

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN KOORDINASI PUKULAN DAN TENDANGAN ATLET PENCAK SILAT BINAAN IPSI KOTA LANGSA

Johaidah Mistar¹⁾ dan Tengku Muhammad Sahudra²⁾

^{1),2)}Universitas Samudra

e-mail: johaidah.mistar@unsam.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai Kemampuan Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa setelah diberlakukan program latihan yang diberikan kepada atlet guna melihat langsung terjadinya peningkatan atau malah sebaliknya. Penelitian akan dilaksanakan selama 3 bulan mulai dari pengambilan data pre-tes, pemberian program latihan hingga pengambilan data post-tes selanjutnya pelaporan di Gedung GIPSI Kota Langsa. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa. Pengambilan sampel responden dalam penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel populasi yang bertujuan berjumlah 20 orang atlet pencak silat. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini adalah: memberikan perlakuan pada atlet berupa kegiatan tes awal, pemberian program latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat perbedaan dari pemberian kegiatan atau latihan yang berbeda pada kedua kelompok eksperimen. Untuk mengetahui pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan dan tendangan digunakan rumus uji beda rata-rata. Sehingga dapat diketahui pemberian latihan dapat berpengaruh atau tidaknya terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan. Hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} 8,25 yang lebih besar bila dibandingkan dengan t_{tabel} 2,11911. Hal ini membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa" dapat diterima kebenarannya.

Kata Kunci: koordinasi mata kaki, kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan, penelitian eksperimen.

Abstract

This study aims to obtain information about the Punching and Kicking Coordination Capability of IPSI Pencak Silat Athletes in Langsa City after an exercise program was given to athletes to see the increase or even the opposite. The research will be carried out for 3 months starting from pre-test data collection, giving the training program to the next post-test data collection reporting in the Langsa GIPSI Building. In this study the population was IPSI-trained Pencak Silat Athletes in Langsa City. Sampling of respondents in this study was carried out by purposive sampling, namely the method of sampling the population with a population of 20 Pencak Silat athletes. The research method uses an experimental method. Data collection methods used in the preparation of this study are: giving treatment to athletes in the form of initial test activities, giving exercise programs and final tests. With these activities will be seen the difference from giving different activities or exercises in the two experimental groups. To determine the effect of Ankle Coordination Exercise on Punch and Kick Coordination Ability used the average difference test formula. So that it can be known that giving exercises can affect whether or not the ability to

coordinate punches and kicks. The results obtained t-count value of 8.25 is greater than the t-table of 2.11911. This proves that the hypothesis that there is a significant influence between wall pass training on coordination of punches and kicks on IPSI Pencak Silat athletes in Langsa City can be accepted.

Keywords: *ankle coordination, punch and kick coordination ability, experimental research*

PENDAHULUAN

Provinsi Aceh terletak di ujung barat Indonesia, secara geografis di Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Mutohir, 2000:43). Olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberi kebugaran jasmani selama cara-cara melakukannya sudah dalam kondisi yang benar. Selain dari itu juga dapat meningkatkan prestasi yang maksimal, juga merupakan sarana untuk menghilangkan jenuh, stress dan untuk mengukur kemampuan psiko-motorik seseorang melalui kegiatan kompetisi yang diadakan.

Tujuan seseorang berolahraga adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi, sedang atlet baik amatir dan profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara. Dan sang juara tidak akan datang secara tiba-tiba, dibutuhkan ketekunan dalam berlatih. Untuk mencapai prestasi yang

optimal latihan mutlak diperlukan bagi semua cabang olahraga, termasuk beladiri.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) intergritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. PB. IPSI (2000:14), dan sekarang memiliki 4 aspek yang telah berkembang yaitu pencak silat sebagai kerohanian, seni, olahraga dan prestasi.

Cabang olahraga Pencak silat terbagi dalam dua kategori yakni seni TGR dan beladiri. Sehingga banyak atlet pencak silat tidak hanya diciptakan untuk membuat orang menjadi kuat secara fisik dan menjadikan mereka petarung dengan teknik tinggi dalam kompetisi, ataupun menampilkan seni yang indah yang mampu dan siap bersaing di era globalisasi ini. Tidak hanya itu manfaat yang dirasakan salah satunya berlatih untuk menjadikan manusia menjadi berkekuatan sejati dan menjadi manusia seutuhnya yang kuat rohani dan raga sehingga dapat melindungi dirinya sendiri maupun orang lain serta masyarakat dan lingkungannya dan sikap rendah hati.

Sebelum seseorang mempelajari teknik tingkat tinggi, ia harus mempelajari dahulu teknik-teknik dasar

hal ini juga berlaku di pencak silat. Jika teknik dasar tidak dikuasai dengan baik maka atlet pencak silat tidak mampu belajar teknik tinggi. Teknik-teknik dasar mengajarkan bagaimana menggerakkan anggota tubuh. Walaupun sangat sederhana, tubuh memerlukan waktu yang lebih lama untuk belajar di bandingkan dengan pikiran, teknik dasarnya berupa tendangan, pukulan dan tangkisan.

Bompa (2000:14) mengatakan bahwa: "Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam waktu yang panjang, yang ditingkatkan secara bertahap secara individual yang ditunjukkan pada pembentukan fungsi *psikologi* dan *psikologis* untuk memenuhi tuntutan tugas". Harsono (1988:27) memberikan pengertian latihan: "Proses sistematis dari berlatih atau bekerja berulang-ulang yang kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Latihan yang dilakukan secara sistematis melalui pengulangan (*repetition*) yang semakin meningkat memberikan pengaruh yang baik terhadap mekanisme saraf. Mengenai faktor tersebut, Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa: "ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet perlu di perhatikan dengan baik agar tidak terjadi suatu kekeliruan pemberian program latihan. Oleh karena itu program training hendaknya disusun secara teratur dan sistematis dengan

perlakuan latihan yang memadai akan dapat merangsang pertumbuhan kondisi fisik atlet yang baik.

Latihan koordinasi mata kaki merupakan salah satu latihan terpopuler untuk melatih tubuh bagian bawah. Banyak orang memilih latihan ini karena mudah dilakukan dan memiliki manfaat yang nyata bagi pembentukan otot tubuh bagian bawah. Latihan ini memungkinkan tubuh bagian atas berkontraksi secara maksimal sehingga pertumbuhan otot dapat meningkat dengan lebih cepat dan lebih baik kerja dan perkembangannya. Meningkatkan beban *wall pass* berguna untuk meningkatkan kontraksi kelompok otot besar sehingga meningkatkan power pada otot utama yang terlibat saat melakukan *wall pass*. Latihan *wall pass* ini sangat tepat diberikan kepada atlet yang ingin meningkatkan kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan

Dari uraian diatas peneliti tertarik menguji teori para ahli yang menyatakan "untuk meraih prestasi bukan hanya diperlukan taktik dan strategi saja, tetapi ada 4 hal yakni fisik, taktik, teknik, dan mental. Faktor pendukung pertama adalah fisik, ada 10 komponen kondisi fisik seperti yang dijelaskan diatas yakni salah satunya adalah koordinasi. Koordinasi dibagi dua jenis yaitu koordinasi mata-kaki dan koordinasi mata-tangan. Dalam pencak silat jika seorang atlet tarung melakukan seangan secara beruntun yakni setelah pukulan ditambah tendangan, maka ia akan memperoleh poin tiga apabila mengenai sasaran dengan tepat. Maka dari itu, peneliti tertarik dalam memberikan program latihan *wall pass*

terhadap atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa.

KAJIAN PUSTAKA

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono 1988: 219). Selanjutnya Mochamad Sajoto (1995:9). Menurut Rusli Lutan, dkk (2000:77), koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Koordinasi neuromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan intermuskuler. Pada koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot di dalam otot itu sendiri. Ciri orang yang memiliki koordinasi intramuskuler baik, dalam melakukan gerak akan serasi, tepat, ekonomis, dan efektif. Sedangkan pada koordinasi intermuskuler melibatkan efektivitas otot-otot yang bekerjasama dalam menampilkan satu gerak (Sukadiyanto, 2005: 139).

Pemain pencak silat yang memiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan penyerangan dengan benar, tetapi bagi pemain pencak silat yang memiliki koordinasi buruk akan kesulitan dalam melakukan kombinasi gerakan. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Menurut Suntoro (2006:214), bahwa koordinasi adalah penyesuaian dan pengaturan yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group* (Arikunto S, 2010:24). Penelitian akan dilaksanakan selama 10 bulan mulai dari pengambilan data hingga pelaporan. Penelitian akan dilakukan di Gedung GIPSI Kota Langsa.

Tabel 1. Daftar Nama Populasi Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa.

Nama Mahasiswa	
Rizki	Najwa Natania
Restu	Leni Marlina
Muklis	Alfi Sarif
Arif Maulana	Hayatun Nufus
Satria Kusuma	Sabrina
Sandi Maulana	Muhazir
Intan Sarafina	Andrean
Adelia	M. Ihsan

Nur Ajizah	Deni Anazar
Natasya Najwa	Andere Mauliza

Sumber : IPSI Kota Langsa

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Proses pengumpulan data ini merupakan rangkaian kegiatan penelitian yang mempunyai peranan yang sangat penting untuk memperoleh data yang valid. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini langkah-langkah yang harus ditempuh adalah :

a. Tes Awal (*Pre Test*)

Tes awal dilakukan untuk mendapatkan data yang menggambarkan kemampuan awal sampel sebelum menerima perlakuan latihan "*soccer wall volley*". Tes awal dilakukan pada seluruh sampel, terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan, Hasil itulah

akan dijadikan data dalam penelitian ini. Tes ini untuk melihat seberapa besar kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan yang dapat dilakukan oleh sampel dengan memakai *sandsack* yang telah diberi tanda sasaran pukulan (bentuk lingkaran).

Pukulan sampel yang bagus dan dianggap syah apabila pukulannya tepat sasaran selama 20 detik yaitu dibagian *sandsack* yang diberi lingkaran sebagai tanda sasaran pukulan, teknik pelaksanaannya adalah sampel berdiri dibelakang *sandsack* atau target, pada saat aba-aba "ya", sampel melakukan gerakan koordinasi pukulan dan tendangan terhadap sasaran (*sandsack*), panitia mencatat hasil yang telah dilakukan oleh sampel tersebut selama 20 detik.

Tabel 2. Penilaian Koordinasi Pukulan dan Tendangan Keterampilan Atlet

Kategori	Putri	Putra
Baik sekali	> 40	> 50
Baik	35 - 39	40 - 49
Cukup	29 - 34	36 - 39
Kurang	23 - 28	30 - 35
Kurang sekali	< 22	< 29

(Sumber: Johansyah Lubis 2014:42)

b. Pemberian Program Latihan

Program latihan yang diberikan adalah program latihan "*wall pass*" diberikan selama 10 minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Sebagai mana dikemukakan Sajoto

(1995:35) "Menjalankan program latihan tiga kali seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diberikan adalah selama enam minggu atau lebih". Adapun program latihan koordinasi mata-kaki

terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan menurut Harsono (1998:189) adalah:

- Lamanya latihan (1 hari): 3 set
- Intensitas latihan : cepat
- Refetisi : 8 kali
- Istirahat : per set 3 sampai 5 menit

Bentuk latihan yang dilakukan adalah bentuk latihan *wall pass*. Sistem latihan yang digunakan adalah sistem set dan repetisi, dalam minggu pertama dilakukan selama tiga hari yakni pada hari Senin, rabu, dan jum'at, beban latihan diberikan latihan 3 set dan 8 repetisi, setiap setnya dengan 5 menit. Di minggu kedua menjadi 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban ditambah menitnya, minggu ketiga 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan 20 menit, minggu ke empat 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban 20 kg, minggu ke lima 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban 25 menit, dan seterusnya, diminggu ke 12 atau minggu terakhir 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan 60 menit. Latihan *wall pass* ini menggunakan metode pyramid dimana setiap set beban di tambah, penambahan beban dilakukan per minggu (Harsono, 1998:189).

c. Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir dilaksanakan setelah program latihan telah berjalan dan dilakukan dalam 10 minggu, tes kembali dilakukan dengan menggunakan *sandsack*, tujuannya adalah untuk melihat sejauh mana perkembangan kemampuan/kecepatan dalam Untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap koordinasi pukulan dan tendangan, apakah telah meningkat

setelah diberikan program latihan. Hasil ini selanjutnya akan diuji dengan rumus statistik untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan.

Untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap gerakan koordinasi pukulan dan tendangan, maka data yang diperoleh harus di analisis dengan menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan adalah:

a. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)

Menentukan nilai rata-rata, penulis menggunakan formula rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2005:67) sebagai berikut:

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

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

$\sum X$ = Jumlah skor X

N = Jumlah sample penelitian

b. Menghitung Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi dapat dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2005:94) adalah sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

$\sum X^2$ = Jumlah Skor X yang dikuadratkan

$\sum X$ = Jumlah Skor X

N = Jumlah Sampel Penelitian

c. Menghitung Uji Beda Dua Rata-rata

Untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap gerakan koordinasi pukulan dan tendangan, peneliti menggunakan rumus uji beda rata-rata yang dikemukakan oleh Sujhana (2001:239), yaitu :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan :

- t = Beda rata-rata yang dihitung
 X_1 = Rata-rata sampel sebelum
 X_2 = Rata-rata sampel setelah di berikan latihan
 S_1 = Hasil tes awal
 S_2 = Hasil tes akhir
n = Jumlah

d. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian menggunakan rumus perhitungan persentase peningkatan (Hadi S, 2000:445) sebagai berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest - mean pretest

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama 24 kali pertemuan setiap hari selasa, kamis dan sabtu, mulai pukul 16.00 s-d 18.00. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet pencak silat. Tempat penelitian dilaksanakan di Gedung

GIPSI Kota Langsa. Untuk analisis data digunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperiment.

Selanjutnya data pengukuran lapangan yang diperoleh berupa data mentah, tidak perlu diinterprestasikan dalam bentuk nilai T-score karena dalam urutan yang sama. Jadi kedua data tersebut dapat dianalisis secara langsung melalui perhitungan statistik. Perhitungan statistik yang dimaksud berupa perhitungan nilai rata-rata, perhitungan nilai standar deviasi dan selanjutnya perhitungan uji perbandingan dan pengaruh antara kedua nilai variabel yang dimaksud.

Tahap-tahap perhitungan tersebut dapat dijelaskan melalui langkah-langkah atau prosedur pengolahan yang telah diuraikan diatas. Namun, data yang diperoleh sebelum dilakukan pengolahan terlebih dahulu ditabulasikan kedalam tabel agar lebih mudah untuk dilakukan pengolahan. Adapun data koordinasi pukulan dan tendangan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan latihan "*wall pass*" sebagai mana terdapat dalam tabel sebagai berikut:

- 1) Hasil Data Mentah Tes Awal Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota

Hasil data mentah tes awal koordinasi pukulan dan tendangan sebelum mendapat perlakuan latihan, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Data Mentah Hasil Tes Awal

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Awal Koordinasi (X_1)
1	2	3	4
1	Rizki	Putra	37
2	Restu	Putra	38
3	Muklis	Putra	37
4	Arif Maulana	Putra	37
5	Satria Kusuma	Putra	38
6	Sandi Maulana	Putra	38
7	Intan Sarafina	Putri	33
8	Adelia	Putri	29
9	Nur Ajizah	Putri	30
10	Natasya Najwa	Putri	29
11	Najwa Natania	Putri	30
12	Leni Marlina	Putri	32
13	Alfi Sarif	Putra	38
14	Hayatun Nufus	Putri	31
15	Sabrina	Putri	32
16	Muhazir	Putra	36
17	Andrean	Putra	36
18	M. Ihsan	Putra	37
19	Deni Anazar	Putra	39
20	Andere Mauliza	Putri	30
JUMLAH			687
RATA-RATA			34,35

2) Hasil Data Mentah Tes Akhir Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa

Selanjutnya tabulasi data pukulan dan tendangan setelah mendapat perlakuan latihan *wall pass* selama 10 (sepuluh) minggu.

Tabel 4. Data Mentah Hasil Tes Akhir

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Akhir Koordinasi (X_2)
1	2	3	4
1	Rizki	Putra	44
2	Restu	Putra	41
3	Muklis	Putra	43
4	Arif Maulana	Putra	44
5	Satria Kusuma	Putra	47
6	Sandi Maulana	Putra	47
7	Intan Sarafina	Putri	36
8	Adelia	Putri	38
9	Nur Ajizah	Putri	34
10	Natasya Najwa	Putri	36

11	Najwa Natania	Putri	35
12	Leni Marlina	Putri	36
13	Alfi Sarif	Putra	39
14	Hayatun Nufus	Putri	34
15	Sabrina	Putri	36
16	Muhazir	Putra	44
17	Andrean	Putra	43
18	M. Ihsan	Putra	47
19	Deni Anazar	Putra	45
20	Andere Mauliza	Putri	36
JUMLAH			805
RATA-RATA			40,05

Hasil analisis data diatas menggambarkan nilai standar deviasi kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa sebelum mendapat perlakuan latihan *wall pass* adalah sebesar 3,63 dan setelah mendapat perlakuan latihan *wall pass* diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4.70. Hasil perhitungan nilai uji-t atau uji dua beda rata-rata tentang perbedaan hasil perhitungan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan kepada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa, maka diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,25, hasil dari perhitungan tersebut selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf kesalahan $\alpha=0,05$ % sebesar 2,11911.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} yang diperoleh sebesar 8,25 lebih besar bila dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 2,11911. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa” dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, telah di dapat nilai rata-rata sebelum diberikannya perlakuan latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa sebesar 34,35, dan nilai rata-rata setelah diberikannya perlakuan latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa sebesar 40,25. Dengan demikian dilihat dari hasil penelitian di atas telah terlihat perbedaan yang signifikan antara kedua subjek yang di teliti, yakni koordinasi pukulan dan tendangan atlet yang setelah diberikannya perlakuan latihan *wall pass*, terdapat peningkatan pada koordinasi pukulan dan tendangan dibandingkan sebelum diberikannya perlakuan latihan *wall pass*. Pada Hakikatnya latihan *wall pass* merupakan salah satu bentuk latihan fisik dengan menggunakan bola berbeban, pembebanan latihan *wall pass* sangat berpengaruh terhadap peningkatan latihan kekuatan dan kecepatan, perpaduan kedua komponen tersebut adalah daya ledak (*Power*).

Manfaat yang akan didapatkan dari latihan *wall pass* adalah penekanan

pada penambahan beban latihan, latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*. Penerapan sistem *overload* apabila atlet sudah merasa ringan dengan beban yang diberikan maka beban latihan ditingkatkan (Sajoto, 1988:42). Dengan latihan beban bertambah penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot.

PENUTUP

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari pelaksanaan program Penelitian Kepada Atlet “Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa” adalah berdasarkan hasil penelitian dan

pembahasan tentang pengaruh latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa, telah didapat nilai dari hasil perhitungan uji-t yang menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 8,25 > t_{tabel} sebesar 2,11911. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa. Dengan kata lain, koordinasi pukulan dan tendangan atlet setelah diberikan perlakuan latihan *wall pass* lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan latihan *wall pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1883. *Metologi riserch jilid III*. Jogyakarta: Fakultas Psychology UGM.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Nurhasan. 1988. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Nyak Amir. 2010. *Pengukuran dan Evaluasi Kinerja Olahraga*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- Sudijono. 2000. *Statistik Deskriptif dalam Ilmu Pendidikan*. Jakarta.
- Sudjana. 2000. *Pengantar Sttistik Infrensi*. Jakarta: PT. Rajawali.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Sumarno. 1992. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Sumarto, Sri Sudono. 2004. *Buku Petunjuk dan Data Olahraga Nasional*. Jakarta: KONI Pusat.
- Tamat, Tisnowati. 1982. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta.