

Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020

Yuli Ulanda¹, Zikrur Rahmat², dan Didi Yudha Pranata³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah 'Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah "Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Quasi experimental Design. Subjek penelitian atau responden dalam penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh yang berjumlah 7 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melakan tes awal, latihan leg press dantes akhir. Sedangkan Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini semua data yang diperoleh dianalisis dengan statistik, yaitu formula t-tes pada signifikan 95% atau $\alpha = 1,94$. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} pada kecepatan tendangan lingkaran dalam kanan sebesar 3,36, sedangkan nilai t tabel dengan d.b n-1 (7-1) pada taraf signifikan 95% sebesar 1,94. Selanjutnya berdasarkan t_{hitung} pada kecepatan tendangan lingkaran dalam kiri sebesar 4,48, sedangkan nilai t tabel dengan d.b n-1 (7-1) pada taraf signifikan 95% sebesar 1,94.

Kata Kunci: *Tarung Derajat, Latihan Leg press, Tendangan lingkaran Dalam*

Abstract

The formulation of the problem in this study is "How 'is the Effect of Leg Press Exercise on the Speed of Inner Circle Kicks in Athletes of Tarung Degrees Satlat Ilie Banda Aceh in 2020. The purpose of this study is to find out how' 'the effect of leg press training on inner circle kick speed in Athlete Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh in 2020. The method used in this study is a Quasi experimental research design. The research subjects or respondents in this study were 7 athletes of Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh. The data collection techniques in this study were conducted through pre-test, leg press exercises and final tests. While the data analysis technique used in this study, all data obtained were analyzed with statistics, namely the t-test formula at 95% significance or $\alpha = 1.94$. Based on the results of the study and discussion of the results of the study, the t count at the right inner circle kick speed is 3.36, while the t table value with d.b n-1 (7-1) at the 95% significant level is 1.94. Furthermore, based on t count on the left inner circle kick speed of 4.48, while the value of t table with d.b n-1 (7-1) at the 95% significant level is 1.94.

Keywords: *Fighting Degrees, Leg press Exercise, Inner Circle Kick*

*correspondence Address (boleh penulis 2, 3 dst., tidak selalu penulis 1)
E-mail: yuliulandari@gmail.com

PENDAHULUAN

Tarung Derajat atau yang lebih dikenal dengan sebutan Boxer merupakan salah satu seni beladiri praktis yang berasal dari Indonesia. Di dalam Tarung Derajat ini mempelajari berbagai macam teknik-teknik dasar menendang dan memukul. Teknik-teknik tendangan maupun pukulan digunakan dalam pertandingan untuk melakukan penyerangan terhadap lawan. Teknik-teknik tendangan dasar di beladiri tarung derajat terdapat lima jenis yang harus dipelajari dan dikuasai yaitu tendangan belakang, tendangan depan, tendangan samping, tendangan lingkaran dan tendangan kait. Pada dasarnya setiap jenis tendangan memiliki karakteristik yang berbeda, namun secara garis besar tahapan untuk melakukan suatu tendangan yaitu, mengangkat lutut, lalu melakukan tendangan dengan cara meluruskan kaki (dengan cara dilecut maupun didorong), dan kembali ke posisi semula. Saat melakukan tendangan harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar lawan yang mendapat serangan tersebut sulit untuk menghindari maupun menangkis tendangan yang diberikan.

Menurut Subekti Nur (2011:22) yang dikutip dari Siti Meilani (2015) "Tendangan yang dilakukan dengan cepat dan kuat dapat membuat lawan kesulitan dalam menangkis dan menangkap". Tendangan dalam cabang olahraga tarung derajat yang telah diuraikan diatas, hanya ada beberapa jenis tendangan saja yang boleh digunakan pada saat pertandingan, salah satu tendangan yang boleh digunakan pada saat pertandingan adalah tendangan lingkaran. Logikanya teknik tendangan jangkauannya lebih jauh bila dibandingkan dengan teknik pukulan jadi seorang petarung tidak perlu terlalu merapat ke lawan ketika melakukan gerakan pancingan dengan tendangan, sehingga petarung dapat membaca gerakan lawan setelah melakukan gerakan pancingan dengan tendangan. Untuk mendapatkan tendangan yang mantap dan cepat diperlukan kondisi fisik yang mengarah kepada unsur pendukung pelaksana teknik tersebut, diantaranya adalah kecepatan yang dapat menunjang pelaksanaan teknik tendangan pada pertandingan tarung Derajat.

Atlet Tarung satlas ilie derajat masih memiliki kemampuan tendangan lingkaran dalam yang sedikit lambat, dan kurang memiliki Power sesuai harapan pelatih. Hal ini berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada saat atlet sedang latihan. Melakukan serangan, khususnya dalam melakukan tendangan lingkaran dalam seringkali tidak akurat dalam mengenai sasaran, padahal bila tendangan tersebut dilakukan dengan

benar dan mempunyai kecepatan, maka lawan akan mudah jatuh dan sukar untuk menangkisnya.

Dari hasil observasi diperoleh data bahwa kecepatan tendangan lingkaran dalam yang mampu dilakukan oleh para atlet petarung putra olahraga beladiri tarung derajat satlas ilie banda aceh masih tergolong lambat bila dibandingkan dengan atlet Nasional Dari Daerah lainnya. Hal ini disebabkan oleh faktor kurangnya kecepatan kaki para atlet pada saat melakukan tendangan lingkaran dalam. Pada kenyataannya, seorang atlet petarung yang melakukan tendangan lingkaran dalam mengalami kesukaran dalam melakukan tendangan lingkaran dalam dengan tepat, cepat, mantap, kuat dan akurat. Padahal tendangan lingkaran dalam sangat sukar ditangkis oleh lawan karena didalam melakukan tendangan lingkaran dalam terdapat unsur kelincahan. Hal ini karena ada unsur memutar badan pada poros kaki disaat melakukan tendangan lingkaran dalam. Serangan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan tendangan kaki dengan benar, bertenaga dan cepat, tidak disertai dengan tangkisan atau elakan dari lawan, dan dengan kuda-kuda atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar.

Dari masalah-masalah yang ada, untuk meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlas ilie banda aceh, digunakan metode berbeban. Metode latihan berbeban (*weight training*) merupakan salah satu metode latihan yang paling banyak digunakan oleh pelatih-pelatih kita untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Menurut Harsono "Metode berbeban adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya".

Kegiatan latihan metode berbeban ini terdiri dari latihan *Leg Press*. Latihan *leg press* adalah latihan beban dengan menggunakan mesin *leg press*, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai. Dengan pemberian latihan beban menggunakan mesin *leg press*, terjadi peningkatan pada kekuatan otot tungkai dengan adanya hipertropi/ peningkatan volume organ pada otot yang akan mempengaruhi kontraksi pada otot. Kekuatan otot maksimal sangat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan. Peningkatan kekuatan otot tungkai dapat ditingkatkan dengan berbagai macam latihan, tetapi yang akan dibahas lebih lanjut adalah *leg press*.

10 Komponen Kondisi Fisik yaitu:

- a. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b. Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni: a). Dayatahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama. b) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- c. Daya ledak (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) sama dengan kekuatan (*strength*) x kecepatan (*speed*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplosif.
- d. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
- e. Daya lentur (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibility* persendian pada seluruh tubuh.
- f. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu. Seseorang yang mapau merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.
- g. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.
- h. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, seperti dalam *handstand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-

lain). Dibidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet, baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan.

- i. Ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
- j. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau filling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dari paparan latar belakang masalah, kebenarannya perlu diuji secara ilmiah, objektif, dan sistematis. Oleh karena itu, peneliti tertarik penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlas Ilie Banda Aceh Tahun 2020."

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), "Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang." pengaruh adalah "kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya". Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya.

Pengertian kecepatan ada hubungan yang erat antara waktu dan jarak(Nurhasan, 2000). Sukadiyanto (2005:106)menyatakan,kecepatan adalah kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu sesingkat-singkatnya.Pendapat lain menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota tubuh dari satu titik ke titik yang lain,atau untuk mengerjakan sesuatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya(Nala, 2011:15).Hal ini diperkuat dengan pendapatWidiastuti(2011:35) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pengertian kecepatan sebagaimana dikemukakan di atas, mengandung makna bahwa kecepatan gerak merupakan pemanfaatan waktu yang sesingkat-singkatnya oleh

anggota tubuh untuk memberikan reaksi ataupun aksi terhadap suatu aktivitas. Berbagai definisi tentang kecepatan di atas, memberikan suatu interpretasi tentang kecepatan bukan hanya diartikan sebagai menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula dibatasi pada menggerakkan bagian tubuh dengan cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan otot tungkai dimana kecepatan ini dilakukan untuk melakukan tendangan lingkaran dalam secepat mungkin, guna melatih kecepatan otot tungkai ini dapat dilakukan dengan latihan berbeban yang ringan dengan gerakan yang cepat.

Latihan beban kalau dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat mempertinggi kesehatan fisik secara keseluruhan, akan dapat juga mengembangkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan dan keuletan, yang merupakan faktor-faktor paling penting bagi setiap atlet", Latihan beban yang penulis maksud disini adalah *leg press* bentuk latihan tersebut dipilih karena latihan tersebut melibatkan otot-otot yang terlibat dalam *power* otot tungkai dimana unsur dari *power* otot tungkai itu sendiri adalah kecepatan dan kekuatan.

Bompa dalam Budiwanto (2012:16) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting. Menurut pendapat Fox, Bowers dan Foss dalam Budiwanto (2012:16), latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengankian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Tujuan utama latihan *leg press* adalah untuk melatih otot kaki dan paha, yaitu otot paha bagian depan, otot paha bagian belakang, dan otot-otot betis. Pada dasarnya, *leg press* adalah salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Power Tungkai Salah satu metode latihan yang mudah diterapkan untuk meningkatkan power tungkai adalah latihan beban. Latihan beban

merupakan latihan dengan menggunakan beban seperti dumbel, barbell, halter, dan beban lainnya sebagai rangsangan motorik yang dapat dikontrol dan diatur dengan cara memvariasikan beban latihan secara kuantitatif dan kualitatif dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi pada suatu cabang olahraga. Menurut Sudarsono (2011: 42) : Ciri utama pelatihan kekuatan adalah harus melawan beban atau tahanan. Sehingga program pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan otot yaitu dengan pelatihan berbeban (*weight training*).

Pemberian beban latihan dalam suatu tahap latihan sangat penting artinya dalam peningkatan kemampuan fisik seorang atlet sebagaimana prinsip beban bertambah. Untuk itu intensitas latihan, frekuensi dan lamanya latihan harus diperhatikan dengan baik, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif terhadap tubuh. Dalam penelitian ini beban awal yang akan diberikan oleh penulis untuk minggu pertama adalah antara 30% dari berat badan masing-masing sampel. Selanjutnya pada minggu kedua beban akan bertambah dengan penyesuaian kemampuan masing-masing sampel yaitu 5% dari beban awal. Minggu ketiga dan keempat beban akan menjadi 40% dan 45% berat badan sampel. Dan minggu kelima dan keenam beban akan bertambah sebesar 50% dari 55% berat badan sampel. Penambahan beban juga diikuti dengan penambahan jumlah repetisi dan set. Kenaikan hasil latihan kecepatan ternyata lebih sulit dibandingkan dengan latihan kekuatan dan ketahanan yang dapat meningkat 100%, sedangkan kecepatan hanya dapat meningkat 20% .

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya. Pengertian kecepatan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Menurut Dick dalam Yunyun Yudiana (2011:10), kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau

kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Deklarasi Federasi Internasional (2011:33) mendefinisikan Tarung Derajat adalah ilmu, tindakan moral dan sikap hidup yang bermanfaat kemampuan daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, terutama pada upaya penguasaan dan penerapan 5 (lima) daya gerak moral, yaitu: kekuatan -kecepatan -ketepatan - keberanian -keuletan pada sistem ketahanan dan pertahanan diri yang agresif dan dinamis pada bentuk-bentuk gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kuncian, hindaran dan gerakan anggota tubuh penting lainnya yang terpolakan pada teknik, taktik dan strategi bertahan dan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu ilmu olahraga seni beladiri.

Menurut Yunita dalam Azizi (2013:17) Tendangan lingkaran merupakan salah satu jenis tendangan yang banyak digunakan untuk melakukan serangan dalam tarung derajat. Tendangan lingkaran lebih mudah mengenai sasaran, karena lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada ujung telapak kaki, sehingga tendangan depan dapat bergerak cepat dan sulit ditangkap lawan. Gerakan tendangan lingkaran merupakan gerakan frontal atau depan, merupakan bentuk serangan yang cukup efektif untuk memperoleh nilai atau poin, Menurut Lubis dalam Azizi (2013:26).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong dalam penelitian Quasi experimental Design. Sugiono (2014:77) mengatakan bahwa: "Quasi experimental Design merupakan pengembangan dari True Experimental Design yang sulit dilaksanakan". Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimental Design (Eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2014: 77), Quasi Eksperimental Design mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.". Berdasarkan objek dan subjek yang diteliti, maka rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Group Pretest dan Posttest Design".

Menurut Arikunto (2007) merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, subjek penelitian harus ditata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Subjek penelitian dapat berupa benda, hal atau orang. Demikian dengan subjek penelitian pada umumnya manusia atau apa saja yang menjadi urusan manusia. Oleh sebab itu subjek penelitian atau responden dalam penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat Satlas Ilie Banda Aceh yang berjumlah 7 orang.

Tujuan dilakukan tes awal adalah untuk mendapatkan data awal sebagai patokan kemampuan dasar yang dimiliki oleh teste sebelum tubuh menerima perlakuan.

Teknik pelaksanaan dari tes tersebut adalah: sampel meletakkan punggung dan kepala pada bantalan sandaran alat *Leg Press*. Letakkan kedua telapak kaki dan tumit secara mendatar, membentuk sudut 90°, selebar bahu/pinggul pada bantalan kaki di depan. Lutut harus lurus atau sejajar dengan kaki, jangan sampai menekuk ke dalam maupun ke luar.

Tes akhir ini dilaksanakan setelah program latihan berjalan selama 6 minggu, tujuannya ialah untuk melihat sejauh mana peningkatan kecepatan tendangan lingkaran setelah diberikan latihan *leg press*. Hasil ini akan diuji dengan rumus statistik untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan *leg press* terhadap kecepatan tendangan lingkaran. Perlengkapan atau alat yang digunakan sama dengan tes awal.

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan serta untuk menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang diperoleh dianalisis dengan statistik, yaitu formula t-tes pada signifikan 95% atau $\alpha = 1,94$. Adapun langkah-langkah yang ditempuh sebagai berikut:

1. Menghitung Nilai Rata-rata (Mean)

Penulis menggunakan formula yang dikemukakan oleh Sudjana (1989), sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan: \bar{X} = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum X$ = Jumlah skor X

N = Jumlah sampel penelitian

2. Perhitungan Standar Deviasi

Menurut Johnson (1990) untuk menghitung deviasi dapat digunakan rumus:

$$SDX = \frac{\sqrt{N(\sum X^2 - (\sum X)^2)}}{N(N-1)}$$

Keterangan: SD = Standar Deviasi

X^2 = Jumlah skor X kali X

$\sum X$ = Jumlah skor X

N = Jumlah sampel penelitian

3. Uji Beda Dua Rata-rata (T-tes)

Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg press* terhadap kecepatan tendangan lingkaran, maka rumus yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014:13) yaitu:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

keterangan: t = Beda rata-rata yang dihitung

$\sum D^2$ = Beda skor pertama dengan skor kedua dikuadratkan

$\sum D$ = Beda skor pertama dengan kedua

N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari keseluruhan jumlah populasi yang ada, yang diambil sebagai sampel penelitian hanya 7 orang atlet tarung derajat Satlas Ilie Banda Aceh. Rangkaian pelaksanaan pengumpulan data penelitian pengaruh latihan *leg press* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada olahraga tarung derajat, telah diperoleh data penelitian dengan menggunakan 3 tahap.

Tahap pertama yaitu tahap pengumpulan data (*pre-test*), tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awal sampel. Dimana sampel melakukan tes tendangan lingkaran dalam. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap sampel yaitu melakukan latihan *leg press*. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dari proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan *pos ttest* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan.

Tabel 4.1. Rekapilitas dan hasil tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*pos-test*) kecepatan tendangan lingkaran dalam kanan pada atlet tarung derajat Satlas Ilie Banda Aceh.

No	Nama	Tendangan lingkaran dalam kanan (<i>pre-test</i>) (10 detik)	Tendangan lingkaran dalam kanan (<i>pos-test</i>) (10 detik)
1	Imam Alfata	10	12
2	M. Ariska Rahman	11	18
3	Tahta	10	15
4	M. Audi Laksa Darandi	16	18

5	M. Ammar Efendi	15	15
6	Muhammad Iksan	9	18
7	M. Riska Rahmadana	15	18
Jumlah		86	114
Rata-rata		12,28	16,28

Sumber : hasil penelitian

Ispardjadi (1989:58) menjelaskan bahwa: “apabila nilai t hitung yang diperoleh sama atau lebih besar dari pada nilai t tabel maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima kebenarannya”. Sebaliknya apabila nilai t hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai t tabel maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan ditolak kebenarannya”,

Berdasarkan perhitungan di atas ,diperoleh nilai t hitung sebesar 3,36, sedangkan nilai t tabel dengan d.b $n-1$ (7-1) pada taraf signifikan 95% sebesar 1,94 hal ini berarti nilai bahwa nilai t hitung = 3,36 lebih besar dari nilai yang terdapat dalam t_{tabel} yaitu 1,94, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa hipotesis yang penulis ajukan yaitu:”terdapat pengaruh yang signifikan latihan *leg press* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam kanan atlet tarung derajat Satlas Ilie Banda Aceh”, dapat diterima kebenarannya.

Tabel 4.5. Perbandingan data tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan lingkaran dalam kiri atlet tarung derajat Satlas Ilie Banda Aceh

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	D	D2
1	Imam Alfata	8	10	2	4
2	M. Ariska Rahman	8	17	9	81
3	Tahta	7	12	5	25
4	M. Audi Laksa Darandi	15	19	4	16
5	M. Ammar Efendi	8	11	3	9
6	Muhammad Iksan	8	16	8	64
7	M. Riska Rahmadana	14	16	2	4
Jumlah		68	101	33	203

Sumber: Data Primer (olah data).2021

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *leg press* mampu meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Satlas Ilie Banda Aceh , hal tersebut dapat penulis jelaskan dimana hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} pada kemampuan kecepatan tendangan lingkaran dalam kanan sebesar 3,36, sedangkan nilai t tabel dengan d.b $n-1$ (7-1) pada taraf signifikan 95% sebesar 1,94. Selanjutnya berdasarkan t_{hitung} pada kemampuan kecepatan tendangan lingkaran dalam kiri sebesar 4,48, sedangkan nilai t tabel dengan d.b $n-1$ (7-1) pada taraf signifikan 95% sebesar 1,94. dengan demikian dapat penulis jelaskan bahwa latihan *leg press* memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam kiri pada atlet tarung derajat.

Pembahasan penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil analisis data yang diolah dengan menggunakan rumus statistik, yang selanjutnya di hitung persentase peningkatan setiap variabel yang diteliti. Maka dapat dijelaskan bahwa kecepatan tendangan lingkaran dalam akan mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapatkan pengaruh latihan *leg press*.

Tendangan lingkaran dalam merupakan salah satu jenis tendangan yang gerakan membentuk setengah lingkaran atau membentuk *clurit*, dimana tendangan lingkaran dalam ini merupakan adalah tendangan yang menggunakan kemampuan tungkai sebagai kerja utamanya, secara anatomis otot pada tungkai manusia dibedakan menjadi dua yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah dan otot-otot inilah yang berpengaruh terhadap kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Menurut Blattner dan Noble bahwa otot-otot yang terlibat dalam gerakan yang memerlukan kecepatan dan kekuatan tungkai adalah "a) Otot tungkai atas: *gluteus maximus, biceps femoris, semitendinosus, semi membranous, gluteus medius, gluteus minimus, adductor magnus, adductor brevis, adductor longus, gracilis, pectineus, sartorius, rectus femoris, vastus medialis dan vastus lateralis*, dan b) Otot tungkai bawah: *gastrocnemius, soleus, peroneus anterior, plantaris tibialis, flexor digitorum longus, extensor digitorum longus, dan flektor calcaneol*".

Tendangan dalam olahraga tarung derajat sangat membutuhkan unsur dari kemampuan kecepatan dan kekuatan. Dalam olahraga tarung derajat dimana kecepatan dibutuhkan agar setiap petarung dalam melakukan tendangan dapat melakukan tendangan dengan secepat mungkin sehingga dapat menghindari dari serangan balik lawan, seperti yang diungkapkan oleh Harsono, (1988:216) "kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Selanjutnya. Kecepatan adalah "the rapidity with which successive movements of the same kind can be made". Oxendine: (1968:78). Berdasarkan pendapat di atas dapatlah dijelaskan bahwa kecepatan merupakan kemampuan dalam melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya, begitu juga halnya dalam melakukan tendangan lingkaran dalam dimana setiap pesilat di haruskan melakukan tendangan dalam waktu yang cepat.

Hasil yang di dapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *leg press* sangat membantu untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Satlas Ilie Banda Aceh.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Maka dapat penulis simpulkan bahwa latihan leg press mampu meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Satlas Ilie Banda Aceh dengan taraf signifikan 95% sebesar 1,94.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada, pelatih dan pembina olahraga, diberikansaran-saran sebagai berikut:

1. Atlet tarung derajat harus terus Latihan *Leg Press* secara berskala sehingga dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan akan lebih baik.
2. Pelatih olahraga tarung derajat harus memilih latihan *leg press* dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atletnya.
3. Bagi pelatih dapat menyusun program-program latihan untuk menghadapi suatu kompetisi/kejuaraan yang akan berlangsung kedepan.
4. Bagi dosen dapat menjadi referensi untuk meningkatkan proses pembelajaran.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dalam melakukan penelitian memilih variabel lain seperti tendangan depan mengingat tendangan depan juga efektif dilakukan dalam olahraga tarung derajat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariga.Brata. 2016. *Pengaruh Latihan Leg Press terhadap Kecepatan tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Universitas Serambi Mekkah*. Banda Aceh: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Alneda. 2010. *Kawah Derajat Bandung. Pelaksanaan Kerjasama Perguruan Pusat. Tarung Derajat PB Kodrat Dengan Pengprov Kodrat Sumbar*.
- Awan, Hariono, 2006 "*Metode Melatih Fisik*". Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Abin.Syamsuddin.Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya Remaja.
- Aziz Alimul, Hidayat. 2007. *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto, Suharsimi, 1991. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arif, M. dan L. W. Johnson, 1990, *Securities Market and Pricing Evidence From a Developing Capital Market in Asia*. Longman Singapore Publisher Ltd, Singapore.
- Arikunto, S., 2007, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI hal 134*, Rineka Apta, Jakarta
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Bowers, Richard W; Fox, Edward L. (1992). *Sport Physiology, (third edition)*. Bowling Green, Ohio: Wm.C.Brown Publishers.
- Bompa. 1994. *Power Training for Sport, Plyometrics for Maximum Power Development*. Canada: Coaching Association of Canada.
- darmayo, Sulistyono. 2012. *Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Iman, Imanudin. 2014. *Ilmu Kepeleatihan* : Bandung.
- Jonath U, Haag E., & Krempel R. Suhendro. 2005. *Atletik I (Alih Bahasa Suparno)*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra
- KBBI (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*). 2005. Jakarta: PT (Persero) penerbitan dan percetakan.
- Lubis, Johansyah, & Wardoyo, Hendro. 2014. *-edisi kedua*. Jakarta: Rajawali Pers

- Mutohir dan Maksum 2007 *Sport Development Index.(Konsep, Metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Penerbit PT. Index . Jakarta
- M. Sajoto, 1990. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Nosseck, Josef. 1982, *General Theory of Logos*: NationalInstitute for Sport.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan