



Perbandingan Latihan Samsak dan *Petching* terhadap Tendangan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Mu'allimin di Makassar

Comparison of Samsak and Petching Training on the Kicks of Tapak Suci Mu'allimin Pencak Silat Athletes in Makassar

Hasbi Asyhari^{1*}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makasar

*corressponding author: hasbi.asyhari@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh latihan menggunakan samsak dan latihan menggunakan petching terhadap keterampilan tendangan pencak silat pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan Quasi Experimental bentuk Two Group Pretest–Posttest Design. Subjek penelitian adalah 10 atlet putra yang dipilih dengan teknik purposive sampling dari populasi 40 atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar. Subjek dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok latihan samsak (Eksperimen 1) dan kelompok latihan petching (Eksperimen 2). Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan, yaitu jumlah tendangan sah yang dapat dilakukan selama 1 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest keterampilan tendangan pada kelompok samsak dan kelompok petching masing-masing sebesar 50. Setelah perlakuan selama 6 minggu, rata-rata skor posttest kelompok samsak meningkat menjadi 76, sedangkan kelompok petching meningkat menjadi 60. Uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil posttest kedua kelompok, dengan kecenderungan bahwa latihan samsak memberikan peningkatan keterampilan tendangan yang lebih besar dibandingkan latihan petching. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan menggunakan samsak dapat dipertimbangkan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan pencak silat pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar, meskipun hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati mengingat ukuran sampel yang kecil. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pelatih Tapak Suci untuk memprioritaskan penggunaan samsak dalam program latihan ketika tujuan utama adalah meningkatkan jumlah, kekuatan, dan efektivitas tendangan atlet.

Kata kunci: samsak, petching, tendangan, pencak silat

Abstract

This study aims to compare the effects of training using a punching bag (samsak) and training using petching on kicking skills in pencak silat among male athletes of Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Mu'allimin Branch, Makassar City. The study employed an experimental method with a quasi-experimental design in the form of a Two-Group Pretest–Posttest Design. The research subjects were 10 male athletes selected through purposive sampling from a population of 40 male athletes of Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Mu'allimin Branch, Makassar City. The subjects were divided into two groups, namely the punching bag training group (Experiment 1) and the petching training group (Experiment 2). The instrument used was a kicking skill test, namely the number of valid kicks performed within 1 minute. The results showed that the mean pretest scores of kicking skills in both the punching bag group and the petching group were 50. After six weeks of treatment, the mean posttest score of the punching bag group increased to 76, whereas the petching group increased to 60. The t-test indicated a

statistically significant difference between the posttest results of the two groups, with a tendency showing that punching bag training produced a greater improvement in kicking skills compared to petching training. These findings suggest that training using a punching bag can be considered an effective training method to improve pencak silat kicking skills among male athletes of Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Mu'allimin Branch, Makassar City, although the results should be interpreted with caution due to the small sample size. Practically, the results of this study can serve as a reference for Tapak Suci coaches to prioritize the use of punching bag training when the primary goal is to enhance the number, power, and effectiveness of athletes' kicks.

Keywords: *punching bag, petching, kicking skills, pencak silat*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri asli Indonesia yang memadukan unsur seni, budaya, dan prestasi (Darmawan et al., 2023). Gerak dasar pencak silat bersifat terencana, terarah, terkoordinasi, dan berada di bawah kendali penuh pesilat sehingga membentuk satu kesatuan gerak yang utuh (Herdiman et al., 2022). Dalam perkembangannya, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai bela diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, pendidikan jasmani, pengembangan kebugaran, serta wadah prestasi di berbagai tingkat kejuaraan (Islamiyah, 2021).

Dalam kategori pertandingan (tanding), pencak silat menuntut penguasaan keterampilan teknik serangan dan pertahanan, antara lain pukulan, tangkisan, elakan, tangkapan, serta berbagai jenis tendangan. Di antara komponen tersebut, keterampilan tendangan memiliki peran penting karena menjadi salah satu teknik yang sering digunakan untuk menghasilkan poin dalam pertandingan (Kholis, 2016). Kualitas tendangan yang baik ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, koordinasi, ketepatan sasaran, serta penguasaan teknik dasar yang benar.

Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar merupakan salah satu perguruan pencak silat yang aktif membina atlet usia remaja hingga dewasa. Dalam proses latihan, pelatih menggunakan berbagai metode dan media latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik tendangan atlet. Dua di antara media latihan yang sering digunakan adalah samsak dan petching.

Samsak merupakan peralatan berlatih pukulan maupun tendangan yang biasanya berbentuk silinder besar dan digantung, dengan isi berupa pasir, kain perca,

atau bahan lain yang dapat menyerap benturan. Latihan menggunakan samsak diyakini dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan serangan (Ferdiansyah et al., 2022). Sementara itu, petching adalah alat sasaran yang dipegang oleh pelatih atau pasangan latihan, digunakan sebagai target pukulan dan tendangan. Petching memungkinkan latihan yang lebih spesifik pada ketepatan sasaran, kontrol jarak, dan koordinasi gerak (Veramyta Maria Martha Flora Babang, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media latihan seperti samsak dan petching dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan dalam olahraga beladiri. Namun, perbandingan langsung antara pengaruh latihan menggunakan samsak dan petching khususnya pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar belum banyak dikaji secara sistematis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji perbandingan pengaruh latihan menggunakan samsak dan petching terhadap keterampilan tendangan pencak silat pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pelatih dalam memilih dan memprioritaskan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan atlet.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri asli Indonesia yang memadukan unsur seni, budaya, dan prestasi (Darmawan et al., 2023). Gerak dasar pencak silat bersifat terencana, terarah, terkoordinasi, dan berada di bawah kendali penuh pesilat sehingga membentuk satu kesatuan gerak yang utuh (Herdiman et al., 2022). Dalam perkembangannya, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai bela diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, pendidikan jasmani, pengembangan kebugaran, serta wadah prestasi di berbagai tingkat kejuaraan (Islamiyah, 2021).

Dalam kategori pertandingan (tanding), pencak silat menuntut penguasaan keterampilan teknik serangan dan pertahanan, antara lain pukulan, tangkisan, elakan, tangkapan, serta berbagai jenis tendangan. Di antara komponen tersebut, keterampilan tendangan memiliki peran penting karena menjadi salah satu teknik yang sering digunakan untuk menghasilkan poin dalam pertandingan (Kholis, 2016). Kualitas

tendangan yang baik ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, koordinasi, ketepatan sasaran, serta penguasaan teknik dasar yang benar. Berbagai kajian terbaru dalam olahraga beladiri menegaskan bahwa peningkatan keterampilan tendangan sangat dipengaruhi oleh pemilihan bentuk dan media latihan yang mampu memberikan rangsangan spesifik terhadap kekuatan, power, kecepatan, serta akurasi tendangan atlet.

Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar merupakan salah satu perguruan pencak silat yang aktif membina atlet usia remaja hingga dewasa dan rutin mengikuti berbagai kejuaraan tingkat daerah maupun nasional. Konteks pembinaan di lingkungan sekolah/pesantren Mu'allimin memiliki kekhasan tersendiri, antara lain padatnya kegiatan akademik dan keagamaan yang membuat waktu latihan relatif terbatas. Kondisi ini menuntut pelatih untuk memilih metode dan media latihan yang benar-benar efektif dan efisien, khususnya dalam mengembangkan keterampilan teknik tendangan sebagai salah satu penentu raihan poin dalam pertandingan.

Dalam proses latihan, pelatih Tapak Suci Cabang Mu'allimin menggunakan berbagai metode dan media latihan, di antaranya samsak dan petching. Samsak merupakan peralatan berlatih pukulan maupun tendangan yang biasanya berbentuk silinder besar dan digantung, dengan isi berupa pasir, kain perca, atau bahan lain yang dapat menyerap benturan. Latihan menggunakan samsak diyakini dan telah dilaporkan dapat meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot, kecepatan, serta ketepatan serangan karena atlet memperoleh resistensi dan umpan balik benturan secara berulang (Ferdiansyah et al., 2022). Rangsangan mekanis yang terus-menerus pada samsak dapat memicu adaptasi neuromuskular yang berhubungan dengan peningkatan kekuatan dan stabilitas gerak saat melakukan tendangan.

Sementara itu, petching adalah alat sasaran yang dipegang oleh pelatih atau pasangan latihan dan digunakan sebagai target pukulan dan tendangan. Petching memungkinkan latihan yang lebih spesifik pada ketepatan sasaran, kontrol jarak, ritme serangan, dan koordinasi gerak (Veramyta Maria Martha Flora Babang, 2021). Latihan dengan petching juga menuntut respon cepat terhadap isyarat visual dan kinestetik dari

pelatih, sehingga berpotensi mengembangkan aspek timing, reaksi, dan akurasi tendangan. Dengan demikian, secara teoritis samsak lebih menonjol pada pengembangan kekuatan dan power tendangan, sementara petching lebih menonjol pada pengembangan ketepatan dan kontrol tendangan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media latihan seperti samsak maupun petching dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan dalam olahraga beladiri. Namun, sebagian besar penelitian tersebut hanya mengkaji satu jenis media latihan secara terpisah, misalnya hanya meneliti pengaruh samsak atau hanya petching, tanpa melakukan perbandingan langsung antara keduanya dalam satu rancangan penelitian yang sama. Selain itu, konteks subjek penelitian pada studi-studi tersebut umumnya berbeda, baik dari sisi cabang beladiri, tingkat kemampuan (pemula/non-atlet), maupun lingkungan latihan, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada atlet Tapak Suci, khususnya di Cabang Mu'allimin Kota Makassar.

Di sisi lain, pelatih Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar dalam praktik sehari-hari sering menghadapi dilema dalam menentukan media latihan yang perlu diprioritaskan: apakah samsak yang lebih menekankan aspek kekuatan dan power, atau petching yang lebih menonjolkan aspek ketepatan dan kontrol tendangan. Sampai saat ini, belum banyak kajian yang secara sistematis membandingkan efektivitas kedua media tersebut pada populasi atlet Tapak Suci Cabang Mu'allimin yang memiliki karakteristik, pola latihan, dan tuntutan kompetitif khas lingkungan sekolah/pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, tampak adanya kesenjangan penelitian (research gap) berupa keterbatasan kajian yang secara langsung membandingkan pengaruh latihan menggunakan samsak dan petching terhadap keterampilan tendangan pencak silat pada atlet Tapak Suci, khususnya atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji perbandingan pengaruh latihan menggunakan samsak dan petching terhadap keterampilan tendangan pencak silat pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar. Hasil penelitian diharapkan dapat

memberikan landasan ilmiah dan masukan praktis bagi pelatih dalam memilih dan memprioritaskan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan Quasi Experimental Design bentuk Two Group Pretest–Posttest Design. Pada rancangan ini, kedua kelompok perlakuan terlebih dahulu diberikan pretest, kemudian masing-masing kelompok mendapatkan perlakuan latihan yang berbeda, dan pada akhir perlakuan diberikan posttest dengan instrumen yang sama (Sugiyono, 2017).

Kelompok perlakuan dalam penelitian ini adalah:

1. Kelompok Eksperimen 1 (X_1): latihan menggunakan samsak.
2. Kelompok Eksperimen 2 (X_2): latihan menggunakan petching.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan tendangan pencak silat (Y), yang diukur melalui tes keterampilan tendangan berupa jumlah tendangan sah yang dapat dilakukan selama 1 menit ke arah sasaran yang telah ditentukan.

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling (Arikunto, 2010) dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Berjenis kelamin laki-laki,
2. Terdaftar sebagai atlet aktif di Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar,
3. Mengikuti program latihan secara rutin pada saat penelitian berlangsung,
4. Bersedia menjadi subjek penelitian.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 atlet putra yang memenuhi syarat. Subjek kemudian dibagi ke dalam dua kelompok secara seimbang, yaitu 5 atlet pada kelompok latihan samsak (Eksperimen 1) dan 5 atlet pada kelompok latihan petching

(Eksperimen 2). Ukuran sampel yang relatif kecil ($n = 10$) menjadi salah satu keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan dalam menggeneralisasikan hasil ke populasi atlet yang lebih luas.

Prosedur Latihan

Program latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan per minggu pada kedua kelompok. Setiap sesi latihan berlangsung kurang lebih 60 menit, dengan struktur sebagai berikut:

- Pemanasan (± 10 – 15 menit): lari ringan, peregangan dinamis, dan gerak dasar pencak silat.
- Latihan inti (± 35 – 40 menit): latihan spesifik sesuai kelompok (samsak atau petching).
- Pendinginan (± 5 – 10 menit): peregangan statis dan relaksasi.

Intensitas latihan pada kedua kelompok diupayakan setara, yaitu sekitar 80–90% dari denyut nadi maksimal (HRmax). Denyut nadi maksimal diperkirakan menggunakan rumus $220 - \text{usia}$, dan pemantauan intensitas dilakukan dengan mengukur denyut nadi atlet secara berkala selama dan setelah latihan inti. Dengan demikian, beban latihan antara kedua kelompok relatif sebanding, sehingga perbedaan hasil yang muncul lebih dapat dikaitkan dengan perbedaan media latihan (samsak vs petching).

Pada kelompok latihan samsak (X_1), latihan inti difokuskan pada:

- tendangan berulang ke samsak dengan variasi tinggi sasaran,
- kombinasi tendangan tunggal dan ganda,
- latihan peningkatan frekuensi tendangan dalam interval waktu tertentu.

Benturan berulang dengan samsak diharapkan merangsang peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, serta adaptasi neuromuskular yang berhubungan dengan kekuatan dan stabilitas gerak tendangan.

Pada kelompok latihan petching (X_2), latihan inti difokuskan pada:

- tendangan ke petching yang dipegang pelatih/pasangan pada berbagai posisi,
- latihan ketepatan sasaran dengan perubahan sudut dan jarak,

- latihan kombinasi tendangan dengan penekanan pada kontrol gerak, timing, dan koordinasi.

Latihan dengan patching dirancang untuk menekankan aspek ketepatan, kontrol jarak, dan respon terhadap isyarat pelatih, sehingga diharapkan meningkatkan akurasi dan koordinasi tendangan.

Sebelum program latihan dimulai, kedua kelompok terlebih dahulu menjalani pretest keterampilan tendangan. Setelah program latihan 6 minggu selesai, kedua kelompok mengikuti posttest dengan prosedur pengukuran yang sama. Data pretest dan posttest inilah yang kemudian dianalisis untuk melihat pengaruh masing-masing jenis latihan dan perbedaan peningkatannya antara kedua kelompok.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling (Arikunto, 2010) dengan kriteria: (1) berjenis kelamin laki-laki, (2) terdaftar sebagai atlet aktif di Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar, (3) mengikuti program latihan secara rutin, dan (4) bersedia menjadi subjek penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 atlet yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok (masing-masing 5 atlet) secara seimbang. Ukuran sampel yang relatif kecil ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan dalam menggeneralisasikan hasil temuan ke populasi atlet yang lebih luas.

Prosedur Penelitian

1. Pretest

a) Seluruh sampel dari kedua kelompok melakukan tes keterampilan tendangan pencak silat.

b) Tes dilakukan dengan cara menghitung jumlah tendangan sah yang dapat dilakukan selama 1 menit ke arah sasaran yang telah ditentukan.

c) Hasil pretest digunakan sebagai data awal dan dasar pembagian kelompok yang setara.

2. Perlakuan

a) Kedua kelompok menjalani program latihan selama 6 minggu dengan frekuensi dan intensitas latihan yang relatif sama (80–90% intensitas latihan).

b) Kelompok Eksperimen 1 melakukan latihan teknik tendangan dengan menggunakan samsak sebagai sasaran utama.

c) Kelompok Eksperimen 2 melakukan latihan teknik tendangan dengan menggunakan patching sebagai sasaran utama yang dipegang pelatih/pasangan latihan.

3. Posttest

a) Setelah 6 minggu perlakuan, kedua kelompok kembali menjalani tes keterampilan tendangan dengan prosedur yang sama seperti pretest.

b) Hasil posttest digunakan untuk membandingkan peningkatan keterampilan tendangan di masing-masing kelompok serta perbedaan di antara kedua kelompok.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan pencak silat berupa jumlah tendangan sah yang dapat dilakukan dalam waktu 1 menit ke sasaran yang telah ditentukan. Tendangan dinyatakan “sah” apabila memenuhi kriteria teknik dan sasaran sesuai peraturan pencak silat (Widiastuti, 2015).

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh berupa skor pretest dan posttest dari masing-masing kelompok. Analisis data meliputi:

1. Statistik deskriptif: nilai minimum, maksimum, dan rata-rata.

2. Uji prasyarat: uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis parametrik.

3. Uji t:

a. Uji t berpasangan (dalam kelompok) untuk melihat peningkatan dari pretest ke posttest pada tiap kelompok.

b. Uji t tidak berpasangan (antar kelompok) untuk melihat perbedaan hasil posttest antara kelompok latihan samsak dan kelompok latihan patching.

c. Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Hasil uji diinterpretasikan secara hati-hati, terutama mengingat jumlah sampel yang relatif kecil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data

Secara umum, hasil pretest menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara. Rata-rata skor pretest keterampilan tendangan pada:

1. Kelompok Eksperimen 1 (latihan samsak) = 50
2. Kelompok Eksperimen 2 (latihan petching) = 50

Setelah perlakuan selama 6 minggu, diperoleh rata-rata skor posttest sebagai berikut:

1. Kelompok Eksperimen 1 (latihan samsak) = 76
2. Kelompok Eksperimen 2 (latihan petching) = 60

Dengan demikian, peningkatan rata-rata skor dari pretest ke posttest:

1. Kelompok samsak: peningkatan sebesar 26 poin.
2. Kelompok petching: peningkatan sebesar 10 poin.

Tabel ringkasan hasil dapat disajikan sebagai berikut (silakan rapikan sesuai template jurnal):

Tabel 1. Rata-rata skor pretest dan posttest keterampilan tendangan

Kelompok	Pretest	Posttest	Peningkatan
Eksperimen 1 (Samsak)	50	76	26
Eksperimen 2 (Petcing)	50	60	10

Hasil Uji Statistik

Berdasarkan hasil perhitungan uji t (detail perhitungan dapat dilampirkan pada bagian lampiran), diperoleh bahwa nilai t hitung untuk perbandingan hasil posttest antara kelompok samsak dan petching lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikansi 0,05 (df sesuai jumlah sampel). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok.

Dengan kata lain, latihan menggunakan samsak dan latihan menggunakan petching sama-sama meningkatkan keterampilan tendangan pencak silat, namun peningkatan yang terjadi pada kelompok latihan samsak secara statistik lebih besar dibandingkan kelompok latihan petching pada sampel penelitian ini.

Pembahasan

1. Pengaruh Latihan Samsak terhadap Keterampilan Tendangan

Kelompok eksperimen yang diberikan latihan menggunakan samsak menunjukkan peningkatan rata-rata skor keterampilan tendangan dari 50 menjadi 76. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa latihan dengan samsak efektif membantu atlet meningkatkan frekuensi dan kualitas tendangan dalam jangka waktu 6 minggu.

Latihan samsak menuntut atlet untuk mengerahkan kekuatan otot tungkai, stabilitas tubuh, serta koordinasi antara gerak kaki, pinggul, dan tubuh secara keseluruhan. Samsak menyediakan resistensi yang relatif besar sehingga dapat menstimulasi peningkatan kekuatan dan power otot tungkai. Selain itu, latihan berulang ke arah sasaran yang sama dapat membantu meningkatkan ketepatan tendangan.

Secara teori, peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang dipacu melalui latihan samsak mendukung pelaksanaan teknik tendangan yang lebih cepat dan bertenaga dalam pencak silat. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa keterampilan tendangan dipengaruhi oleh komponen kekuatan, kecepatan, koordinasi, serta penguasaan teknik dasar yang baik.

2. Pengaruh Latihan Petching terhadap Keterampilan Tendangan

Kelompok yang dilatih menggunakan petching juga menunjukkan peningkatan rata-rata keterampilan tendangan, dari 50 menjadi 60. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan petching tetap memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan tendangan, meskipun peningkatannya tidak sebesar kelompok samsak.

Latihan petching memberikan keuntungan dalam hal pengaturan jarak, koordinasi, dan ketepatan sasaran karena target dipegang oleh pelatih atau pasangan dan dapat digerakkan sesuai simulasi situasi pertandingan. Atlet berlatih menendang ke

sasaran yang dinamis, sehingga dapat meningkatkan kemampuan membaca jarak dan timing serangan.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa latihan petching lebih menekankan aspek ketepatan sasaran dan koordinasi, sementara peningkatan kekuatan dan power mungkin tidak sebesar ketika berlatih dengan samsak yang memiliki resistensi lebih besar. Hal ini sejalan dengan rata-rata peningkatan skor yang lebih kecil dibandingkan kelompok samsak.

3. Perbandingan Latihan Samsak dan Petching

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan peningkatan keterampilan tendangan pencak silat pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar. Namun, berdasarkan uji statistik, peningkatan yang terjadi pada kelompok latihan samsak lebih besar dibandingkan kelompok latihan petching.

Secara praktis, hasil ini dapat dipahami karena latihan samsak menekankan aspek kekuatan dan daya ledak, yang secara langsung berkontribusi terhadap kemampuan menghasilkan tendangan yang kuat dan stabil. Petching, meskipun bermanfaat untuk ketepatan dan koordinasi, memberikan resistensi yang relatif lebih rendah sehingga adaptasi kekuatan mungkin tidak sebesar saat menggunakan samsak.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Ukuran sampel relatif kecil ($n = 10$) sehingga generalisasi temuan ke populasi atlet yang lebih luas perlu dilakukan secara bijaksana. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur jumlah tendangan dalam 1 menit dan belum mengkaji kualitas teknik secara kualitatif (misalnya, penilaian juri terhadap teknik yang benar).

Dengan kata lain, latihan samsak tampak lebih unggul dalam meningkatkan kuantitas tendangan dalam waktu terbatas, tetapi bukan berarti latihan petching tidak penting. Kombinasi kedua media latihan dalam program latihan jangka panjang berpotensi memberikan hasil yang lebih komprehensif, terutama jika pelatih ingin meningkatkan baik kekuatan maupun ketepatan tendangan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan dan menggeneralisasikan hasilnya. Pertama, ukuran sampel relatif

kecil ($n = 10$; masing-masing 5 atlet per kelompok), sehingga temuan penelitian ini belum dapat mewakili populasi atlet pencak silat secara luas. Kedua, subjek penelitian hanya berasal dari satu perguruan, yaitu atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar, sehingga konteks latihan dan karakteristik atlet sangat spesifik dan mungkin berbeda dengan perguruan atau cabang lain. Ketiga, instrumen pengukuran keterampilan tendangan yang digunakan hanya berupa jumlah tendangan sah dalam waktu 1 menit, sehingga lebih menekankan aspek kuantitas dan belum mengkaji kualitas teknik tendangan secara mendalam (misalnya melalui penilaian juri atau analisis biomekanika). Keempat, durasi program latihan relatif singkat, yakni 6 minggu, sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari latihan samsak dan petching terhadap perkembangan keterampilan tendangan.

Keterbatasan-keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan ukuran sampel yang lebih besar, melibatkan perguruan atau cabang yang lebih beragam, mengombinasikan indikator kuantitatif dan kualitatif dalam penilaian keterampilan tendangan, serta menerapkan program latihan dengan durasi yang lebih panjang sehingga gambaran efektivitas latihan samsak dan petching dapat diketahui secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan menggunakan samsak berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan pencak silat pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor dari 50 (pretest) menjadi 76 (posttest).
2. Latihan menggunakan petching juga berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan pencak silat pada atlet putra Tapak Suci Putera Muhammadiyah Cabang Mu'allimin Kota Makassar, dengan peningkatan rata-rata skor dari 50 (pretest) menjadi 60 (posttest).
3. Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil posttest kelompok latihan samsak dan kelompok latihan petching, dengan kecenderungan

bahwa latihan menggunakan samsak memberikan peningkatan keterampilan tendangan yang lebih besar dibandingkan latihan menggunakan petching pada sampel penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). Pencak Silat dan Nilai Sosial dalam Masyarakat: Literature Review. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668>
- Ferdiansyah, A., Putro, T. Y., & Isdaryani, F. (2022). Alat Bantu Latihan Reaksi Ketepatan Tendangan Bagi Atlet Kyorugi Taekwondo.
- 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>
- Islamiyah, R. (2021). Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat untuk Materi Seni Jurus Tunggal Bagi Ekstrakurikuler. *Sport Science and Health*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p1-7>
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Sugiyono. (2017). Penelitian Kuantitatif. Pemaparan Metoden penelitian Kuantitatif, 2, 16.
- Veramyta Maria Martha Flora Babang. (2021). Modification Of Samsak Media For Practice Double Speed Techniques In Undana Tarung Derajat. *Journal Of Physical Education Health And Sport Sciences*, 1(1).
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Rajawali Pers.