

# **PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PERGURUAN PENCAK SILAT KOTA BANJARBARU**

Frederikus Gunawan , Hegen Dadang Prayoga<sup>1</sup>, Muhammad Habibie<sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 19240007  
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1103089102  
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1122119101

## **❖ ABSTRAK**

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang serta merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stres. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang mengingatkan metabolisme dan mempengaruhi dan fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit stres.

penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada Perguruan Pencak Silat Kota Banjarbaru. Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmu pengetahuan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan metode latihan berpasangan, pengaruhnya dalam mendukung hasil latihan atlet dan bagaimana proses penerapannya dan pelaksanaannya Rata-rata hasil tendangan sabit atlet yang menggunakan latihan berpasangan, *pre-test* yang mendapat nilai rata-rata sebesar 66,4667, dan didapat nilai rata-rata *post-test* yaitu 80,2667. Nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pre-test* berarti Ada pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit.

Kata Kunci : Latihan Berpasangan, Pencak Silat

## ABSTRACT

*Exercise is a form of activity that is very important for maintaining a person's fitness and is an important method for reducing stress. Exercise is also an active behavior that stimulates metabolism and influences the function of glands in the body to produce the immune system in an effort to defend the body from stress disorders.*

*This research was to determine the effect of using pair training on increasing sickle kicking ability at the Banjarbaru City Pencak Silat College. By carrying out this research, it is hoped that it will be able to contribute to knowledge about matters relating to the pair training method, its influence in supporting athletes' training results and how it is implemented and carried out. Average sickle kick results for athletes who use pair training, pre-test obtained The average value was 66.4667, and the average post-test value was 80.2667. The average post-test value is higher than the average pre-test value, meaning that there is an influence of paired training on increasing sickle kicking ability.*

**Keywords:** *Partner Training, Pencak Silat*

## DAFTAR PUSTAKA

- Destrinelli, Dan Leony. 2019. *Meningkatkan Keterampilan Gerak Tari Melalui Strategi Praktik Berpasangan Kelas IV SD Negeri 66/IV Kota Jambi*. Jurnal Gentala Pendidikan Dasar. 4 (1) : 41-63.
- Harisandi, F. 2016. *Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Anggota BKMF Pencak Silat BEM FIK UNM Makassar*. Tesis. Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Harahap, F.A. 2017. *Pengaruh Latihan Berpasangan Dan Latihan Operan Overhead Terhadap Hasil Passing Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Pencawan School Tahun 2017*. Skripsi. Universitas Negeri Medan. Medan
- Hajir, A, dan Maulana, A.S. 2017. *Pencak Silat The Indonesian Martial Art. Metabook*. Yogyakarta.
- Kamarudin. 2014. *Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Skripsi. Universitas Islam Riau. Pekanbaru.
- Kriswanto, E.S. 2015. *Pencak Silat. Pustaka Baru Press*. Yogyakarta.
- Lubis, J, dan Hendro, W. 2014. *Pencak Silat*. Edisi Kedua. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lubis, J. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta*. Mudlofir, Ali, dan Evi F. Rusydiyah. 2016. *Desain Pembelajaran Inovatif*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Bangsa. PT Remaja Rosdakarya*. Bandung.
- Nurkholis, M. Dan Weda. 2015. *Implementasi nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat terhadap perilaku mahasiswa Prodi Penjaskesrek UNP Kediri*. Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1 (1) : 100-113.
- Nur, D.M. 2015. *Efektivitas Penggunaan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ipa Materi Pokok Gerak Benda Dan Energi Pada Siswa Kelas III Di Sd Islam Al Madina Semarang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Nasruddin, R. 2010. *Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMKN 2 Garut*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Putra, W.P. 2017. *Pengaruh Program Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Hasil Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Srikandi Bandar Lampung*. Skripsi. Universitas Lampung. Bandar Lampung.