

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN PUKULAN  
JAB PENCAK SILAT ATLET TAPAK SUCI**

Taufik Yudi Mulyanto<sup>1</sup>, Diky Fazri<sup>2</sup>

E-mail: dikyfazri33@gmail.com

<sup>1,2</sup>)Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, JL. K. H. Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat Tangerang Propinsi Banten, 15419, Indonesia.

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan peneliti dan pelatih bahwa masih banyak atlet pencak silat yang menyepelekan teknik pukulan *jab* dalam olahraga pencak silat dan menghasilkan hasil pukulan yang dilakukan dalam pertandingan sangat lemah dan mudah cedera dikarenakan teknik dan otot-otot yang kurang terlatih. Penelitian ini fokus pada pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan kecepatan pukulan *jab* atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan. *Push-up*, latihan kekuatan dengan posisi berbaring tengkurap, ditemukan efektif untuk menguatkan otot dada, bahu, lengan, dan inti tubuh. Metode eksperimen lapangan diterapkan dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Data diolah menggunakan SPSS, dengan hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan validitas pengukuran yang sah. Peneliti melakukan tes pukulan *jab* yang dilakukan secepat-cepatnya pada samsak atau target dilakukan selama 15 detik dan dihitung hasilnya guna mengukur hasil pukulan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pengujian hipotesis dilakukan dari hasil pretest dan posttest dan menunjukkan bahwa latihan *push-up* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pukulan *jab*. Analisis korelasi menunjukkan hubungan antara variabel latihan *push-up* dan kemampuan pukulan *jab* sebesar 30,7%, dengan koefisien determinasi mencapai 0,307. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *push-up* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pukulan *jab* atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program latihan yang lebih baik dalam meningkatkan performa atlet dalam cabang olahraga pencak silat.

**Kata Kunci:** Pencak Silat, Pukulan Jab, *Push-Up*

---

**ABSTRACT**

*Based on the results of observations and observations of researchers and trainers that there are still many athletes pencak silat athletes who underestimate the jab punch technique in pencak silat sports and produce the results of punches performed in the match are very good. martial arts and produce the results of the blows carried out in the match are very weak and easily injured due to poorly trained techniques and muscles. learn and easily injured due to poorly trained techniques and muscles. This study focuses on the effect of push-up training on the ability of jab punch speed of Tapak Suci Branch 14 South Jakarta athletes. South Jakarta Branch 14. Push-ups, strength training in a position lying on your stomach, was found to be effective for strengthening the chest, shoulders, arms and core muscles. A field experiment method was applied with a One-Group Pretest-Posttest design. Data were processed using SPSS, with the results of validity and reliability tests showed validity of the measurements. The researcher conducted a hit-and-run test test, which is performed as quickly as possible on the bag or target, is carried out for 15 seconds and the results are counted to measure the results. seconds and counted the results to measure the results of the blow before being given treatment and after being given treatment. and after treatment. Hypothesis testing was carried out from the results of the pre and posttest results and showed that push-up training had a significant effect on the on increasing the ability of jab punch speed. Correlation analysis shows the relationship between the push-up training variable and the ability to punch a jab by 30.7%, with a*

*coefficient of determination of 0.307. coefficient of determination reached 0.307. Thus, it can be concluded that push-up training makes a positive contribution to improving jab speed ability of Tapa athletes*

**Keywords:** Pencak Silat, Jab Punch, Push-up.

## PENDAHULUAN

Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding terdapat peraturan yang harus dilakukan atlet saat bertanding yang telah dikemukakan oleh (Adyanto et al., 2018) dalam (Muhammad, 2021), pertandingan pencak silat kategori tanding melibatkan dua pesilat yang berasal dari kubu yang berbeda. Dalam pertarungan ini, keduanya saling berhadapan dan menggunakan strategi unsur bertahan dan menyerang, termasuk bertahan, menghindar, serta menyerang dengan presisi dan tepat sasaran. Dalam konteks penelitian ini, penting untuk memahami unsur gerakan dasar yang terkait. Salah satu unsur tersebut adalah gerakan serangan yang merupakan usaha untuk mencapai bidang sasaran pada tubuh lawan menggunakan tangan, adapun teknik serangan dalam pencak silat menurut (Saputra et al., 2018), mengemukakan bahwa pukulan lurus mengacu pada jenis pukulan yang bersifat langsung, serupa dengan pukulan tinju, di mana arahnya ke depan. Pada pukulan ini, tangan yang digunakan untuk memukul berada dalam posisi kepalan, sementara tangan yang lainnya digunakan untuk menutup atau melindungi dada. Namun, atlet-atlet pencak silat akan menyebutnya dengan istilah "pukulan jab" sesuai dengan terminologi yang digunakan dalam perguruan pencak silat yang mereka ikuti.

Menurut (Trisnowiyanto, 2016) dalam (Bahrul Ulum Muhammad, 2021), mengemukakan bahwa pada pertandingan pencak silat, pukulan merupakan serangan yang dilakukan dengan memanfaatkan gerakan tangan, pukulan atau serangan merupakan upaya teknis dan taktis untuk menghentikan atau mengantisipasi serangan dari lawan, diperkuat oleh (Abizar & Fahrizqi, 2022), mengemukakan pukulan jab umumnya digunakan untuk mengganggu konsentrasi lawan atau sebagai pukulan pembuka dalam serangan, namun bila pukulan jab dilakukan dengan kekuatan yang besar dan mengenai lawan dengan keras, akan membuat lawan mundur bahkan sampai membuatnya terjatuh. Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan kelemahan pada kemampuan atlet dalam melakukan teknik pukulan jab, terdapat beberapa atlet yang mengabaikan pentingnya menguasai teknik dasar pukulan, sehingga pukulan yang dihasilkan menjadi lemah dan meningkatkan risiko cedera saat melancarkan serangan pukulan terhadap lawan. Dalam penelitian ini, peneliti fokus pada satu jenis latihan khusus yaitu *push-up* dan mengaitkannya dengan kemampuan dalam melakukan pukulan depan (pukulan jab) dalam cabang olahraga pencak silat. Penulis ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan proses pukulan jab pada atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan.

## METODE

Penelitian ini mengadopsi metode eksperimen lapangan dengan tujuan untuk menginvestigasi dampak latihan *Push-Up* terhadap kemampuan pukulan jab pada atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan. Pendekatan penelitian didasarkan pada sifat data yang dikumpulkan, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif di mana data disajikan dalam bentuk angka-angka statistik. Eksperimen ini menerapkan desain *One-Group Preetest-Posttest*, di mana satu kelompok subjek diberi *pretest* untuk mengukur kondisi awal kemampuan pukulan jab mereka sebelum mendapatkan perlakuan. Dengan mengintegrasikan *pretest*, hasil dari perlakuan dapat dinilai secara lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum adanya perlakuan. Proses penilaian dilakukan dengan atlet melakukan ts pukulan *jab* secepat-cepatnya pada samsak atau target selama 15 detik yang dilakukan sebanyak dua kali dengan istirahat 20 detik serta hasil dari keduanya dicatat dan hasil terbesar yang akan

digunakan untuk menghitung dan membandingkan dari tes awal sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir setelah diberikan perlakuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes awal. tes hasil pukulan jab/pukulan lurus olahraga pencak silat Tapak Suci cabang 14 Jakarta Selatan bertujuan untuk melihat hasil sebelum diberikan perlakuan. Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir dapat dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Tes Awal (*Preetest*)**

NO	Interval	Sampel	Fr
1.	7-12	1	10%
2.	12-17	12	70%
3.	18-23	2	20%
4.	25-30	0	-
5.	< 30	0	-
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Pada hasil *analisis pretest* sebelum diberikannya perlakuan memberikan gambaran bahwa dari 15 atlet yang diuji kecepatan pukulan jab yang dimana rata-rata tes berada dalam rentang nilai 12-17 dengan 7 atlet (45%) memperoleh nilai 17-20 dan 8 atlet (55%) memperoleh nilai 10-15.

**Tabel 2. Hasil Uji Pretest**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,554 <sup>a</sup>	,307	,254	1,561

a. Predictors: (Constant), Preetest

Hasil analisis *pretest* menggunakan SPSS 2.5 yang menghasilkan t hitung R sebesar 0,0554 (sebelum diberikan perlakuan)

1. Hasil Tes Akhir

Data hasil tes akhir (*Posttest*) merujuk pada hasil yang dihasilkan dari evaluasi pukulan jab atau pukulan lurus kedepan. Tes kecepatan pukulan lurus dalam konteks olahraga pencak silat Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan dirancang untuk mengevaluasi dampak perlakuan yang diberikan. Hasil dari tes akhir dapat dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Tes Akhir (*Posttest*)**

NO	Interval	Sampel	Fr
----	----------	--------	----

23.....

1.	7-12	0	-
2.	12-17	0	-
3.	18-23	7	45%
4.	25-30	8	55%
5.	< 30	0	-
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil *Pos test* dari jumlah sampel 15 atlet terdapat 7 orang (45%) yang memperoleh nilai 18-22 dan 8 orang (55%) memperoleh nilai 23-29.

**Tabel 4. Hasil Hitung**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	3,938	4,682		,841	,415
Preetest	,569	,237	,554	2,400	,032

a. Dependent Variable: Posttest

Hasil perhitungan *posttest* menggunakan SPSS 2.5 yang menghasilkan t hitung B sebesar 0,569 (setelah diberikan perlakuan) yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar  $0,032 < 0,5$ . Peneliti menggunakan perangkat lunak pengolahan data statistik SPSS versi 25 untuk Windows menghasilkan uji efek normalitas dalam sebuah tabel.

**Tabel 5. Hasil hitung T tabel**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14,041	1	14,041	5,760	,032 <sup>b</sup>
	Residual	31,692	13	2,438		
	Total	45,733	14			

a. Dependent Variable: *Posttest*

b. Predictors: (Constant), *Preetest*

Berdasarkan pada tabel dapat dinyatakan bahwa nilai F hitung sebesar 5,760 > t-tabel. Dalam hal ini, nilai thitung sebesar 5,760 lebih besar dibandingkan dengan nilai ttabel sebesar 2,1315 pada tingkat signifikansi 5%. Oleh karena itu, karena nilai thitung lebih besar daripada t tabel maka populasi berdistribusi normal.

**Tabel 6. Hasil Hitung Koefisien Regresi Sederhana**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
24.....				

1	,554 <sup>a</sup>	,307	,254	1,561
---	-------------------	------	------	-------

a. Predictors: (Constant), Preetest

Dari hasil perhitungan *regresi linear* sederhana menunjukkan bahwa koefisien regresi latihan *push-up* memiliki hubungan atau pengaruh dengan pukulan depan/pukulan jab sebesar 30,7%, hasil perhitungan ini diprkuat oleh (Hasyiyati, et. al, 2021) yang menghasilkan penelitian tes *push-up* untuk mengukur kecepatan otot lengan dengan validitas 0,94 dan reabilitas 0,93.

### 1. Uji Hipotesis

Dari data yang dihasilkan menghasilkan nilai *signifikansi*  $0,032 < 0,05$   $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dapat diambil keputusan bahwa:

- a) latihan *push-up* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pukulan jab pada atlet tapak suci cabang 14 jakarta selatan
- b) Terdapat perubahan hasil tes kemampuan kecepatan pukulan jab dari hasil sebelum diberikan perlakuan (*Preetest*) dan setelah diberikannya perlakuan (*Posttest*), dari hasil tabel menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sebesar 30,7% .

## KESIMPULAN

Hipotesis alternatif diterima, karena nilai signifikansi sebesar 0,032 lebih kecil daripada tingkat *signifikansi* 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *push-up* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pukulan jab. Kesimpulan ini diperkuat oleh *analisis korelasi*, di mana hubungan antara variabel X dan Y mencapai 30,7% dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,554. Koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,307 mengindikasikan bahwa variabel X memberikan kontribusi sebesar 30,7% terhadap variasi dalam variabel Y. Latihan *push-up* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pukulan jab pada atlet tapak suci cabang 14 jakarta selatan dibuktikan dengan hasil thitung > dari ttabel pada taraf signifikan 5% dan perubahan sebesar 30,7%. Adapun keunggulan dari penelitian ini yaitu seluruh hasil tes telah diujikan dan dihitung menggunakan aplikasi spss namun juga memiliki kelemahan yaitu hasil dari pengaruh latih *push-up terhadap* kecepatan pukulan hanya sebesar 30,7% lebih kecil dibandingkan dengan tes kemampuan kekuatan pukulan yang bisa mencapai 90%.

## REFERENSI

- Abizar, A. M., & Fahrizqi, E. B. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Kecepatan Reaksi Kekuatan Otot Tangan Dan Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Boxing. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 41–48. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2226>
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Bahrul Ulum Muhammad. (2021). Kemampuan Pukulan Depan Pada Mahasiswa Pencak Silat. *JSH: Journal of Sport and Health*, 2(2), 45–50. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/view/2023>
- Muhammad Mizanudin, Andri Sugiyanto, S. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270. [http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A\(Seminar](http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A(Seminar)
- Saputra, J., Syafrijal, & Sofino. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 104–110.
- 25.....