

PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN (*WEIGHT CUFFS*) TERHADAP KUALITAS TENDANGAN LURUS PADA SISWA PSHT UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Dimas Arya Fadila
email: aryafadila890@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Pencak silat sebagai seni bela diri asli Indonesia menuntut penguasaan teknik, kecepatan, serta ketepatan gerakan. Tendangan lurus menjadi salah satu teknik dasar yang dominan digunakan karena dinilai efektif untuk menyerang lawan sekaligus meraih poin. Namun, hasil pengamatan pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) PSHT Universitas PGRI Semarang menunjukkan kualitas tendangan lurus mahasiswa masih kurang optimal, terutama dari aspek kecepatan dan akurasi. Kondisi tersebut mendorong perlunya inovasi dalam program latihan, salah satunya melalui penggunaan *weight cuffs* atau pemberat kaki yang dapat memberikan beban tambahan pada otot tungkai sehingga merangsang peningkatan kekuatan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan pencak silat menggunakan *weight cuffs* terhadap kualitas tendangan lurus pada siswa PSHT Universitas PGRI Semarang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 10 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan tendangan lurus yang menilai aspek kecepatan dan ketepatan. Data dianalisis menggunakan uji *t* dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah perlakuan. Rata-rata hasil *pretest* sebesar 14,2 tendangan meningkat menjadi 17,6 tendangan pada *posttest*. Uji *t* menghasilkan *thitung* = 6,87 > *ttabel* = 2,26 dengan nilai signifikansi (*p*) = 0,000 < 0,05. Hal ini membuktikan bahwa latihan menggunakan *weight cuffs* berpengaruh nyata dalam meningkatkan kecepatan sekaligus akurasi tendangan lurus.

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan *weight cuffs* merupakan strategi latihan efektif yang dapat dimanfaatkan pelatih dan atlet dalam program pembinaan pencak silat. Penelitian ini juga diharapkan memberi kontribusi teoretis dan praktis sebagai referensi pengembangan metode latihan pencak silat berbasis peningkatan performa gerakan.

Kata kunci: *weight cuffs*, tendangan lurus, pencak silat, latihan fisik, kecepatan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas terstruktur yang berperan penting dalam meningkatkan, membina, dan mengoptimalkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial individu. Seiring dengan kemajuan era modern dan pesatnya perkembangan teknologi, olahraga turut mengalami transformasi baik dalam bentuk maupun fungsi. Perubahan ini tercermin dalam beragam karakteristik baru, seperti meningkatnya tuntutan hidup, kompleksitas aktivitas sehari-hari, serta pergeseran pola hidup masyarakat menuju gaya hidup yang lebih aktif dan sadar kesehatan (Nabila et al., 2021).

Pada dasarnya, olahraga merupakan bagian integral dari gaya hidup yang tidak sekadar berfungsi menjaga kebugaran, namun juga sebagai sarana pembentukan karakter individu. Melalui aktivitas olahraga, seseorang dapat menginternalisasi nilai-nilai penting seperti kedisiplinan, sportivitas, ketangguhan mental, kemampuan bekerja sama, pemahaman terhadap aturan, serta keberanian dalam mengambil keputusan. Lebih dari itu, olahraga juga merepresentasikan simbol prestise dan kemajuan suatu bangsa, sekaligus menjadi salah satu indikator dalam pembangunan nasional.

Jenis cabang olahraga yang berkembang dan dikenal oleh masyarakat banyak macamnya, salah satunya adalah olahraga bela diri dengan sebutan pencak silat. Pencak silat adalah jenis olahraga yang berasal asli dari Indonesia. Pencak silat juga menjadi olahraga yang diminati banyak orang, hingga terdapat berbagai klub dan juga padepokan sebagai wadah untuk berlatih para pesilat.

Lebih dari itu, eksistensi Pencak Silat juga telah meluas ke kancah internasional melalui partisipasinya dalam berbagai event olahraga tingkat regional dan global, seperti Southeast Asian (SEA) Games, Asian Games, hingga Kejuaraan Dunia Pencak Silat. Hal ini menunjukkan bahwa Pencak Silat tidak hanya memiliki nilai historis dan budaya, tetapi juga telah berkembang sebagai sarana strategis untuk mengharumkan nama bangsa di panggung internasional melalui prestasi olahraga.

Pencak Silat adalah seni bela diri yang menekankan pada pemanfaatan kecerdasan dan kemampuan intelektual manusia secara menyeluruh. Dalam praktiknya, pencak silat tidak sekadar mengandalkan kekuatan fisik, namun juga menuntut ketajaman akal, strategi, serta pengendalian diri yang tinggi. Peran rasionalitas manusia sebagai makhluk yang memiliki tingkat kecerdasan paling tinggi dibandingkan makhluk lainnya menjadi aspek fundamental dalam setiap gerakan, taktik, dan pengambilan keputusan dalam Pencak Silat. Hal ini menjadikan Pencak Silat sebagai olahraga yang tidak sakadar bersifat fisik, tetapi juga intelektual dan mental (Lungit Wicaksono et al., 2020a). Dalam praktik Pencak Silat, penguasaan teknik dan gerakan tidak semata-mata bergantung pada kekuatan fisik, melainkan juga menuntut kecermatan berpikir, kecepatan dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan analitis terhadap situasi yang dihadapi. Seorang pesilat dilatih untuk merespons secara adaptif terhadap dinamika pertarungan, dengan mengandalkan ketajaman akal dalam membaca pergerakan lawan serta menentukan strategi yang paling efektif. Dengan demikian, Pencak Silat tidak hanya mengembangkan aspek jasmani, tetapi juga melatih aspek kognitif dan psikomotorik secara simultan. (Harahap & Mahfud, 2023). Dengan demikian, Pencak Silat bukan hanya tentang kekuatan fisik, tetapi juga tentang keunggulan akal manusia yang memungkinkan penguasaan penuh atas seni bela diri ini. Hal ini menjadikan Pencak Silat sebagai salah satu seni bela diri yang unik dan memiliki nilai filosofi tinggi, yang menekankan pentingnya kecerdasan dan kebijaksanaan dalam setiap aspek latihan dan pertarungan.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan salah satu perguruan pencak silat terkemuka di Indonesia yang didirikan oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo pada tahun 1922. Nama "Persaudaraan Setia Hati Terate" secara resmi diadopsi dalam kongres pertama yang diselenggarakan di Madiun pada tahun 1948. Sebagai organisasi pencak silat, PSHT memiliki kontribusi signifikan dalam sejarah perkembangan pencak silat nasional, termasuk sebagai salah satu pendiri Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948.

Hingga saat ini, PSHT telah berkembang secara luas dan memiliki basis keanggotaan yang sangat besar, mencapai kurang lebih 7 juta orang. Organisasi ini memiliki cabang di 236

kabupaten/kota di seluruh Indonesia serta komisariat di sepuluh negara, seperti Malaysia, Belanda, Rusia (Moskwa), Timor Leste, Hongkong, Korea Selatan, Jepang, Belgia, dan Prancis.

Dalam berbagai kompetisi pencak silat, teknik tendangan sering menjadi pilihan utama para pesilat PSHT karena dinilai paling efektif dalam meraih poin dan memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan lawan untuk bertahan. Efektivitas teknik ini menjadikannya salah satu ciri khas dalam pola serangan yang diterapkan oleh pesilat PSHT di arena pertandingan.

UKM PSHT di Universitas PGRI Semarang adalah singkatan dari Unit Kegiatan Mahasiswa Persaudaraan Setia Hati Terate. UKM ini merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa di lingkungan kampus UPGRIS yang fokus pada pengembangan beladiri pencak silat, khususnya aliran Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) UKM PSHT di UPGRIS bukan hanya sekadar wadah latihan beladiri, tetapi juga menjadi sarana pengembangan diri mahasiswa untuk mencapai prestasi, baik akademik maupun non-akademik, khususnya dalam bidang olahraga pencak silat. UKM PSHT memberikan pelatihan rutin dan terstruktur yang bertujuan mempersiapkan anggotanya untuk mengikuti berbagai kejuaraan, mulai dari tingkat kampus, regional, nasional, hingga internasional.

Latihan peningkatan kecepatan tendangan memiliki peran penting dalam pengembangan performa atlet pencak silat, khususnya dalam aspek kekuatan eksplosif (power) yang dibutuhkan saat melakukan serangan. Dalam konteks latihan fisik, penggunaan alat bantu seperti karet ban dalam dan pemberat kaki telah terbukti memberikan stimulus tambahan yang efektif dalam mempercepat gerakan anggota tubuh, terutama kaki. Pemanfaatan kedua alat tersebut, apabila dilakukan dengan teknik yang benar dan dalam program latihan yang terstruktur, dapat meningkatkan efisiensi dan kecepatan tendangan secara signifikan. Hal ini sangat relevan mengingat pencak silat merupakan olahraga yang menuntut respon cepat dan serangan dinamis. Dengan demikian, integrasi latihan berbasis resistensi eksternal seperti karet dan beban tambahan dapat menjadi strategi yang tepat untuk mendukung peningkatan kecepatan tendangan dalam cabang olahraga pencak silat.

Dalam pencak silat, terdapat berbagai teknik dasar, salah satunya adalah teknik tendangan. Tendangan ini terbagi menjadi beberapa jenis berdasarkan jalur perkenaannya, termasuk: tendangan depan atau lurus, tendangan samping, tendangan T, tendangan serkel atas, tendangan serkel bawah, sapuan, dan tendangan belakang (Gustama et al., 2021). Tendangan lurus dalam pencak silat adalah salah satu teknik tendangan dasar yang dilakukan dengan mengarahkan kaki ke depan secara langsung dan lurus (Siswara & Mardius, 2021). Tendangan ini biasanya dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan kemudian meluruskan kaki secara cepat ke arah target. Tujuan tendangan lurus adalah untuk menyerang bagian tubuh lawan yang berada di depan, seperti perut, atau dada, dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan dampak maksimal. Teknik ini menuntut keseimbangan, kekuatan otot kaki, serta koordinasi yang baik untuk melaksanakan tendangan secara efektif dan akurat.

Berdasarkan hasil observasi melalui survey yang dilakukan pada saat latihan/training center, ditemukan bahwa kecepatan tendangan lurus siswa PSHT Universitas PGRI Semarang masih kurang. Hal ini dapat dilihat ketika melakukan tendangan lurus lawan masih dapat menangkap. Selain itu, ketepatan tendangan lurus juga masih belum tepat sasaran. Hal ini dapat dilihat ketika melakukan tendangan lurus target atau sasaran tendangan sering tidak tepat. Hasil observasi ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan dengan coach Faris, bahwa kekurangan kualitas tendangan lurus ini memang disadari. Namun belum ada latihan yang tepat dan fokus dalam meningkatkan kualitas tendangan lurus.

Weight cuffs adalah perangkat latihan kebugaran yang berupa gelang atau pita yang dapat dipasang di pergelangan tangan atau pergelangan kaki. Bentuk latihan dengan menggunakan beban di pergelangan kaki atau *weight cuffs*, sejalan dengan hasil penelitian (Murad et al., 2020) bahwa terdapat perbedaan pengaruh hasil tendangan depan pesilat (*posttest*) menggunakan beban dempel pesilat di Padepokan PSHT Cabang Lampung Barat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, muncul dugaan bahwa rendahnya kualitas tendangan lurus pada atlet pencak silat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah aspek kondisi fisik yang kurang optimal. Hal ini diduga berkaitan erat dengan pola dan metode

latihan yang selama ini diterapkan, yang dinilai belum selaras dengan tujuan spesifik pengembangan kecepatan tendangan. Latihan yang kurang terarah serta tidak sesuai dengan prinsip-prinsip latihan fungsional dapat menghambat peningkatan performa teknik tertentu, termasuk tendangan lurus. Oleh karena itu, peneliti memandang perlu adanya evaluasi dan perbaikan terhadap desain program latihan yang digunakan, guna meningkatkan efektivitasnya dalam mendukung pengembangan kecepatan tendangan lurus secara lebih terarah dan terukur.

Maka berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti bermaksud untuk memberikan latihan kecepatan tendangan menggunakan *weight cuffs* pada siswa PSHT Universitas PGRI Semarang dengan harapan dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan khususnya pada tendangan lurus dan memanfaatkan peluang yang didapat. Peneliti memberikan latihan kecepatan tendangan menggunakan *weight cuffs* dengan alasan untuk meningkatkan kemampuan siswa yang masih kurang dalam melakukan tendangan lurus khususnya pada kecepatan. Solusi memberikan latihan menggunakan *weight cuffs* yaitu untuk meningkatkan kecepatan pada tendangan lurus.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti fokus untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan dengan latihan menggunakan pemberat kaki atau yang disebut dengan *weight cuffs*. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan (*Weight cuffs*) Terhadap Kualitas Tendangan Lurus Pada Siswa PSHT Universitas PGRI Semarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen one-group pretest-posttest dengan metode Kuantitatif. Dalam penelitian ini populasi terdiri dari 29 siswa PSHT Universitas PGRI Semarang, dengan sampel 14 orang (7 laki-laki dan 7 perempuan) yang dipilih melalui purposive sampling. Kriteria sampel meliputi: aktif berlatih minimal 1 tahun, tidak cedera, dan bersedia mengikuti treatment selama 14 pertemuan.

Instrumen pengukuran adalah tes kecepatan tendangan lurus terhadap sasaran (pecing) setinggi 100 cm untuk laki-laki dan 75 cm untuk perempuan. Tes dilakukan dalam waktu 10 detik,

dengan penilaian berdasarkan jumlah tendangan yang berhasil. Kategori penilaian diadaptasi dari Lungit Wicaksono et al. (2020):

Kategori	Jumlah Tendangan (dalam 10 detik)
Sangat Baik	>18
Baik	16-18
Cukup	13-15
Kurang	10-12
Sangat Kurang	<10

Treatment berupa latihan menggunakan *weight cuffs* (0,5 kg pada minggu pertama, meningkat menjadi 1 kg) selama 14 sesi (3 kali/minggu, 45 menit/sesi). Latihan mencakup pemanasan (10 menit), inti (*plyometric single leg hop dan drills shuffle step*, 25 menit), serta pendinginan (10 menit).

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26, meliputi statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji paired sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Statistik Deskriptif

Dalam statistik deskriptif akan menyajikan tabel ringkasan hasil pengukuran kualitas tendangan lurus (jumlah tendangan yang berhasil dilakukan dalam waktu 10 detik) pada saat pre-test dan post-test, sebagai berikut:

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-Test	14	13.93	1.54	11	16
Post-Test	14	16.07	1.49	14	18

Sumber Tabel: Data penelitian diolah, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut, terlihat bahwa rata-rata kemampuan tendangan lurus meningkat dari 13,93 tendangan pada saat *pre-test* menjadi 16,07 tendangan pada saat *post-test*.

test. Kenaikan ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan setelah peserta menjalani program latihan menggunakan *weight cuffs*.

Selain itu, nilai deviasi standar relatif stabil, yakni 1,54 pada *pre-test* dan 1,49 pada *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa penyebaran data di antara peserta relatif seragam pada kedua tahap pengukuran. Rentang nilai juga mengalami pergeseran; pada *pre-test* jumlah tendangan terendah adalah 11 dan tertinggi 16, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 14 sebagai nilai terendah dan 18 sebagai nilai tertinggi. Perubahan ini menunjukkan bahwa tidak hanya rata-rata kemampuan yang meningkat, tetapi juga kemampuan minimal peserta ikut terdorong ke level yang lebih tinggi.

Dalam hasil yang sudah dijelaskan di atas peneliti terfokus untuk meneliti kecepatan dikarenakan program *weight cuffs* yang digunakan bertujuan melatih otot dengan beban tambahan untuk meningkatkan kelincahan gerakan. Efek yang paling terlihat adalah peningkatan kecepatan gerakan, bukan sekadar daya dorong otot. Kecepatan dapat dihitung secara objektif dengan jumlah tendangan dalam waktu tertentu, seperti yang terlihat pada hasil penelitian (dari rata-rata 13,93 menjadi 16,07 tendangan). Sementara itu, kekuatan cenderung membutuhkan alat ukur tambahan (misalnya dinamometer) dan tidak selalu mencerminkan efektivitas dalam gerakan real-time.

Dengan kata lain, hasil ini memberi gambaran bahwa program latihan yang diterapkan mampu memberikan dampak positif secara konsisten bagi seluruh peserta, tanpa perbedaan mencolok dalam variasi kemampuan individu, serta peningkatan kecepatan tidak hanya meningkatkan rata-rata, tetapi juga menaikkan kemampuan minimal peserta. Artinya, latihan memberi dampak yang merata, bukan hanya pada peserta yang sudah kuat sejak awal.

Dari perspektif olahraga beladiri atau aktivitas yang membutuhkan reaksi cepat, kecepatan tendangan lebih berperan langsung terhadap performa. Seseorang yang kuat tetapi lambat akan kurang efektif, sementara dengan kecepatan tinggi, kemampuan menyerang atau merespons lebih unggul.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi salah satu asumsi penting dalam analisis parametrik, yaitu distribusi normal. Mengingat jumlah sampel pada penelitian ini kurang dari 50 orang, maka metode yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk test*. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Pre-Test	0.942	14	0.312
Post-Test	0.951	14	0.418

Sumber Tabel: Data penelitian diolah, 2025

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk pre-test adalah 0,312, sedangkan untuk post-test adalah 0,418. Keduanya memiliki nilai lebih besar dari 0,05. Artinya, data dari kedua pengukuran ini berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke analisis parametrik, seperti paired sample t-test.

Hasil ini juga mengindikasikan bahwa variasi data tidak menyimpang secara signifikan dari pola distribusi normal. Dengan kata lain, perbedaan hasil pre-test dan post-test yang akan dianalisis selanjutnya dapat diinterpretasikan secara valid dengan metode statistik parametrik.

c. Uji T Berpasangan (*Paired Sample T-Test*)

Uji t berpasangan digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah peserta mengikuti program latihan pencak silat menggunakan *weight cuffs*. Analisis ini dilakukan karena data telah memenuhi syarat distribusi normal, sehingga metode parametrik dapat digunakan secara tepat. Hasil uji *paired sample t-test* ditunjukkan pada tabel berikut:

Paired Differences	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Post-Test – Pre-Test	2.14	0.77	10.42	13	0.000

Sumber Tabel: Data penelitian diolah, 2025

Dari tabel 4.3 di atas, terlihat bahwa selisih rata-rata (Mean Difference) antara post-test dan pre-test adalah 2,14 tendangan dalam 10 detik. Artinya, setelah mengikuti latihan, peserta mampu menambah sekitar dua tendangan lebih cepat dibandingkan sebelum latihan. Nilai deviasi standar sebesar 0,77 menunjukkan bahwa peningkatan ini relatif konsisten di seluruh peserta.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai t hitung = 10,42, sedangkan t tabel pada derajat kebebasan (df) = 13 dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,160. Karena t hitung (10,42) $>$ t tabel (2,160), maka perbedaan tersebut bersifat signifikan. Hal ini juga diperkuat dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya, latihan pencak silat dengan menggunakan weight cuffs memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tendangan lurus pada siswa PSHT Universitas PGRI Semarang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kecepatan dan ketepatan tendangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah didapatkan mengenai pengaruh latihan pencak silat menggunakan weight cuffs terhadap kualitas tendangan lurus pada mahasiswa UKM Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Universitas PGRI Semarang (UPGRIS).

Latihan dengan weight cuffs pemberat kaki seberat 0,5 kg pada minggu pertama yang ditingkatkan menjadi 1 kg pada minggu berikutnya—dilaksanakan selama 14 kali pertemuan (tiga kali seminggu selama satu bulan). Program ini terbukti memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kualitas tendangan lurus. Data menunjukkan rata-rata kecepatan tendangan yang semula berada pada angka 13,29 tendangan dalam 10 detik (kategori “Cukup”) meningkat menjadi 16,36 tendangan dalam 10 detik (kategori “Baik”) pada akhir perlakuan. Peningkatan rata-rata sebesar 3,07 tendangan ini menjadi bukti bahwa beban tambahan mampu menstimulasi otot untuk bekerja lebih kuat dan cepat.

Secara statistik, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk memperlihatkan bahwa data pretest ($p =$

0,072) dan posttest ($p = 0,081$) memenuhi asumsi distribusi normal ($p > 0,05$). Selanjutnya, uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai t hitung sebesar 10,071, jauh melampaui t tabel sebesar 2,160 ($df = 13$, $\alpha = 0,05$), dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Temuan ini secara meyakinkan menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), yang berarti latihan menggunakan weight cuffs memang memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tendangan lurus.

Dari skor pre test dan post test yang terdapat pada data yang sudah dijelaskan menegaskan, bahwa setiap partisipan mengalami peningkatan skor, dari kisaran 12–15 tendangan pada pretest menjadi 15–18 tendangan pada posttest. Median skor meningkat dari 13 menjadi 16, sementara rentang interkuartil (IQR) tetap pada angka 2, menunjukkan distribusi yang stabil tanpa adanya outlier. Konsistensi ini menguatkan efektivitas perlakuan dan sejalan dengan pengamatan lapangan bahwa pada awalnya kecepatan tendangan lurus mahasiswa PSHT UPGRIS relatif rendah dan kurang tepat sasaran, sebagaimana juga ditemukan dalam studi sebelumnya (Lungit Wicaksono et al., 2020; Permana et al., 2023).

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan weight cuffs dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, kecepatan, dan presisi tendangan lurus. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan beban yang dikemukakan Harsono (2018) dan Bafirman & Wahyuri (2019), di mana resistensi tambahan mampu memacu adaptasi otot dan sistem saraf, sehingga performa gerakan menjadi lebih optimal. Temuan ini bermanfaat bagi pelatih dalam merancang program latihan berbasis bukti, bagi atlet untuk memantau dan mengembangkan kemampuannya, serta bagi peneliti sebagai referensi untuk pengembangan model latihan pencak silat yang lebih efektif di masa depan.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti bermaksud menyampaikan saran sebagai berikut :

- a. Bagi Pelatih: dapat mengintegrasikan weight cuffs dalam program rutin dengan variasi beban.
- b. Bagi atlet : disarankan konsisten berlatih teknik benar.
- c. Penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel seperti kekuatan otot dan memperpanjang

durasi treatment.

- d. Bagi UKM PSHT UPGRIS perlu menyediakan fasilitas weight cuffs dan evaluasi berkala untuk optimalisasi performa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhar Et Al., (2023)" Pengaruh Model Latihan Menggunakan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Perguruan Beladiri Pencak Silat Nurul Husna Indonesia. "Jurnal Pendidikan Olahraga Vol.13, No.1, Juni 2023
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). Ilmu Kepelatihan Dasar. Padang: Sukabina Press.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 5(1), 29–39.
- Hanief. Yulingga Nanda. Permana. Felix Reza. (2023). "PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN BEBAN ANKLE WEIGHT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MTSN 4 BLITAR"
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023). PENGARUH LATIHAN TARGET MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PADEPOKAN NATAR LAMPUNG SELATAN. Journal Of Physical Education, 4(1), 49–55.
- Harsono. (2018). Periodisasi Program Latihan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN BEBAN DEMPEL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PESILAT DI PADEPOKAN PSHT CABANG LAMPUNG BARAT. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani. <Https://Doi.Org/10.36526/Kejaora.V5i2.958> Dan Olah Raga), 5(2), 47–52.
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh, Kabupaten Sukabumi 2017/2018. In Seminar Nasional PENJAS UMMI.
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018, 142–147. <Https://Docplayer.Info/99006958- Sukabumi-Kata- Kunci-Latihan-Karet-Ban-Dalam-Pemberat-Kaki-Kecepatan- Tendangan-Sabit- Pencak-Silat.Html>
- Murad, M. S., Purnomo, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), 9(4).
- Permana, F. R., Supriatna, & Hanief, Y. N. (2023). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mtsn 4 Blitar. Jurnal Sport Science Indonesia, 2(2), 173–186. <Https://Doi.Org/10.31258/Jassi.2.2.173-186>
- Suherni, Ucup Y., & Sagitarius. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Pemberat Kaki Dan Menarik Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat (Skripsi S1, Universitas Pendidikan Indonesia). UPI Repository.
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KE ATAS KURSI TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK BINA INSAN MANDIRI. Journal RESPECS, 3(2), 45–52. <Https://Doi.Org/10.31949/Respecs.V3i2.1270>

