

Pengaruh Metode Latihan *Push Up* terhadap Power Jurus Tunggal Baku Pencak Silat pada Siswa SMP Lab School FIP UMJ

Yasir Romadhon Saputra¹, Zaitun²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

yasirromadhonsaputra@gmail.com

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya power siswa saat melakukan jurus tunggal baku pencak silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan push-up terhadap power jurus tunggal baku pencak silat siswa SMP Lab School FIP UMJ. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Lab School FIP UMJ. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Lab School FIP UMJ yang berjumlah 60 siswa, penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling. sampel yang dilibatkan yang berjumlah 60 orang. Namun pada penelitian ini, dibentuk dua kelompok penelitian yang terdiri dari kelompok A diberi perlakuan dengan latihan push up dan kelompok B dengan latihan bench press.. Teknik analisis data menggunakan uji-t pada taraf signifikan 95%. Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : Ada pengaruh yang signifikan latihan push up terhadap power siswa pada jurus tunggal baku pencaksilat ($t_o = 9,151 > t_t = 2,045$). Ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap power siswa pada jurus tunggal baku pencaksilat ($t_o = 7,620 > t_t = 2,045$). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan push up dan latihan bench press terhadap power siswa pada jurus tunggal baku pencaksilat ($t_o = 12,828 > t_t = 2,000$).

Kata kunci: push up, power kecepatan, jurus tunggal baku.

1. Pendahuluan

Berolahraga yang baik dan benar membuat tubuh kuat dan sehat, maka pembangunan manusia melalui olahraga dan prestasi tidak boleh ketinggalan. Hal tersebut akan memberikan pengertian mengenai pentingnya pendidikan olahraga itu bagi masyarakat. Perlu disadari bahwa dalam memilih dan melakukan aktifitas sedapat mungkin disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Inti dari kegiatan olahraga adalah bermain, dalam kegiatan ini manusia yang memperagakan kemampuannya dalam melakukan suatu gerakan. Setiap gerakan tertuju pada pencapaian maksud tertentu misalnya untuk mencapai kemenangan atau tingkat kemampuan terbaik. Hal ini direalisasikan dalam bentuk pertandingan atau kejuaran, dimana seseorang terikat dengan peraturan-peraturan.

Cabang olahraga pencaksilat adalah salah satu cabang olahraga populer di Jakarta bahkan telah mengangkat nama daerah Jakarta di tingkat Nasional. Untuk itu prestasi tersebut perlu dipertahankan agar prestasinya tidak pudar atau menurun pada tingkat Nasional. Olehnya itu perlu adanya berbagai cara atau bentuk latihan agar perkembangan cabang olahraga pencaksilat

makin meluas dan menghasilkan bibit pesilat baru untuk mempertahankan prestasi yang telah ada.

Di SMP Lab School FIP UMJ pencak silat merupakan salah satu olahraga unggulan yang setiap tahunnya selalu memberikan kontribusi prestasi. Akan tetapi pada saat ini prestasi itu kian menurun dan cenderung tidak konsisten. Padahal program ini dari tahun ke tahun tidak mengalami perubahan yang signifikan. Dari hasil pengamatan penulis dalam mengikuti pertandingan menunjukkan bahwa tidak semua atlet dapat melakukan pukulan dengan baik dan kuat. Masih banyak melakukan pukulan kadang kala tidak terarah dan lemah pada sasaran. Hal ini disebabkan karena para pelatih dan guru-guru olahraga lebih mengarahkan pada teknik-teknik yang tidak diperlukan dan juga masih adanya pelatih memberikan latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan bela diri khususnya pencak silat yang mana pada pukulan itu sangat diperlukan kecepatan dan kekuatan untuk memukul serta tepat pada sasaran. Penguasaan gerakan jurus pencak silat secara sempurna harus dimulai sejak awal latihan, yakni ketika seorang pelatih mengajarkan kepada anak didiknya gerakan jurus pencak silat. Hal ini sejalan dengan pendapat Suryadin (2018) yang mengungkapkan: ³Latihan yang baik adalah latihan yang mengkondisikan segala sesuatunya menyerupai dengan pertandingannya. Pelatih yang terburu-buru dalam mengajarkan suatu teknik dengan tidak memperhatikan teknik gerak secara detail, hanya akan menciptakan seorang pesilat yang hanya hapal jurus saat mengikuti perlombaan. ataupun bila kebetulan anak tersebut berbakat, maka bakat yang dimiliki tidak tergali secara maksimal. Karena ia telah terbiasa melakukan gerakan jurus pencak silat yang salah. hal inilah yang menjadi permasalahan kelak sebab pembetulan gerakannya sulit dilakukan.

Gerakan jurus yang diperagakan siswa banyak yang salah, atau boleh dikatakan nilai kebenaran gerakannya masih rendah. Sedangkan nilai kebenaran gerak ini adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kemenangan. Selanjutnya sebagian siswa terlihat kurang power saat melakukan rangkaian gerakan salah satunya pukulan lurus. Yang terakhir rangkaian gerakan jurus tunggal baku merupakan gerakan yang cukup sulit serta merupakan rangkaian gerakan yang panjang, dalam hal ini memerlukan koordinasi dan konsentrasi dalam latihan atau pembelajarannya

Untuk itu dari permasalahan tersebut maka perlu menganalisa kondisi fisik yang esensial dalam menopang peningkatan kecepatan pukulan. Jika dilatih dengan teknik dan prinsip-prinsip latihan yang benar. Olehnya itu perlu untuk meningkatkan kecepatan pukulan maka dapat dilakukan dengan memberikan bentuk-bentuk latihan yang berfokus pada kekuatan pukulan

khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Oleh karena kecepatan pukulan yang dilakukan harus terarah, cepat dan kuat, maka perlu diberikan latihan fisik dalam hal ini latihan kecepatan. Kekuatan sebagai unsur penunjang dalam membentuk otot-otot lengan yang cepat khususnya dalam pukulan. Bentuk latihan kondisi fisik yang terarah dalam menopang untuk pembentukan pukulan yang cepat dan kuat, dalam hal ini dari sekian banyak bentuk latihan, salah satu diantaranya sebagai bahan penelitian yaitu latihan push up dan latihan Bench press. Dari kedua bentuk latihan ini mempunyai tujuan yaitu untuk membentuk kekuatan dan kecepatan pada otot-otot lengan dalam memberikan kontribusi terhadap kecepatan pukulan pada pencak silat. Pencak silat merupakan seni beladiri asli Indonesia. Sebab seni beladiri ini lahir dan berkembang sejak awal di Indonesia, yang telah berumur berabad dan diwariskan secara turun-temurun dari generasi-ke generasi.

Poerbatjaroko dan Moch. Djoemali (1994:5) memberikan pengertian mengenai pencak silat sebagai berikut: Pencak adalah gerakan serang beladiri yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang biasanya untuk pertunjukan umum. Silat adalah intisari dari pencak, untuk perkelahian membela diri yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum. Namun sekaitan dengan masalah penelitian ini, maka unsur gerakan dasar yang perlu diketahui dalam penelitian adalah unsur gerakan serangan. Unsur gerakan serangan yaitu usaha untuk mengenai bidang sasaran pada tubuh lawan dengan menggunakan tangan. Pukulan atau serangan merupakan upaya teknis dan taktis untuk melumpuhkan atau mendahului serangan lawan. Ditinjau dari komponen penyerangan yang digunakan, maka pukulan serangan meliputi: (1) Pukulan depan, yakni pukulan yang dilaksanakan dengan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus kedepan dan kenaannya pada ujung jari merapat, punggung tangan terbuka yang melemas, tulang-tulang jari merapat, (2) Pukulan papas, yakni pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan kedua belah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada kedua belah tangan secara serentak, (3) Pukulan tusuk, yakni pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke depan, dan kenaannya pada jari-jari merapat yang bentuknya menyerupai ujung tompak pipih, (4) Pukulan serangan, yakni pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada pergelangan telapak tangan, (5) Pukulan getok, adalah pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada ujung tulang-tulang tengah jari rapat, (6) Pukulan totok, adalah pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada ujung

bahu jari tengah, (7) Pukulan tinju, adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada ujung kepalan tangan, (8) Pukulan cambuk, adalah pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke depan atau dari atas dan kenaannya pada punggung tangan yang terbuka melemas, (9) Pukulan busur, adalah pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan, lintasannya ke samping atau ke atas dan kenaannya pada punggung kepalan tangan atau tulang-tulang jari merapat, (10) Pukulan pagut, yakni pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya ke depan atau dari atas dan kenaannya pada ujung jari merapat yang bentuknya menyerupai moncong ular, dan (11) Pukulan tebas, yakni pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus ke bawah, ke samping, atau dari samping dan kenaannya pada bagian samping bawah tangan yang bentuknya menyerupai pedang. Pukulan lurus ke depan atau dalam pencak silat dikenal dengan nama Katak Melempar Tubuh. Pukulan tersebut merupakan pukulan lurus ke sasaran yang dilakukan dengan cepat. Pukulan lurus ke depan menghendaki kecepatan, kekuatan dan ketepatan. Untuk maksud tersebut, maka hendaklah sisi kiri dari badan sebagai bidang, diibaratkan sebagai ensel pintu dan sisi kanan sebagai bidang, diibaratkan daun pintu (bagi pesilat kanan). Dengan demikian pelaksanaan gerakan pukulan lurus ke depan ini diibaratkan dengan menutup pintu, dimana daun pintu digerakkan menuju sasarannya. Untuk itu sisi kanan badan bergerak dengan cepat ke depan, membawa berat badan serta kekuatan yang ada mulai dari kaki, pinggang seterusnya memutar bahu kanan mengantar lengan ke sasaran. Proses gerakan dari pukulan lurus dapat dianalisis sebagai berikut :

- a. Dari sikap gerak tangan yang melakukan pukulan yang dilontarkan ke depan dengan kuat dan secepat mungkin.
- b. Berat badan dibawa ke kaki depan dengan lutut agak ditekuk, sedangkan kaki belakang membantu mendorong badan dan mengikuti berat badan condong ke depan.
- c. Tumit kaki kanan agak terangkat sedikit bergerak ke depan mengikuti gerak pukulan.
- d. Pinggang dan bahu berputar sedemikian rupa untuk memberikan bantuan dorongan kepada tangan yang memukul.
- e. Dari posisi dasar sampai kepalan tinju melakukan pukulan posisi bahu diputar sesuai dengan jarak tersebut serta bahu kiri bergerak ke belakang sebagai kelanjutan gerak bahu kanan.

- f. Setelah kepala tangan yang melakukan pukulan terbentur pada sasaran yang diinginkan, segera ditarik kembali ke posisi semula.

Khusus jenis pukulan lurus ke depan, ini merupakan pukulan yang paling efektif dipergunakan dalam pertandingan pencak silat, sehingga jenis pukulan ini dipilih sebagai obyek penelitian. Sebagai jenis pukulan yang paling efektif, maka selayaknya jenis pukulan tersebut mendapat perhatian yang sangat serius untuk dikembangkan. Dari hasil analisis gerakan pukulan, maka dapat dikatakan bahwa untuk melakukan pukulan sesuai dengan teknik pukulan, harus dilakukan dengan kecepatan. Sehubungan dengan itu perlu diberikan latihan fisik yaitu latihan bench press dan latihan push up. Sesuai dengan permasalahan penelitian, maka latihan fisik yang dimaksudkan hanya dititik beratkan pada latihan kecepatan memukul. Latihan adalah aktivitas fisik yang diperlukan untuk usaha meningkatkan penampilan pada keterampilan yang kompleks. Latihan adalah proses kegiatan siswa dalam pengajaran dalam rangka menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur yang sedang dipelajari, ke dalam praktek yang relevan dengan pekerjaan. Melalui latihan berarti siswa atau atlet belajar dan berlatih secara efektif untuk mengembangkan dirinya. Dengan aktifnya siswa atau atlet akan mempercepat proses penguasaan materi yang sedang dipelajarinya. Latihan merupakan suatu aktivitas yang sistematis di dalam meningkatkan kapasitas fungsional. Di dalam olahraga, latihan bertujuan untuk mempertinggi penampilan olahragawan. Harsono (1988:177) mengatakan bahwa:

“Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah dan sukar, latihan yang tertaur, dari yang sederhana ke yang kompleks.

Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerak-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Jadi latihan adalah cara kerja yang sistematis dan berfungsi sebagai alat dengan prosedur tertentu dalam proses belajar atau berlatih guna meningkatkan prestasi belajar atau berlatih. Untuk dapat meningkatkan kualitas fisik ketinggian yang lebih tinggi perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang berbagai prinsip ataupun sistem serta efek latihan terhadap organ-organ tubuh dan sistem perototan (muscular) sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya tentang prinsip-prinsip dalam latihan.

Push up merupakan gerakan yang banyak dipergunakan dalam latihan berbagai cabangolahraga, khususnya pada pencaksilat. Gerakan push up pada dasarnya dapat dianalisis melalui dua fase yaitu : (1) Fase permulaan; Posisi telungkup, kedua tangan dalam keadaan lurus, berat badan ditampung oleh kedua tangan dan sebagian kecil oleh kedua ujung kaki. Kepala tegak dan mulai dari pinggang sampai kepala dalam satu garis lurus, dan (2) Fase pelaksanaan; Badan diturunkan dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada hampir menyentuh lantai. Selanjutnya kembali ke sikap semula dengan jalan melakukan tolakan oleh kedua lengan untuk lurus kembali. Pelaksanaan gerakan push up dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan sebagaimana yang dikemukakan oleh Wayne Dvan Huss yang dikutip oleh anto Sukanto (1987) mengatakan bahwa : “Gerakan yang terjadi dalalm gerakan push up ini yaitu flexion, extension, abduction dan adduction”. Dengan demikian, gerakan push up bertujuan untuk membentuk kekuatan otot lengan dan bahu.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini pada dasarnya ada dua variabel yaitu: variabel bebas ada dua yaitu: latihan push up dan latihan bench press, dan variabel terikatnya adalah: kecepatan pukulan dalam pencaksilat. Desain penelitian yang digunakan adalah : “*Randomized Group Control* prettest dan posttest design”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Lab School FIP UMJ dengan jumlah sampel 60. Teknik sampling yang digunakan adalah stratified random sampling. Stratified random sampling yaitu langsung menetapkan siswa kelas 7 dan 8 sebagai sampel dengan pertimbangan-pertimbangan dari segi umur yang sebaya, mempunyai kemampuan dalam pencaksilat yang hampir sama karena sudah mendapatkan materi pencaksilat. Selanjutnya dilakukan teknik machid ordinal. Data yang dikumpulkan adalah kemampuan dalam melakukan pukulan dalam pencaksilat. Pengambilan data kecepatan pukulan dalam pencaksilat menggunakan tes yang dipergunakan adalah tes kecepatan pukulan selama 15 detik. Hipotesis penelitian ini diuji berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan teknik analisis statistik. Pengolahan data hasil penelitian ini digunakan dua macam teknik statistik, yaitu : (1) Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data, dan (2) Statistik Infrensial dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 95%, dimaksudkan untuk mengetahui ada tidak perbedaan kedua metode latihan.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan data statistik seperti pada lampiran-lampiran artikel ini, maka dapat dirangkum pada tabel 4 berikut :

Tabel 1.

Hasil Analisis Data Deskriptif Kecepatan Pukulan Pada Pencaksilat

Deskriptif	Kelompok A		Kelompok B	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
N	60	60	60	60
$\sum x$	813	999	813	1065
$\sum x^2$	22755	34013	22801	38759
x	27,1	33,3	27,1	35,5
Sd	4,992062665	5,072916593	5,148484879	5,728031497

- 1). Dalam analisis deskriptif data tes awal latihan push up (kelompok A) diperoleh nilai rata-rata sebesar 27,1 dan standar deviasi adalah 4,992062665. Sedangkan jumlah skor yang dicapai dari 60 sampel adalah 813 dengan jumlah skor kuadrat adalah 22755.
- 2). Dalam analisis deskriptif data tes akhir latihan push up (kelompok A) diperoleh nilai rata-rata sebesar 33,3 dan standar deviasi adalah 5,072916593 sedangkan jumlah skor yang dicapai dari 60 sampel adalah 999 dengan jumlah skor kuadrat adalah 34013.
- 3). Dalam analisis deskriptif data tes awal latihan bench press (kelompok B) diperoleh nilai rata-rata 27,1 dan standar deviasi adalah 5,148484879. Sedangkan jumlah skor yang dicapai dari 60 sampel adalah 813 dengan jumlah skor kuadrat adalah 22801.
- 4). Dalam analisis deskriptif data tes akhir latihan bench press (kelompok B) diperoleh nilai rata-rata sebesar 35,5 dan standar deviasi adalah 5,728031497. Sedangkan jumlah skor yang dicapai dari 60 sampel adalah 1065 dengan jumlah skor kuadrat 38759.

Pengujian normalitas sampel

Pengujian normalitas yang dipergunakan adalah analisis chi-kuadrat sebagai salah satu bentuk analisis untuk mengetahui normalitas distribusi sampel. Seperti pada tabel berikut:

Tabel 2.

Hasil Pengujian Normalitas Sampel

KELOMPOK			KETERANGAN
	χ^2_u	χ^2_t	
A	5,0727	11,070	Normal
B	8,2633	11,070	Normal

Berdasarkan tabel 2, yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas distribusi sampel data kecepatan pukulan pada pencaksilat kelompok yaitu kelompok A untuk latihan push up dan kelompok B untuk latihan bench press, maka dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Dalam analisis normalitas data kecepatan pukulan pada pencaksilat untuk kelompok latihan push up diperoleh nilai chi-kuadrat observasi = 5,0727 lebih kecil daripada nilai chi-kuadrat tabel pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan $6 - 1 = 5$ sebesar 11,070. Dengan demikian data kelompok A yaitu latihan push up berdistribusi normal.
- 2) Dalam analisis normalitas data kecepatan pukulan pada pencaksilat untuk kelompok latihan bench press diperoleh nilai chi-kuadrat observasi = 8, 6233 lebih kecil daripada nilai chi-kuadrat tabel pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan $6 - 1 = 5$ sebesar 11,070. Dengan demikian data kelompok B yaitu latihan bench press berdistribusi normal. Dengan melihat rangkuman pengujian normalitas sampel maka data kecepatan pukulan pada pencaksilat kedua kelompok latihan berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas sampel

Pengujian homogeneitas sampel menggunakan uji- F, ini dimaksudkan untuk mengetahui karakteristik antara kedua kelompok yang diberikan latihan. Salah satu persyaratan dalam pengambilan sampel adalah pemberian latihan dari kedua kelompok

yang ada harus mempunyai karakteristik yang sama atau hampir sama atau dengan kata lain kedua kelompok homogen. Dalam perhitungan uji homogenitas sampel pada lampiran diperoleh nilai $F_o = 1,06 < F_{tabel} = 1,96$. Dengan demikian kedua kelompok eksperimen mempunyai karakteristik yang sama atau homogen.

Pengujian Hipotesis

Urutan hipotesis yang di uji kebenarannya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hipotesis Pertama :

Ada pengaruh latihan push up terhadap power jurus tunggal baku pada pencaksilat siswa SMP Lab School FIP UMJ

Hipotesis statistik :

$H_o : \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$

$H_1 : \mu_{A1} - \mu_{A2} \neq 0$

Sesuai dengan hasil analisis data perbedaan tes awal dan tes akhir pada latihan push up (kelompok A) pada lampiran, maka diperoleh seperti pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3.

Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

t observasi	t tabel	Keterangan
14,992	2,045	Signifikan

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 14,992 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka H_o ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan push up terhadap power jurus tunggal baku siswa SMP Lab School FIP UMJ.

Hipotesis kedua :

Ada pengaruh latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku siswa SMP Lab School FIP UMJ.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu_{B1} - \mu_{B2} = 0$$

$$H_1 : \mu_{B1} - \mu_{B2} \neq 0$$

Sesuai dengan hasil analisis data perbedaan tes awal dan tes akhir pada latihan bench press (kelompok B) pada lampiran, maka diperoleh seperti pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4.

Hasil Pengujian Hipotesis Kedua

t observasi	t tabel	Keterangan
16,735	2,045	Signifikan

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 16,735 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap power jurus tunggal siswa SMP Lab School FIP UMJ.

Hipotesis ketiga :

Ada perbedaan pengaruh latihan push up dan latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku siswa SMP Lab School FIP UMJ.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu_{A2} - \mu_{B2} = 0$$

$$H_1 : \mu_{A2} - \mu_{B2} \neq 0$$

Sesuai dengan hasil analisis data perbedaan latihan push up dan latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku siswa

Tabel 5.

Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga

t observasi	t tabel	Keterangan
8,481	2,000	Signifikan

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 8,481 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,000. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara latihan push up dan latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku siswa SMP Lab School FIP UMJ. Dan kelompok yang mendapatkan latihan bench press yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan pada power jurus tunggal baku dibandingkan dengan kelompok latihan push up. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan push up dan latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku siswa SMP Lab School FIP UMJ.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh dari tiap item tes dari kedua kelompok yaitu kecepatan pukulan pada pencaksilat, kemudian dianalisis dengan uji normalitas dan homogenitas sampel menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan mempunyai varians homogen. Ini menunjukkan bahwa kedua kelompok penelitian memiliki kemampuan yang hampir sama dengan kata lain tidak ada perbedaan yang menjolok sebelum melakukan latihan yang berbeda. Namun setelah kedua kelompok ini diberikan latihan maka diperoleh hasil power jurus tunggal baku siswa yang berbeda berarti ini semata-mata disebabkan oleh adanya perlakuan yang diberikan. Pengaruh latihan push up dan latihan bench press terhadap power siswa pada jurus tunggal baku, dimana hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Pengaruh ini timbul karena adanya latihan yang kontinyu selama kurang lebih 4 bulan. Berdasarkan hasil analisis data pertama menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan push up terhadap power siswa dengan melihat adanya perbedaan tes awal dan tes akhir kecepatan pukulannya. Ini di indikasikan dengan uji-t berpasangan yang menunjukkan bahwa nilai t observasi lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 95%. Olehnya karena itu hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan

push up terhadap kecepatan pukulan pada pencak silat dengan melihat perbedaan hasil tes awal dan tes akhir. Latihan push up memberikan kontribusi dalam perkembangan kontraksi pada otot-otot lengan sehingga mampu untuk melakukan pukulan yang maksimal.

Berdasarkan hasil analisis data kedua menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku siswa dengan melihat adanya perbedaan tes awal dan tes akhir kecepatan pukulannya. Ini di indikasikan dengan uji-t berpasangan yang menunjukkan bahwa nilai t observasi lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 95%. Olehnya karena itu hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku siswa dengan melihat perbedaan hasil tes awal dan tes akhir. Latihan bench press memberikan kontribusi dalam perkembangan kontraksi pada otot-otot lengan sehingga mampu untuk melakukan pukulan yang maksimal.

Dari hasil analisis data ketiga antara kedua kelompok latihan yakni latihan push up dan latihan bench press, menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap power siswa jurus tunggal baku pencak silat. Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji-t tidak berpasangan, maka t observasi lebih besar dari t tabel serta dengan melihat hasil rata-rata yang diperoleh, maka latihan bench press lebih produktif atau lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan pukulan pada pencak silat dibandingkan latihan push up. Hal ini disebabkan, karena kelompok latihan bench press menggunakan alat bantu berupa beban dumbbel yang menjadikan kontraksi otot lengan lebih cepat, artinya bahwa pada pelaksanaan latihan bench press ini kemampuan lengan untuk melakukan dorongan beban ke atas serta keseimbangan lengan dalam menahan beban tersebut yang menyebabkan memiliki tingkat kesulitan. Dibandingkan dengan latihan push up yang menggunakan kontraksi otot lengan yang menahan beban untuk melakukan tolakan. Sehingga dalam melakukan pukulan, latihan bench press lebih produktif untuk mencapai hasil pukulan yang maksimal.

4. Simpulan dan saran

Berdasarkan pengolahan data dan analisis teoritis yang dibahas dalam artikel ini, maka dari hasil tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

Ada pengaruh yang signifikan latihan push up terhadap power jurus tunggal baku pencak

silat siswa SMP Lab School FIP UMJ, Ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku pencak silat siswa SMP Lab School FIP UMJ, Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan push up dan latihan bench press terhadap power jurus tunggal baku pencak silat siswa SMP Lab School FIP UMJ.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut: Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga khususnya pencaksilat secara maksimal. Diharapkan kepada guru olahraga, pelatih dan atlet agar dapat mengetahui dan memahami tentang latihan yang perlu diterapkan. Sehingga dapat memilih latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga

5. Ucapan Terimakasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMP LabSchool FIP UMJ yang memberikan izin melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

- Djoemali, Moh. (1994). *Pencak Silat dan Seni Budaya*. Yogyakarta: Bagian Pencak Silat Djakeb Kem PP dan K.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Ikatan Pencaksilat Indonesia (PB. IPSI). 1994. *Istilah-istilah teknik pencaksilat*. Jakarta : Munas IX.
- Kahar. (1986). *Hubungan Antara Latihan Push Up, Sit Up dan Skipping Terhadap Kecepatan Pukulan dalam Olahraga*. Ujung Pandang : Skripsi FPOK IKIP.
- Tatang Suryadin, Udi Sahudi, Kulyana (2018). *Pengaruh Latihan tendangan ke atas kursi terhadap keterampilan tendangan ke arah depan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMK Bina Insan Mandiri*. Journal Respects Research Physical Education and Sports.
- Sudjana. (1989). *Metode Statistik edisi V*. Bandung : Tarsito.
- Sukanto, Anto and Hakim, Hikmad and Dewi, Rahma and Nurkadri, Nurkadri and Sinaga, Franses. (2022). *Effect of Bench Press Exercise and Triceps Strength Bullet Rejection Ability to be Reviewed from the Flexibility of the Togok to FIK UNM Makassar Students*. KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 6 (3). pp. 560-567. ISSN ISSN: (P) 2477-331X dan (E)2685-6514.