

Penerapan Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Siswa Tapak Suci SMP Muhammadiyah Sumber Harta

Dwi Indra Nurcahyo¹, Anna Fauziah² Helvi Darsi³

Universitas PGRI Silampari

Correspondence Autor Email : dwiindranurcahyo98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan fleksi terhadap keterampilan memukul langsung siswa Tapak Suci SMP Muhammadiyah Sumber Harta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan siswa Tapak Suci SMP Muhammadiyah Sumber Harta. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik tes, teknik tes ini dilakukan dengan cara menguji responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan di SMP Muhammadiyah Sumber Harta, Kelurahan Madiun, RT. 01, Kecamatan Sumber Harta, Kabupaten Musi Rawas, setiap hari Selasa dan Kamis, setelah pulang sekolah pukul 14.00 WIB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis pre-test dan post-test di atas menunjukkan jumlah pukulan langsung saat pre-test selama 60 detik sebanyak 763 kali dengan nilai rata-rata 63,58 kali. sedangkan pada post test jumlah pukulan langsung meningkat menjadi 813 dengan rata-rata pukulan langsung 67,75 kali. Selisih rata-rata pukulan lurus antara pretest dan posttest sebesar 4,17 dengan selisih 50 kali lipat. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh pada tes awal dan post test pada sampel yang diberi perlakuan semakin baik hasil yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan fleksi terhadap keterampilan pukulan lurus siswa. Dari output diketahui bahwa hasil pretest pukulan langsung pada tapak suci SMP Muhammadiyah Sumber Harta memperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,200. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah (p) (0,200) > α (0,05). Penerapan metode pelatihan memperoleh tingkat signifikansi (p) sebesar 0,200. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Kata Kunci: Push-up, Pukulan Lurus, Telapak tangan suci

Abstract

This study aims to determine the application of flexion exercises to the direct hitting skills of Tapak Suci students at Muhammadiyah Sumber Harta Middle School. This research is a type of quantitative research. The subjects of this research were the trainers and students of Tapak Suci at Muhammadiyah Sumber Harta Middle School. Data collection techniques were carried out through test techniques, this test technique was carried out by testing research respondents. Data collection was carried out at SMP Muhammadiyah Sumber Harta, Madiun Village, RT. 01, Sumber Harta District, Musi Rawas Regency, every Tuesday and Thursday, after school at 14:00 WIB. The results showed that the results of the pre-test and post-test analysis above showed that the number of direct punches during the pre-test

for 60 seconds was 763 times with an average value of 63.58 times. while in the post test the number of direct punches increased to 813 with an average of 67.75 direct punches. The difference in straight stroke average between pretest and posttest is 4.17 with a 50-fold difference. This shows that the results obtained in the initial test and post test on the treated samples the better the results obtained. The results showed that there was an effect of flexion training on students' straight punch skills. From the output it is known that the results of the direct hit pretest on the sacred site of SMP Muhammadiyah Sumber Harta obtained a significant level (p) of 0.200. These results indicate that the data is normally distributed because the significance value obtained is (p) $(0.200) > \alpha$ (0.05). the application of the training method obtained a significance level (p) of 0.200. From these results indicate that the data is normally distributed.

Keywords : *Push-ups, Straight Punches, sacred palms.*

Pendahuluan

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menjadi pendidikan tambahan/ekstrakurikuler yang dilakukan diluar jam pelajaran, terkhususnya yang ada di sekolahan SMP Muhammadiyah Kecamatan Sumber Harta. Tapak Suci merupakan salah satu organisasi pencak silat asli Indonesia sekaligus bagian terpenting dalam perserikatan Muhammadiyah. Sukarni mengemukakan bahwa "Tapak suci putra Muhammadiyah biasanya menjadi bagian dari sekolah-sekolah dan menjadi bagian dari ekstrakurikuler dalam pendidikan karakter juga mendapat tempat yang cukup diperhitungkan adanya kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler dan dapat menjadi wadah dalam pembentukan karakter pada siswa, termasuk dalam tapak suci putera Muhammadiyah". Saat observasi di sekolah, Kepala Sekolah mengemukakan bahwa "ekstrakurikuler pencak silat ini baru 1 tahun. berjalan normal kembali. Akibat terhimbas dari Covid-19 yang membuat sekolah harus melakukan pembelajaran secara online, dan seluruh kegiatan ekstrakurikuler terhenti cukup lama. Saat ini ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah Sumber Harta mulai diaktifkan kembali, hanya 12 anak yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat ini. Dan proses latihan dimulai dari awal atau dari teknik-teknik dasar lagi". Sebagaimana yang dikemukakan Harsono (2015), perlu diperhatikan bahwa pemulihan (*recovery*) yang berlebihan / terlalu lama akan bisa mengakibatkan kemungkinan hilangnya dampak atau efek-efek latihan yang baru diperoleh.

Untuk menjadi seorang pesilat yang berkompoten perlu melalui tahap latihan yang panjang. Dan latihan disini memiliki arti yang sangat penting bagi seorang pesilat itu sendiri. Sebagaimana yang dijelaskan Harsono (2015), bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dan latihan yang perlu diperhatikan secara mendalam yaitu teknik dasar. Karena seorang pesilat dituntut harus menguasai teknik dasar dengan baik dan benar supaya mempunyai keterampilan yang baik dan prestasi yang maksimal umumnya menguasai teknik-teknik dasar dengan baik dan benar. Maka dari itu teknik dasar harus benar-benar diperhatikan. Sebagaimana yang dikatakan Nurhasan (Fitrianto, 2017), bahwa teknik keterampilan dasar ini merupakan keterampilan dasar atau pokok dari suatu cabang olahraga. Dan diantara teknik keterampilan dasar dalam pencak silat yaitu pukulan, tangkisan, tendangan dan serang.

Metodologi

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen yang dikemukakan oleh Sugiyono (2021:110) “Metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif, digunakan terutama apabila peneliti ingin melakukan percobaan mencari pengaruh variabel independen/*treatment*/perlakuan tertentu terhadap variabel dependen/hasil/*output* dalam kondisi yang terkendali”. *Design* penelitian yang digunakan adalah “*Pre-Experimental Design*” jenis *One Group Pretest dan Posttest*. *One Group Pretest dan Posttest* ada pretes dan postes, sehingga pengaruh *treatment* dapat dihitung dengan cara membandingkan dengan nilai pretes dan postes. Bila nilai postes lebih besar dari pretes maka perlakuan berpengaruh positif (Sugiyono, 2021). Pada paradigma desain ini terdapat pretes, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Adapun pola penelitian desain *one grup pretest dan posttest design*.



(Sugiyono:2021).

Keterangan:

O1 : Nilai pretes (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*Treatment*)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis *pretest* dan *posttest* diatas menunjukkan jumlah pukulan lurus pada saat *pretest* selama 60 detik adalah 763 kali dengan nilai rata-rata 63.58 kali. sedangkan pada saat *posttest* jumlah pukulan lurus meningkat menjadi 813 kali dengan pukulan lurus rata-rata 67.75 kali. Rata-rata selisih pukulan lurus antara *pretest* dan *posttest* adalah 4.17 dengan jumlah selisih 50 kali. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh tes awal dan tes akhir sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan pukulan lurus siswa.

Tabel 1. Tes Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig.	Sig.
Pretest	.197	12	.200*	.086
Posttest	.271	12	.015	.070

Pembahasan

Pada saat penelitian diberikan latihan *push-up* sehingga mendapat pengaruh meningkatkan fisik terhadap kemampuan pukulan lurus. Saat penelitian melakukan latihan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan jumlah total pukulan lurus pada saat *pretest* selama 60 detik adalah 763 kali dengan nilai rata-rata 63.58 kali. sedangkan pada saat *posttest* jumlah pukulan lurus meningkat menjadi 813 kali dengan pukulan lurus rata-rata 67.75 kali. Rata-rata selisih pukulan lurus antara *pretest* dan *posttest* adalah 4.17 dengan jumlah selisih 50 kali. Hal ini menunjukan bahwa hasil yang diperoleh tes awal dan tes akhir sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dari penelitian ini diketahui adanya hasil yang signifikan dari latihan *push-up* terhadap kemampuan pukulan lurus.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *paired sampel t test* didapatkan nilai Sig. (2 tailed) 0.000 lebih kecil dari 0.05 yang menunjukkan terdapat perbedaan kemampuan pukulan lurus siswa tapak suci SMP Muhamadiyah Sumber Harta sebelum dan sesudah latihan *push-up*. Penerapan latihan *push-up* dapat meningkatkan pukulan lurus siswa tapak suci SMP Muhamadiyah Sumber Harta.

Simpulan

Hasil output, diketahui hasil *pre test* hasil pukulan lurus pada tapak suci SMP Muhammadiyah Sumber Harta di peroleh taraf signifikan (p) sebesar 0,200. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh (p) (0,200) $> \alpha$ (0,05), hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan. Menurut priyastama (2017:12) yang mengatakan jika signifikasi yang diperoleh (p) $> \alpha$, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, Sedangkan Hasil tabel di atas, diketahui hasil *post test* hasil penerapan metode latihan di peroleh taraf signifikan (p) sebesar 0,200. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyelesaian penelitian ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi yang tak ternilai. Terutama kepada Bapak/ ibu Pembimbing Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada rekan- yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penelitian. Akhir kata, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh siswa

Tapak Suci SMP Muhammadiyah Sumber Harta yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam pengumpulan data penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Astika, pradila. (2025). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ektrakurikuler Bola Basket di SMPN 3 Ujungbatu. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.238>
- Amin, U. A. (2019). Pengembangan Model Latihan Pukulan Lurus (Jab And Straight) Olahraga Tinju pada Sasana Tinju on Fire Indonesia.
- Bachri, M. N. S., & Hariyanto, E. (2025). Pengembangan Model Latihan Teknik Tangkisan, Pukulan Lurus dan Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Golden Silat Club Kota Blitar. *Jurnal Jayapermeya (Jurnal Pensuka Olahraga)*, 1(1), 38-51.
- Cogley, R. M., Archambault, T. A., Fibeger, J. F., Koverman, M. M., Youdas, J. W., & Hollman, J. H. (2005). Comparison of muscle activation using various hand positions during the push-up exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(3), 628-633.
- Farida, Taufiq Hidayat, & Sandi Achmad Pratama. (2025). Analisis Teknik Bermain Bulu Tangkis Terhadap Smash Forehand Pada Permainan Ganda Putri. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.242>
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Zulfikar, I., & Kurniawan, Y. (2025). Pengaruh Metode Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Jumping Smash pada Atlet Porprov Bulu Tangkis dengan Penerapan Sport Science. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(3), 108-113.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2), 741-750.
- Hamdani. (2024). Pengaruh Metode Latihan Multi Ball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive . *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.184>
- Loda, I. M. (2017). Pelatihan memukul dengan beban meningkatkan kecepatan pukulan lurus kiri-kanan dari pada pelatihan mendorong katrol dengan beban. *Jurnal edukasi Sumba (JES)*, 1(2).
- Mulyanto, T. Y., & Fazri, D. (2024). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Kecepatan Pukulan Jab Pencak Silat Pada Atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan. *JOURNAL SPORTINDO*, 3(1), 21-25.

- Noprizal, Deri Putra, & Ridwan Sinurat. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.186>
- Prayoga, D., Harmono, S., & Muharram, N. A. (2024). *Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Rayon Bulurejo Ranting Pagu Kabupaten Kediri 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- PUTRI, K. E. (2020). *Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kecepatan Pukulan Kisame Tsuki Pada Atlet Karate Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Putra, M. K., & Yusradinafi, Y. (2021). Pengaruh Latihan Heavy Bag Thrust dan Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Siswa SMA. *Jurnal Pion*, 1(2), 55-59.
- Rahmat, Z. (2020). Pengembangan Alat Ukur Pada Penguasaan Jurus Dasar Kurata Ii Pada Atlet Pemula Tarung Derajat Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Vossen, J. F., Kramer, J. E., Burke, D. G., & Vossen, D. P. (2000). Comparison of dynamic push-up training and plyometric push-up training on upper-body power and strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 14(3), 248-253.
- Yolanda, R., Sepriani, R., & Handayani, S. G. (2020). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang. *Sport Science*, 20(1), 32-40.
- Zahrah, S. F. (2019). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Atlet Di UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).