

Available online at <http://jurnal.abulyatama.ac.id/dedikasi>  
ISSN 2548-8848 (Online)

**Universitas Abulyatama**  
**Jurnal Dedikasi Pendidikan**



## **PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT SATRIA MUDA**

**Musran<sup>1\*</sup>, Siti Balqis<sup>2</sup>, Masri<sup>3</sup>, Boihaqi<sup>4</sup>, Rawi Juwanda<sup>5</sup>**

<sup>1,2,4,5</sup>Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

<sup>3</sup>Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala, Aceh Besar, 23111, Indonesia

\*Email korespondensi : [musran\\_penjaskesrek@abulyatama.ac.id](mailto:musran_penjaskesrek@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima September 2025; Disetujui Januari 2026; Dipublikasi 31 Januari 2026

*Abstract: An effective crescent kick for attacking and breaking an opponent's attack must be supported by physical power training. Satria Muda pencak silat athletes are quite adequate in performing kicking techniques, but they lack physical power, resulting in inaccurate and slow kicks during training. The purpose of this study was to determine the effect of leg muscle power training on the speed of crescent kicks in athletes from the Satria Muda Pencak Silat Club. This research used a quantitative method with an experimental design in the form of a single-group pretest and posttest. The population and sample of this study were 10 Satria Muda Pencak Silat Club athletes in Banda Aceh. Data collection for this study was conducted through the following stages: 1) pretest of crescent kick speed, 2) treatment of leg muscle power training, 3) posttest of crescent kick speed. The results of the t-test showed a sig value (2-tailed) = 0.000, which is less than  $\alpha 0.05$ , or  $0.000 \leq 0.05$ . The conclusion of this study is that leg muscle power training has an effect on the speed of the sabit kick in athletes of the Satria Muda Pencak Silat Club.*

**Keywords:** *Training, Leg Muscle Power, Sickle Kick Speed*

**Abstrak:** Tendangan sabit yang efektif untuk menyerang dan mematahkan serangan lawan, harus didukung dengan latihan kemampuan fisik *power*. Atlet silat satria muda cukup memadai dalam melakukan teknik tendangan, tetapi kurang diperkuat oleh kondisi fisik *power* sehingga akurasi tendangan yang dilakukan selama latihan kurang efektif dan lambat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Klub Satria Muda. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen dalam bentuk desain *pretest* dan *posttest* satu kelompok. Populasi dan sampel penelitian ini adalah 10 Atlet Pencak Silat Klub Satria Muda Banda Aceh. Pengumpulan data penelitian ini melalui tahapan tes yaitu; 1) *Pretest* kecepatan tendangan sabit, 2) *Treatment* latihan *power* otot tungkai, 3) *Posttest* kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian yang diperoleh uji t dengan nilai sig (2- tailed) = 0,000, berarti lebih kecil dari  $\alpha 0,05$ , atau  $0,000 \leq 0,05$ . Kesimpulan penelitian ini bahwa terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Klub Satria Muda.

**Kata Kunci:** *Latihan, Power Otot Tungkai, Kecepatan Tendangan Sabit*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Pencapaian prestasi di bidang olahraga di dukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Olahraga ini dapat memberi harapan yang begitu besar terhadap masyarakat untuk memahami dan menyadari akan arti, fungsi dan manfaat olahraga, hal ini dapat dilihat dari meningkatnya motivasi masyarakat dalam memadati lapangan olahraga baik pagi, siang, sore bahkan pada malam hari. Olahraga adalah suatu perkembangan tubuh yang dilakukan secara konsisten, teratur dan teratur dengan tujuan untuk lebih mengembangkan kesehatan dan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, selain bertujuan membentuk gaya hidup sehat, juga bermanfaat bagi olahraga, salah satunya adalah agar sistem tubuh manusia dapat berjalan dengan lancar (Haiqal & Wiriawan, 2022).

Olahraga tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, namun juga dapat meningkatkan prestasi sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga itu sendiri. Sekarang ini telah banyak olahraga yang dipertandingkan pada olahraga di tingkat daerah, wilayah, nasional dan internasional. Adapun salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak diminati oleh kalangan remaja dan dewasa adalah cabang olahraga beladiri Pencak Silat. Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi, serta menguasai teknik-teknik yang baik dan benar. Tercapainya unsur-unsur tersebut hanya akan berjalan dengan baik apabila dilakukan dengan latihan terprogram.

Latihan merupakan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi untuk mencapai suatu tujuan. Latihan *power* otot tungkai adalah suatu proses pengerjaan latihan dengan menggerakkan kemampuan otot seseorang pada otot jaringan yang terdapat pada kakinya dengan maksimal dan dengan waktu yang sangat cepat. Latihan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Pada kegiatan olahraga latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan

Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang sangat ampuh dalam menghadapi lawan, karena memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih jauh di bandingkan dengan pukulan. Untuk menunjang agar mencapai sasaran yang diinginkan diperlukan latihan kekuatan yang baik dan benar. Sehingga kecepatan dari tendangan tersebut dapat dilakukan dengan baik pada saat latihan latihan maupun pertandingan. Tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan. Tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan tangan serta memiliki jangkauan yang lebih jauh. Tendangan juga sangat mudah dilakukan dan dikombinasikan dengan jenis serangan-serangan lainnya (Suryadin et al., 2021).

Tendangan sabit dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki tendang, kemudian badan di putar sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap ke luar kemudian kaki tendang diluruskan dengan bentuk sabit dan di tarik kembali dengan menekuk lutut. Tangan ditempatkan secara rileks untuk menjaga keseimbangan. Selanjutnya kaki ditempatkan pada posisi semula. Kecepatan merupakan potensi tubuh yang

digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat karena semakin cepat gerakan yang dilakukan pesilat maka akan semakin sulit untuk dihindari oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan nilai (Sutopo & Misno, 2021).

Seorang atlet pencak silat tentu membutuhkan kecepatan dan teknik yang baik dalam melakukan tendangan sabit. Kemampuan melakukan tendangan sabit bagi seorang pesilat harus mutlak penguasaan tekniknya. Karena dalam suatu pertandingan apabila seorang pesilat melakukan tendangan sabit, tidak didukung oleh kemampuan fisik yang baik maka akan beresiko buruk bagi pesilat tersebut. Kebutuhan kondisi fisik yang baik ini, disebabkan karena intensitas gerakan waktu melakukan teknik serangan dalam pencak silat sangat tinggi seperti melakukan serangan kaki yaitu tendangan khususnya tendangan sabit.

Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan bagi atlet pencak silat. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen - komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sadarsono dalam Hardovi, 2022). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam menjalani suatu pertandingan khususnya faktor *power* berkaitan dan berpengaruh terhadap kemampuan fisik atlet dalam melakukan serangan kaki yaitu tendangan sabit dalam pencak silat.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi yang diperoleh dari pelatih klub pencak silat Satria Muda masih terdapat kelemahan pada atlet, khususnya pada kemampuan tendangan sabit yang belum optimal, kondisi ini dipengaruhi oleh kurang optimalnya program latihan atlet, terutama dalam pengembangan *power* tendangan sabit. Secara teknik, atlet telah mampu melakukan tendangan dengan cukup baik, tetapi keterbatasan *power* fisik menyebabkan hasil tendangan pada saat latihan belum maksimal.

Kemampuan tendangan pesilat Klub Satria Muda dapat diperbaiki melalui peningkatan kondisi fisik, khususnya pada tendangan sabit. Oleh karena itu, prestasi pencak silat tersebut berpotensi mengalami peningkatan pada tahun-tahun berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit Atlet Pencak Silat klub Satria Muda. Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah latihan *power* otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Klub Satria Muda.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Latihan *Power* Otot Tungkai**

Latihan merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang oleh atlet untuk mencapai hasil yang maksimal agar bisa mencapai prestasi setinggi-tingginya. Latihan adalah aktivitas secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dengan beban bertambah dalam jangka waktu yang lama untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi sehingga menciptakan atlet yang berprestasi (Adam et al., 2022).

Latihan memerlukan waktu yang lama sehingga atlet memiliki penampilan yang maksimal dan dapat berprestasi. Selain itu, latihan dalam arti fisiologis adalah perbaikan sistem dan fungsi organisme dalam tugasnya

meningkatkan prestasi atlet. Hasbatullah et al., (2019) Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

*Power* otot tungkai sangat diperlukan pada cabang olahraga pencak silat. *Power* otot tungkai sebagai kemampuan otot dalam mengatasi beban terhadap kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Oktariana & Hardiyono (2020) “*Power* merupakan kemampuan untuk melakukan kekuatan yang maksimum”. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh guna untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Wahyuni & Donie, 2020).

*Power* otot tungkai diarahkan ke kekuatan, sama halnya yang diungkapkan Putri et al., (2020) “*Power* otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki”. *Power* merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan (Tifali & Padli, 2020).

Kemampuan *power* atlet dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Ihsan et al., (2018) “*Power* adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikendaki”. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan unsur-unsur yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Maktarsyaf et al., 2019 dalam Lusianti et al., 2022).

Latihan *power* otot-otot tungkai dapat dilakukan dengan Latihan plyometrik, sehingga akan terjadi kombinasi latihan kecepatan dan kekuatan gerak tubuh yang pada akhir menghasilkan *power* tungkai yang digunakan dalam melakukan tendangan sabit. Latihan plyometrik merupakan latihan untuk memperkuat jaringan otot dan melatih sel-sel saraf untuk menggerakkan otot, sehingga otot dapat mengkontraksi dengan kuat dalam waktu sesingkat-singkatnya. Latihan plyometric sangat berperan mengembangkan sistem neuromuscular secara keseluruhan, yang mencakup pergerakan yang lebih besar (Anggraini et al., 2024).

### **Pencak Silat**

Pencak adalah gerak dasar bela diri dan terikat dengan peraturan. Sedangkan silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber dari kerohanian. Pencak silat adalah olahraga beladiri yang mengandung nilai-nilai seni tradisional dari Indonesia. Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) mengemukakan, “Pencak silat ialah hasil budaya di Indonesia untuk membela, lalu mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) serta integritasnya (manunggal) untuk lingkungan hidup sekitarnya guna mencapai keselarasan hidup dalam meningkatkan iman dan taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa”. Sejalan ungkapan bahwa Pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang yang diakui sebagai bagian dari budaya populer Indonesia yang telah ada sejak berabad-abad lalu (Musran et al., 2024).

Pencak silat secara umum merupakan metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pertahanan diri mulai dari menangkis serangan dan akhirnya menyerang kembali musuh, dengan senjata atau tanpa senjata. Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap atau posisi dan gerak-gerik atau pergerakan (Anhar et al., 2023).

Kesimpulan bahwa Pencak silat sebagai seni bela diri tradisional Indonesia yang memiliki unsur bela diri, seni, dan spiritualitas. “Pencak” menekankan pada aspek gerak dasar dan aturan bela diri, sedangkan “silat” mengandung makna gerak bela diri yang sempurna dan bersumber dari nilai kerohanian. Sebagai warisan budaya bangsa, pencak silat tidak hanya berfungsi untuk pertahanan diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, pelestarian budaya.

### **Teknik Pencak Silat**

#### **1. Teknik Kuda - kuda**

Kuda-kuda adalah posisi dasar untuk melakukan teknik pencak silat. Berkuda-kuda adalah teknik yang menunjukkan postur kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot kaki. Saat berdiri, otot yang dominan adalah paha depan (*quadriceps femoris*) dan paha belakang (*hamstring*).

#### **2. Teknik Sikap Pasang**

Sikap pasang dalam pencak silat, merupakan sebuah posisi yang dikombinasikan dengan kuda-kuda dan memiliki sifat lebih mudah sesuai dengan gerakan ketika hendak akan melakukan serangan atau bertahan dalam pencak silat. Terdapat beberapa macam sikap pasang yang dikenal secara luas:

- a. Sikap pasang satu. Gerakan sikap pasang satu yaitu sikap posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap.
- b. Pasang dua. Gerakan sikap pasang dua yaitu badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar dengan pinggang.
- c. Pasang tiga. Gerakan sikap pasang tiga yaitu badan pada posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisi silang dengan kepala tangan terbuka.
- d. Pasang empat. Gerakan sikap pasang empat yaitu kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisi silang dengan kepala tangan terbuka

#### **3. Teknik Pola langkah**

Pola langkah dalam pencak silat, merupakan teknik dasar gabungan dalam pencak silat. Teknik ini merupakan perkembangan dari gerakan kuda-kuda yang lebih mudah. Supaya gerakan ini tidak mudah untuk dibaca oleh lawan. Berikut macam-macam pola langkah dalam teknik dasar pencak silat, yaitu:

- a) Pola langkah segitiga, b) Pola langkah zig-zag, c) Pola langkah lurus, d) Pola langkah segi empat, e) Pola langkah U, f) Pola Langkah S.

#### **4. Teknik Pukulan**

Teknik pukulan dalam pencak silat merupakan pembelaan pergerakan lawan pencak silat. Teknik dasar

pukulan pencak silat merupakan usaha untuk melakukan serangan kepada lawan. Teknik serangan pencak silat ada 4 macam yang harus kuasai:

1. Pukulan Lurus dilakukan dengan fokus ke arah sasaran yang berada di depan, serta menekuk tangan di dada sebagai pertahanan.
  2. Pukulan Tegak dilakukan dengan cara yang hampir sama dengan pukulan lurus, tapi sasaran untuk pukulan tegak adalah sisi bahu pada lawan.
  3. Pukulan Bandul atau Uppercut yakni gerakan dengan mengayunkan tangan ke arah ulu hati lawan.
  4. Pukulan Melingkar merupakan jenis pukulan dengan menargetkan pada pinggang lawan.
5. Teknik Tendangan

Tendangan adalah teknik serangan yang digunakan untuk serangan jarak jauh dan menengah, dengan menggunakan kaki sebagai komponen atau pusat serangan. Teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada dasarnya dapat digunakan untuk menyerang dalam suatu pertandingan olahraga pencak silat.

6. Teknik Tangkisan/ Pertahanan

Gerakan tangkisan dalam pencak silat sama halnya dengan pertahanan. Secara umum pertahanan memiliki suatu reaksi anggota badan terhadap gerakan yang bertujuan dalam melakukan penyerangan atau sesuatu yang dapat membahayakan. Tujuan melakukan gerak tangkisan adalah menangkis serangan lawan mulai yang di mulai dari beberapa jenis pukulan atau tendangan dalam pencak silat. Beberapa teknik tangkisan pencak silat yaitu; teknik dasar tangkisan luar pencak silat, teknik dasar, tangkisan dalam pencak silat, teknik dasar tangkisan atas pencak silat, teknik dasar tangkisan bawah pencak silat.

7. Teknik Kunci

Teknik kunci merupakan salah satu jurus pencak silat yang mematikan dan paling ampuh dalam melumpuhkan lawan selain teknik pukulan dan tendangan. Jurus dalam pencak silat yang memang menjadi kunci dalam hasil akhir suatu pertandingan.

Kunci dalam pencak silat memiliki sifat untuk melumpuhkan gerakan silat pada lawan. Teknik ini menasar pada bagian vital tubuh lawan seperti leher, pergelangan tangan, lengan, dagu, selangkangan kaki dan bahu.

8. Teknik Gunting

Teknik gunting dalam pencak silat dilakukan dengan cara menendang dan menjepit anggota tubuh lawan yang bertujuan untuk menjatuhkan sekaligus mengunci pergerakan lawan. Sasaran yang harus diketahui dalam teknik gunting adalah: guntingan bawah bersasaran kaki, guntingan tengah sasaran dada, guntingan atas sasaran leher.

### **Kecepatan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat**

Tendangan sabit merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin dan sangat praktis

digunakan untuk serangan balasan setelah berhasil menghindari dari serangan lawan, untuk mendapatkan tendangan sabit maksimal diperlukan penguasaan teknik yang benar, sasaran yang tepat, serta lintasan tendangan yang benar tidak berlawanan dengan anatomi tubuh, sehingga akan menimbulkan kecepatan tendangan maksimal dan lebih efektif dalam mengumpulkan poin pertandingan Pencak Silat.

Teknik tendangan sabit memiliki beberapa jenis pada saat pertandingan, yaitu: 1) serangan langsung tendangan sabit, 2) serangan tidak langsung tendangan sabit, 3) counter tendangan sabit, 4) hindaran serangan sabit. Teknik tendangan sabit ini sangatlah bervariasi sehingga memudahkan atlet dalam melakukan salah satu jenis tendangan sabit dalam pertandingan, jenis tendangan sabit yang digunakan tergantung pada atlet tersebut karena setiap atlet memiliki tipe permainan sendiri, seperti atlet yang memiliki tipe menyerang, bertahan, dan bertahan aktif.

Beberapa tahapan melakukan tendangan sabit pencak silat yaitu: a) Posisi sikap pasang, b) Mengangkat kaki dengan perputaran pinggul dengan satu kaki tumpuan, c) Posisi melepaskan tendangan sabit, d) Kembali ke sikap pasang (Herdiman et al., 2022). Isnato (dalam, Ananzar & Mistar, 2022) “Tendangan sabit yaitu tendangan kearah samping, posisi kuda-kuda, pandangan mata kearah sasaran, angkat gerakan kaki kearah samping dengan kuat dan cepat dengan tubuh sedikit dimiringkan”. Tendangan sabit adalah tendangan tungkai menggunakan punggung telapak kaki dengan lintasan melingkar kedalam ke arah sasaran seluruh bagian (Satria et al., dalam Hartati et al., 2019).

## METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif merupakan pengumpulan data berupa angka-angka sebagai bahan untuk analisis dan melakukan kajian penelitian terkait yang akan diteliti (Putra & Fernos, 2023). Jenis eksperimen adalah suatu penelitian yang mencoba mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas sengaja dikendalikan dan dimanipulasi atau percobaan (*experiment research*) yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Abraham & Supriyati, 2022). Desain penelitian ini adalah *One Group pretest-posttest Design*. Desain penelitian *One Group pretest-posttest Design* kelompok tidak dipilih secara random. Desain ini hanya menggunakan satu kelompok, dan tidak menggunakan kelas pembandingan namun menggunakan *pretest* dan *posttest* (Sugiyono, dalam Pamungkas et al., 2023). Desain penelitian sebagai berikut :

**Tabel 1. Desain One Group Pretest-Posttest Design**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 = Nilai tes awal (*pretest*)

X = Perlakuan latihan tendangan

O2 = Nilai tes akhir (*posttest*)

Populasi dan sampel penelitian Atlet Pencak Silat Klub Satria Muda berjumlah 10 orang, teknik penarikan *purposive sampling*, yaitu penarikan berdasarkan karakteristik tertentu. *Purposive sampling* adalah teknik

penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, dalam Murib et al., 2018). Teknik pengumpulan data penelitian ini terdiri dua tahapan yaitu; tes awal dilakukan pertama kali untuk mengetahui hasil awal kecepatan tendangan sabit sebelum diberikan *treatment*. Setelah *pretest*, memberikan perlakuan (*treatment*); latihan lompat katak, karet ban, *skipping*, *standing jump*, *zig-zag* dan *cone drill* kepada atlet selama 12 kali pertemuan dan intensitas latihan 3 kali perminggu. Tes akhir (*posttest*) bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat setelah diberikan perlakuan. Teknik analisis data dilakukan dengan menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu: 1) Uji Normalitas Data 2) Uji Pengaruh (*Paired- samples T Test*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tendangan Sabit

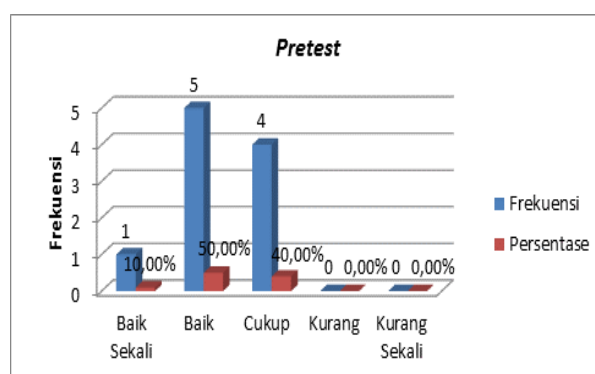
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tendangan Sabit yang dilakukan pada Atlet Pencak Silat Satria Muda sebagai berikut:

**Tabel 2. *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Tendangan Sabit**

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	29	31
2	23	26
3	21	25
4	20	23
5	20	24
6	20	22
7	19	22
8	17	21
9	17	20
10	16	20
$\Sigma$	202	234

**Tabel 3. Hasil Persentase *Pretest* Kecepatan Tendangan Sabit**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	1	10,00%
Baik	5	50,00%
Cukup	4	40,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
$\Sigma$	10	100,00%



**Gambar 1. Diagram *Pretest* Kecepatan Tendangan Sabit**

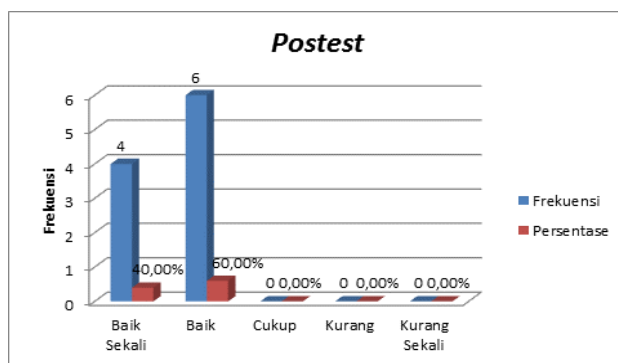
Berdasarkan tabel 3. dan diagram bahwa kecepatan tendangan sabit sebelum diberikan latihan *power* otot



tungkai pada atlet Pencak Silat Klub Satria Muda sebagai berikut: 1) kategori baik sekali dengan frekuensi 1 atlet (10,00%), 2) kategori baik dengan frekuensi 5 atlet (50,00%), dan 3) kategori cukup dengan frekuensi 4 atlet (40,00%).

**Tabel 4. Hasil Persentase *Posttest* Kecepatan Tendangan Sabit**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	4	40,00%
Baik	6	60,00%
Cukup	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
$\Sigma$	10	100%



**Gambar 2. Diagram *Posttest* Kecepatan Tendangan Sabit**

Berdasarkan tabel 5. dan diagram bahwa kecepatan tendangan sabit setelah diberikan latihan *power* otot tungkai pada atlet Pencak Silat Klub Satria Muda sebagai berikut: 1) kategori baik sekali dengan frekuensi 4 atlet (40,00%), dan kategori baik dengan frekuensi 6 atlet (60,00%).

**Tabel 5. Descriptive Statistics**

Indikator	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	16	29	20,20	3,736
<i>Posttest</i>	20	31	23,40	3,340

Hasil analisis deskriptif statistik kecepatan tendangan sabit untuk skor *Pretest* hasil minimum 16, maksimum 29, rata-rata 20,20, dan standar deviasi 3,736. Sedangkan untuk skor *Posttest* minimum 20, maksimum 31, rata-rata 23,40, dan standar deviasi 3,340. Peningkatan tersebut setelah diberikan latihan *power* otot tungkai untuk kecepatan tendangan sabit, sehingga memiliki pengaruh hal tersebut dilihat dari tingkat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 6. Uji Normalitas Kecepatan Tendangan Sabit**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	,221	10	,180	,863	10	,083
<i>Posttest</i>	,162	10	,200*	,885	10	,150

Hasil *output* dapat dilihat pada *Shapiro–Wilk*: nilai Sig untuk *pretest* kecepatan tendangan sabit 0,083, dan *posttest* kecepatan tendangan sabit 0,150. Kedua nilai sig tersebut lebih besar dari 0,05. Apabila nilai hasil uji

SPSS lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 7. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit**

Indikator	Uji - T	$\alpha$ 0,05	Keterangan: Sig. (2-tailed)
<i>Pretest - Posttest</i>	0,000	0,05	Signifikan (Berpengaruh)

Berdasarkan tabel 7. *Output* uji t diperoleh nilai sig (2- tailed) = 0,000, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0,05, atau  $0,000 \leq 0,05$ . Ada perbedaan signifikan antara variabel *pretest* dan *posttest*, ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai yang bermakna terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Klub Satria Muda.

### **Pembahasan**

Kemampuan tendangan sabit diperlukan adanya latihan *power*. Atlet yang mempunyai *power* adalah atlet yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan. Keterampilan tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung telapak kaki (Syam, 2022).

Pada kondisi awal, sebelum latihan *power* dilaksanakan, atlet memiliki beberapa kelemahan, diantaranya; kurang maksimalnya atlet Pencak Silat Klub Satria Muda dalam melakukan latihan teknik tendangan sabit, masih banyak atlet yang tidak tepat dalam melakukan gerakan tendangan sabit. Setelah melakukan latihan lompat katak, karet ban, *skipping*, *standing jump*, *zig-zag* dan *cone drills* selama 4 minggu terdapat pengaruh yang sangat signifikan dalam melakukan tendangan sabit pencak silat. Latihan *power* otot tungkai mesti harus dilakukan secara sistematis dan terprogram melalui peningkatan beban secara bertahap untuk menunjang peningkatan tendangan sabit dalam pencak silat, yang berdampak pada pelaksanaan latihan *power* secara teratur dan rutin dapat menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh (Kurniawan et al., 2025; Masri et al., 2025).

Selain *power* otot tungkai yang perlu dilatih dalam pencak silat, komponen kondisi fisik lain seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan juga tidak kalah penting, karena pencak silat melibatkan berbagai gerakan yang menuntut dukungan beberapa komponen fisik untuk menunjang performa atlet (Musran & Syahrianursaifi, 2024). Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa kemampuan melakukan tendangan sabit menuntut kekuatan dan kecepatan yang optimal agar sulit diantisipasi oleh lawan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat klub Satria Muda Banda Aceh.

### **Saran**

1. Untuk pelatih; agar dapat mengembangkan kreatifitasnya dalam menyusun program latihan, mengembangkan bentuk-bentuk latihan yang bervariasi agar atlet tidak jenuh, menghindari latihan berlebihan, karena itu bisa memberikan dampak negatif untuk atlet.
2. Untuk atlet; agar lebih giat lagi dalam menjalani latihan, menjaga pola makan yang sehat dan teratur, mengulang-ulang gerakan, meningkatkan teknik, taktik dan fisik yang maksimal.
3. Bagi peneliti lain yang hendak meneliti, agar dapat meneliti terkait kedisiplinan dan mental bertanding.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2442–9511.
- Adam, A., Wardoyo, H., & Apriyanto, D. T. (2022). Pembuatan Alat Bantu Latihan Reaksi Pada Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 44–50. <https://doi.org/10.21009/JSCE.06107>
- Ananzar, D., Mistar, & Johaida. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(1), 9–19.
- Anggraini, A., Satria Pratama, D., & Bhakti, Y. H. (2024). Analisis Latihan Plyometric Hurdle Jump terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 1044–1049. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/482>
- Anhar, Bipa, S., & Mulyadi. (2023). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Karet terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Perguruan Beladiri Pencak Silat Nurul Husna Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 1–6.
- Haiqal, M. F., & Wiriawan, O. (2022). Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Putra Koni Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 88–93.
- Hardovi, B. H. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember dalam Kejuaraan Porpov Jatim Ke VII 2022. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 128–132.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill Onefoot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52–60.
- Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121–126. <https://doi.org/10.35706/JURNALSPEED.V5I2.7066>
- Kurniawan, E., Juwanda, R., Musran, M., Syahrianursaifi, S., & Ilham, M. (2025). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 9(2), 1039–1048. <https://doi.org/10.30601/DEDIKASI.V9I2.6643>
- Lusianti, A., Zulman, Z., Suwirman, S., & Sepriadi, S. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jurnal JPDO*, 5(9), 28–33.
- Masri, M., Musran, M., Mansur, M., Karimuddin, K., & Ammar, Z. (2025). Evaluasi Kemampuan Fisik Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai.....  
(Musran, Balqis, Masri, Boihaqi, & Juwanda, 2026)

- Atlet Pb Pasha Jaya Tahun 2024. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 9(1), 411–424.
- Murib, T. W., Zulfikar, Z., & Masri, M. (2018). Hubungan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Angkatan 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 4(4), 263–272.
- Musran, M., & Syahrianursaifi, S. (2024). *Ayo Belajar Silat*. Metrum Karya Mandiri.
- Musran, M., Syahrianursaifi, S., Kurniawan, E., & Husaini, H. (2024). Pengembangan Buku Praktik Pencak Silat Model Buku Bergambar bagi Siswa SD sebagai Upaya Pelestarian Budaya. *Jurnal Porks*, 7(2), 1278–1290. <https://doi.org/10.29408/porks.v7i2.28241>
- Pamungkas, M. S. H., Rahmad, T., & Infrantini, L. D. (2023). *Pengaruh Permainan Playdough Terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini*.
- Putra, G. S., & Fernos, J. (2023). *Pengaruh Disiplin Kerja Dan Motifasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Tenaga Kerja Dan Perindustrian Kota Padang*.
- Supriadi, A., & Valianto, B. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Pada Mata Kuliah Sepak Bola Dasar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2), 67–78.
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMK Bina Insan Mandiri. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.31949/RESPECS.V3I2.1270>
- Sutopo, W. G., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(1), 27–34. <https://doi.org/10.53863/MOR.V1I01.131>
- Syam, J. (2022). *Pengaruh Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo*.

---

▪ *How to cite this paper :*

- Musran., Balqis, S., Masri., Boihaqi., & Juwanda, R. (2026). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Satria Muda. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 10(1), 305–316.