y_i$	42090	49450	47840	48050	187430
$\hat{Y}$	362.7795	269.1862	268.7933	269.9644	1170.723

A1B1	A2B1	A1B2	A2B2		A1	A2
362.7794763	269.186229	268.7933338	269.9644		315.7864	269.5753

A1	A2	AB1	AB2	Total
315.7864	269.5753	315.9829	269.3789	292.6809

$$JK(T) = \sum Yt^2 - \frac{(\sum Yt)^2}{nt} = 3679438 - \frac{(11707)^2}{40} = 252954,640$$

$$JK(A) = \sum \left[ \frac{(\sum Y_j)^2}{n_j} \right] - \frac{(\sum Yt)^2}{nt} = \frac{(315,7864)^2}{20} + \frac{(269,575)^2}{20} - \frac{(292,68)^2}{40} = 21354,64$$

$$JK(B) = \sum \left[ \frac{(\sum Y_j)^2}{n_j} \right] - \frac{(\sum Yt)^2}{nt} = \frac{(315,98)^2}{20} + \frac{(269,37)^2}{20} - \frac{(292,68)^2}{40} = 21719,30$$

$$JK(AB) = 21354,64 - 21719,30 - 3679438 = 22450,7$$



$$JK(D) = 187430$$

Menentukan derajat bebas (db)

db(T)	$n_t - 1 = 40 - 1$	39
db(A)	$n_a - 1 = 2 - 1$	1
db(B)	$n_a - 1 = 2 - 1$	1
db(AB)	$(n_a - 1)(n_b - 1) = 2 \cdot 1$	2
db(D)	$n_t - n_g = 40 - 4$	36

Tabel anava

Sumber Varians	JK	db	RJK	Fhitung	Ftab	
					$\alpha = 0,05$	$\alpha = 0,01$
Antar (A)	21354.64	1	21354.637	4.1016	4.08	4.88
Antar (B)	21719.30	1	21719.3029	4.1717	4.08	6.96
Interaksi (AxB)	22450.700	1	22450.7000	4.3121	2.84	4.31
Dalam	187430.00	36	5206.3889	-	-	-
Total	252954.640	39	-	-	-	-

### 1. Pengaruh Utama

- $F_{(OA)} 4.1016 > F_{(tab)} 4,08$  atau  $H_0$  ditolak. Dengan demikian Terdapat perbedaan rata-rata keterampilan tendangan lurus dari kelompok yang diberi latihan *leg press* dan *leg extension*.

- $F_{(OB)} 4,1717 > F_{(tab)} 4,08$  atau  $H_0$  ditolak. Dengan demikian Terdapat perbedaan rata-rata keterampilan tendangan lurus dari kelompok minat tinggi dan kelompok minat rendah.

2. Pengaruh Interaksi

$F_{(OAB)} 4,8943 > F_{tab} 2,449$  atau  $H_0$  diterima. Dengan demikian ada pengaruh Interaksi antara latihan dan minat belajar Reaksi.

3. Besar pengaruh bebas variabel terhadap variabel terikat

$$W^2 = \frac{db (F_{hit} - 1)}{db (F_{hit} - 1) + N}$$

$$W^2 = \frac{3,312}{43,312}$$

$$W^2 = 0,0765$$

Pengaruh interaksi metode latihan dan kecepatan reaksi (AxB), sebesar 0.0765. Ini berarti pengaruh interaksi metode latihan dan kecepatan dapat menjelaskan 76,5% variansi keterampilan tendangan lurus.

(i) JK (Ty) = 252954.6

(ii) JK (Ay) = 65524.64

(iii) JK (Dy) = 187430

(iv) RJK (Ay) = 21841.55

(v) RJK (D) = 4462.619

(vi) F hitung = 4.894334

Ftab	0.05	2.449466
	0.01	3.51384

Pengaruh sederhana (simple effect) perbedaan rata-rata antar kelompok sebesar 4,894, lebih besar dari  $F_{tab}$  (0.05) 2.449, berarti terdapat perbedaan rata-rata antara keenam kelompok sel.

### 1. Simple effect A1

$$t(A1 - A2) = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{RJK(D)\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} = \frac{315,786 - 269,575}{\sqrt{5206,388\left(\frac{1}{20} + \frac{1}{20}\right)}} = 2,025$$

### 2. Simple effect A1(B1B2)

$$t(A1B1 - A2B1) = \frac{\bar{Y}_{11} - \bar{Y}_{21}}{\sqrt{RJK(D)\left(\frac{1}{n_{11}} + \frac{1}{n_{21}}\right)}} = \frac{362,779 - 269,186}{\sqrt{5206,388\left(\frac{1}{10} + \frac{1}{10}\right)}} = 2,876$$

### 3. Simple effect A2(B1B2)

$$t(A1B2 - A2B2) = \frac{\bar{Y}_{12} - \bar{Y}_{22}}{\sqrt{RJK(D)\left(\frac{1}{n_{12}} + \frac{1}{n_{22}}\right)}} = \frac{268,793 - 269,964}{\sqrt{5206,388\left(\frac{1}{10} + \frac{1}{10}\right)}} = -0,024$$

## Lampiran 10

### Pelaksanaan penelitians



## 1. Pelaksanaan Tes Latihan *Leg Press*









**2. Pelaksanaan Tes Latihan *Leg Extension***







**3. Pengambilan tes minat**









#### **4. Pelaksanaan tendangan lurus**

##### **a. Keterampilan tendangan lurus**









**b. Kecepatan tendangan samping**





## RIWAYAT HIDUP



Muh. Hidayat Cakrawijaya AP, lahir di Kabupaten Barru Sulawesi Selatan 8 Maret 1987, anak keempat dari buah perkawinan Muh Amien Pasau dan Maryam Luha. Tamat sekolah dasar Negeri 41 Sinjai Selatan pada tahun 1999. Tamat SMP Negeri 1 Sinjai Selatan pada tahun 2002, melanjutkan ke SMA Negeri 1 Sinjai Selatan dan tamat tahun 2005, seluruhnya bertempat di

Kabupaten Sinjai Sulawesi Selatan. Tahun 2005 melanjutkan studi ke FIK UNM Makassar selesai pada tahun 2010. Tahun 2012 melanjutkan pendidikan kejenjang S2 pada Program Pascasarjana UNJ Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga. Pada tahun 2011 menikahi Nurhasanah Nuhan S.E, dan dikarunia dua orang anak yang bernama Muh. Nizam Saif Jazzar Pasau dan Zaahirah Nurul Bunayya Pasau.

Pengalaman Organisasi : Pengurus BEM FIK UNM dan kegiatan MAHORPALA di FIK UNM 2005 – 2010. Pengurus Pertina Bidang Komisi Teknik 2012 sampai sekarang. Pengurus Umum ABTI Pengprov Sul-Sel komisi pelatihan 2012 sampai sekarang.