

## Pengaruh Latihan Weight Training Terhadap Cengkraman Bantingan Pada Pertandingan Pencak Silat Peraturan Baru

Aria Ramdani<sup>1</sup>, Anggi Setia Lengkana<sup>2\*</sup>, Rizal Ahmad Fauzi<sup>3</sup>.

<sup>123</sup>PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan weight training terhadap hasil cengkraman bantingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest Design. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 30 atlet. Instrumen penelitian adalah menggunakan alat dynamometer hand serta seluruh sampel melakukan tes bantingan dengan perturan baru dalam sebuah pertandingan. Dari hasil pengelolaan data dan analisis data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis, diketahui bahwa latihan weight training berpengaruh terhadap peningkatan hasil cengkraman bantingan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji-t dengan kriteria  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  ( $12.614 > 1,699$ ) dengan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel 30 orang ( $dk = 29$ ). Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan weigh training yang diduga mempunyai pengaruh terhadap hasil cengkram bantingan pencak silat, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 16%. yang menandakan terhadap pengaruh cengkraman bantingan pada atlet silat tadjimalela.

**Kata Kunci:** weigh tranning, pencak silat, cengkraman bantingan

### Abstract

*This study aims to determine the effect of weight training on the results of the slam grip. The method used in this research is a pre-experimental method with One Group Pretest-Posttest Design. Sampling using purposive sampling technique with a total of 30 athletes. The research instrument was to use a hand dynamometer and all samples performed a slam test with new rules in a match. From the results of data management and data analysis using normality tests and hypothesis testing, it is known that weight training exercises have an effect on improving the results of slam grip. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t-test formula with the criteria  $t\text{-count} > t\text{-table}$  ( $12.614 > 1.699$ ) with a confidence level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ) and a sample size of 30 people ( $dk = 29$ ). Based on the results of research on the effect of weigh training exercises that are thought to have an influence on the results of pencak silat slam grip, it turns out to have a significant effect with an average increase of 16%. which indicates the effect of slam grip on tadjimalela silat athletes.*

**Keywords:** weigh tranning, pencak silat, bantingan grip

## **PENDAHULUAN**

Pencak silat merupakan salah satu olahraga tradisional bangsa Indonesia yang harus dilestarikan. Pengertian pencak silat memiliki suatu pengertian yang sangat luas dan memiliki fungsi yang jelas, diantaranya adalah bahwa pencak silat sebagai alat untuk beladiri, sebagai wahana spiritual, sebagai pertunjukan atau kesenian, dan sebagai sarana untuk membela bangsa (Kholis, 2016) Perkembangan pencak silat dari masa ke masa mengalami pasang surut. Masa Hindu-Budha, pencak silat diajarkan kepada para prajurit saat itu untuk pertahanan dan juga untuk perluasan wilayah kerajaan. Salah satu cara untuk memperluas wilayah kerajaan terkadang diperoleh dengan cara pertumpahan darah atau perang, maka tak heran jika prajurit dilatih kemiliteran termasuk pencak silat.(Pratama, 2018). Pada era saat ini, pencak silat tidak hanya sebagai seni bela diri saja namun lebih kearah olahraga dan prestasi. Hal tersebut dapat dilihat dengan banyaknya event - event pertandingan pencak silat yang diselenggarakan. Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori. Berkaitan dengan empat kategori tersebut, Kriswanto (2015: 117) menyebutkan bahwa empat kategori dalam pertandingan yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. (Guntur Sutopo & Misno, 2021) Kategori seni tunggal adalah kategori dalam pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan jurus seni tunggal (septiaji, W., 2019). Pada kategori seni ganda menampilkan dua orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik dan jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur. (Diana, Sukendro, & Oktadinata, 2020). Seni beregu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu. (Pertiwi & Hartoto, 2016)

Kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengena, atau menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus untuk mendapatkan nilai tertinggi dan dalam setiap pertandingan memiliki peraturan. Peraturan pertandingan adalah suatu peraturan yang berlaku di suatu perlombaan atau pertandingan sesuai cabang olahraga tertentu yang mempunyai tujuan agar pertandingan berjalan dengan sportif dan adil. Peraturan pertandingan pencak silat terbaru, MUNAS IPSI XVI tahun 2016, lebih ketat dari peraturan sebelumnya, beberapa perubahan cukup menonjol dalam peraturan pertandingan. Kategori tanding menampilkan dua atlet dari sudut yang berbeda, sabuk merah dan biru Kedua pemain itu menggunakan pola serangan dan pertahanan yang dipimpin oleh wasit dalam permainan, mengumpulkan banyak nilai (Nopitasari & Wahyudi, 2022). Ada beberapa teknik dalam pencak silat untuk mengumpulkan nilai kemenangan seperti pukulan, tendangan dan juga bantingan. Tetapi nilai tertinggi dalam pertandingan pencak silat yaitu ketika berhasil melakukan bantingan sehingga kemenangan dalam pertandingan memiliki banyak kemungkinan ketika seorang pesilat berhasil melakukan teknik bantingan yang benar berkali-kali. Menurut Irawan & Long-Ren, menjelaskan bahwa analisis biomekanika dapat membantu tentang pengetahuan teknik yang benar dan dapat memberikan evaluasi performa atau penampilan, pengawasan secara bertahap dan adanya catatan koreksi yang berfungsi sebagai referensi dan berguna untuk pengembangan dan peningkatan kinerja gerak (Billah & Irawan, 2022).

Biomekanika merupakan kombinasi antara disiplin ilmu mekanika terapan dan ilmu – ilmu biologi dan fisiologi. Biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir semua tubuh makhluk hidup (Triaiditya,

Setyaningsih, & Farhanto, 2018). Pada dasarnya biomekanika adalah ilmu yang mempelajari tentang gerak tubuh manusia. Dalam olahraga, biomekanika menjelaskan bagaimana struktur tubuh manusia bergerak pada saat seseorang melakukan suatu teknik gerak, agar gerakan bisa bergerak dengan cepat di perlukan latihan kecepatan otot dan daya tahan otot agar tidak mudah lelah. Kemampuan otot untuk mengatasi atau mempertahankan kelelahan yang bersumber dari pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama disebut daya tahan kekuatan, karena kekuatan terpacu pada kemampuan otot, maka ketahanan kekuatan sering disebut dengan ketahanan otot. Oleh karena itu, kekuatan dan daya tahan (*strength endurance*) sangat dibutuhkan dalam olahraga pencak silat (Romadona, Widodo, Wahyudi, & Firmansyah, 2022) terutama pada saat melakukan teknik bantingan dalam sebuah pertandingan. Maka dari itu, daya tahan harus tetap dilatih dengan baik dalam masing masing teknik pencak silat. Salah satunya daya tahan otot yang menjadi dasar dari pukulan, tangkisan, bantingan. Teknik bantingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang didahului oleh gerakan menangkap salah satu anggota tubuh lawan (Afiyan et al., 2023).

Teknik bantingan merupakan salah satu teknik serangan jarak dekat dengan cara menangkap salah satu komponen tubuh lawan lalu mendorong atau menarik komponen tubuh lawan tersebut, kemudian dihempaskan sekaligus dengan cepat (Arimbi & Monita, 2022). Menurut Harsono (2018) “Daya tahan , kekuatan otot, kelentukan, stamina, daya ledak (kekuatan), kecepatan reaksi, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi”. Semua komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah prestasi bidang olahraga apa pun. Seperti yang dijelaskan dalam komponen kebugaran fisik, kekuatan menjadi salah satu penunjang keberhasilan dalam sebuah pertandingan dengan tujuan mendapatkan nilai tertinggi yang didapatkan. Nilai bantingan adalah nilai yang di harapkan oleh para atlet pencak silat, tetapi beberapa atlet gagal melakukan bantingan di karenakan cengkraman saat membantingkan

lawan terlepas sehingga membutuhkan latihan untuk meningkatkan cengkraman tersebut. cengkraman melibatkan segala sesuatu dari otot-otot di dekat siku sampai ke ujung jari, dan terdapat banyak otot dari lengan bawah dan tangan fleksor otot yang berasal atas siku, serta pada saat otot melintasi sendi, kita akan dapat mempengaruhinya (Virgita et al., 2022).

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan cengkraman pada saat melakukan bantingan yaitu menggunakan latihan *weight training* (latihan beban). *Weight training* atau latihan beban merupakan jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan juga melatih otot lengan saat melakukan cengkraman saat akan membantingan lawan. Penelitian yang lain pun ikut andil dalam sebuah pengambilan sebuah masalah yang dihadapi peneliti. Dikutip dari (Nugroho, 2020) yang menyatakan masih banyaknya atlet silat kurang jeli dalam mempertimbangan sebuah strategi pertandingan dalam pertandingan silat. Dengan demikian bahwa seseorang perlu mempertimbangan sebuah peraturan yang dapat memudahkan dalam mendapatkan sebuah kemenangan. Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti dumbell, barbell, atau mesin beban (*gym machine*) (Nasrulloh, 2015). Bentuk latihan weight training yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan diantaranya latihan bench press yaitu bentuk latihan dengan tujuan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan otot tubuh khususnya pada daerah lengan, serta latihan lateral fulldowns yang merupakan bentuk latihan pliometrik berupa pembebanan dengan metode angkatan atau dorongan terhadap beban melalui komponen otot lengan pada bahu belakang menuju tarikan ke bawah. (Bernhardin & Pasundan, 2021)

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu sebelum melakukan tes teknik bantingan menggunakan cengkraman akan dilakukan tes awal (*pre test*) setelah itu akan dilakukan treatment /tindakan berupa program latihan weight training selama 14 kali pertemuan bertujuan menambah kekuatan cengkraman, dan setelah itu dilakukan tes akhir (*post test*) yaitu berupa teknik bantingan menggunakan cengkraman hasil dari program latihan weight training . Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk memberikan treatment atau tindakan kepada atlet pencak silat tadjimalela sumedang berupa program latihan weight training yang di kombinasikan dengan teknik bantingan supaya para atlet pencak silat sumedang menguasai teknik bantingan dengan sah dan berhasil mendapatkan point tambahan, dalam penelitian ini penulis menggunakan 30 sampel yang merupakan atlet pencak silat tadjimalela yang sudah pernah mengikuti pertandingan dan pernah memenangkan kejuaraan.

Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan di teliti. Untuk menemukan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh I sampel, peneliti menggunakan purposive sample, artinya hanya atlet pencak silat tadjimalela yang sudah pernah mengikuti pertandingan dan pernah memenangkan kejuaraan yaitu berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan, hand dynamometer, jam tangan, lembar penilaian dan tes teknik bantingan. Peneliti menggunakan tes bantingan sebanyak 10 kali percobaan, setiap bantngan yang sah di beri skor 1.

Populasi dalam penelitian ini adalah perguruan Pencak Silat Tadjimalela Sumedang kategori tanding yang berjumlah 30 atlet,. Arikunto (2014: 174) menyatakan sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti mengambil semua subjek sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan metode tes. Metode tes merupakan salah satu

langkah dalam penelitian, karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian (Arikunto, 2014). Lalu penelitian melalui serangkaian program latihan, untuk mempersiapkan perlakuan yang diberikan yaitu tentang latihan weight training. Dengan memberikan program dengan memberikan 14 pertemuan dimana latihan tersebut untuk mengetahui pemberian program yang diberikan akan berpengaruh untuk menjalani proses penelitian yang bisa melalui tahap-tahap penelitian, dengan menggunakan metode tes untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang ada dalam program latihan tersebut.

Adapun tes yang digunakan pada penelitian ini adalah *pretest – posttest* pada kekuatan mencengkram saat melakukan bantingan. Setelah diperoleh data penelitian, maka peneliti melakukan analisis terhadap data tersebut. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase, yaitu pengolahan data seperti yang dikemukakan (Sudjana, 2012) dengan cara frekuensi dibagi dengan total jumlah responden dikali 100 persen. Setelah diperoleh data pre-tes dan post-test selanjutnya dilakukan penghitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Penghitungan dilakukan untuk mengetahui hasil dari latihan weight training terhadap cengkraman bantingan pada pencak silat pada anggota kelompok eksperimen. Kemudian, dimana data yang diperoleh diuji dengan menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Lalu dilakukannya uji pengolahan statistik diantaranya untuk mengetahui ketersebaran data berdistribusi normal dengan menggunakan uji normalitas dimana kriteria p-value yang selanjutnya menggunakan kriteria pengujian dengan taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Jika p-value  $< \alpha$ , maka  $H_0$  ditolak, sedangkan jika p-value  $> \alpha$  maka  $H_0$  diterima. Untuk pengambilan kriterianya sama dengan kriteria pengujian, dengan taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Setelahnya dilakukan uji hipotesis dengan uji hipotesis yang akan digunakan yaitu Paired Samples T-Test dengan bantuan software SPSS versi 20.0 hipotesis tersebut akan diketahui penerimaan kriteria penelitian Kriteria pengujian uji beda rata-rata yaitu, jika

p-value < (0.05), maka H0 ditolak dan H1 diterima, sedangkan jika p-value > (0.05) maka H0 diterima dan H1 ditolak (Putra, 2019).

## HASIL

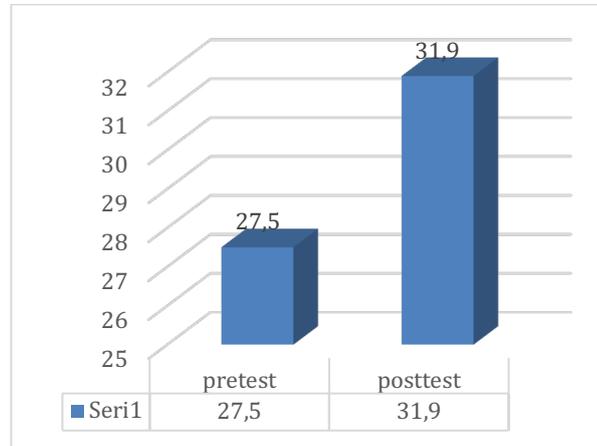
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan weight training terhadap cengkraman bantingan pada pertandingan pencak silat peraturan baru. Dengan sampel 30 orang atlet pencak silat Tadjimalela, dimana dalam hal ini peneliti memfokuskan penelitian ini terhadap latihan yang diberikan yaitu weight training untuk meningkatkan cengkraman tangan untuk mengetahui bantingan yang dapat memberikan poin dalam peraturan baru pencak silat ini. Hasil analisis statistik yang dilakukan dengan SPSS serta menggunakan bantuan tambahan menggunakan Microsoft Excel untuk mendapatkan hasil berupa angka yang akan diperoleh dalam satuan nilai terendah, nilai tertinggi, banyaknya data, mean, median, modus, simpangan baku dari hasil perolehan tes pretest dan posttest. Didapati hasil tes *pretest dan posttest* dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 1. Hasil *pretest dan posttest*

No	kriteria	hasil pretest	hasil posttest
1	Jumlah data	30	30
2	Nilai Terendah	10	16
3	Nilai Tertinggi	55	58
4	mean	27,56666667	31,9
5	median	24	28,5
6	modus	23	27
7	simpangan baku	10,11889095	9,451692058

Berdasarkan hasil weight training diperoleh pre-test dengan nilai paling tinggi 55 dan nilai paling rendah 10, mean atau rata-rata sebesar 27,5, median atau nilai tengah yaitu 24, modus atau nilai yang sering muncul 23, standar deviasi atau simpangan baku 10,118. Sedangkan pada

post-test diperoleh nilai paling tinggi 58 dan nilai paling rendah 16, mean sebesar 31, median yaitu 28,5, modus yaitu 27, simpangan baku 9,451.



Gambar.1 grafik hasil pretest-posttest

Lalu dilakukannya uji statistik diantaranya uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov. Untuk mengetahui data bertebaran berdistribusi normal dan untuk mengajukan uji hipotesis harus melewati proses uji normalitas. Berikut adalah data uji normalitas dapat dilihat dalam tabel dibawah.

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		Pretest	posttest
N		30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	27.57	31.90
	Std. Deviation	10.119	9.452
Most Extreme Differences	Absolute	.174	.171
	Positive	.174	.171
	Negative	-.082	-.107
Kolmogorov-Smirnov Z		.954	.938
Asymp. Sig. (2-tailed)		.323	.342
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Berdasarkan hasil penghitungan pada kolom Kolmogorof-Smirnov diperoleh nilai signifikansi pada pre test sebesar  $0,323 > 0,05$  dan pada post test  $0,342 > 0,05$ . Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi passing baik dipre test dan pos test berdistribusi normal.

Uji hipotesis dilakukan setelah uji prasyarat terpenuhi uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis data kemampuan passing dilakukan dengan menggunakan Uji Paired Samples Test hal tersebut dikarenakan data cengkaman bantingan berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis berikut ini:

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-4.333	1.882	.344	-5.036	-3.631	-12.614	29	.000

Berdasarkan dari tabel diatas pengambilan keputusan diketahui nilai sig(2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil latihan weight training dengan cengkaman bantingan pada hasil nilai pretest dan posttest.

Data hasil perhitungan statistik uji-t didapat hasil t-tabel adalah 1,699 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk= 29 dan taraf kepercayaan 95% (0,05). Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_a$  jika  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  dan tolak  $H_0$  jika  $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ , karena  $t\text{-hitung} (12.614) > t\text{-tabel} (1,699)$ , maka terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan weight training terhadap hasil cengkaman bantingan pada pertandingan pencak silat peraturan baru. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan ditentukan rata-rata *post test dan pre test* dengan perhitungan sebagai berikut :

Keterangan : Mean different = Mean post test – Mean pre test  
 $= 31,9 - 27,5 = 4,3$

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

$$= 4,3/ 27,5 \times 100\%$$

$$= 16\%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan perlakuan yaitu latihan weight training terhadap cengkraman bantingan mengalami kenaikan sebesar 16 %.

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa adanya pengaruh pemberian latihan weight training terhadap cengkraman bantingan yang ditujukan untuk mengetahui adanya faktor lain atas performa atlit. Selain itu pesilat bisa menerapkan program latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan dan kestabilan stamina yang akan diperuntukan untuk pertandingan pencak silat tersebut. Hal ini sependapat dengan (Rosad, 2015) yang menyatakan bahwa pemberian porsi latihan akan berdampak pada kriteria stamina yang akan lebih difokuskan. Hal ini didasari dengan beberapa aspek latihan yang hanya mementingkan aspek lain seperti aspek kebugaran dan kekuatan bagian otot tertentu. Namun perlu di imbangi dengan porsi latihan yang memang sesuai dengan usia, jenis kelamin dan yang lainnya, agar latihan tersebut bisa berdampak optimal pada atlit. Pada Literatur (Nurhalizah, Syafaruddin, & Destriani, 2023) yang sejenis pun membahas hal yang sama yaitu mengenai program latihan yang ingin ditekankan pada bagian tertentu memberikan stimulus yang peka terhadap sumber tenaga atau bagian otot tertentu, namun patokan utama dalam kasus ini adalah memberikan latihan beban yang disesuaikan dengan keseimbangan gizi yang baik pula.(Lengkana, Suherman, Saptani, & Nugraha, 2020) Dengan adanya program latihan ini diharapkan para atlit pencak silat mampu memberikan pertandingan yang sesuai dengan keinginan pelatih. Pada kasus lain latihan fisik bukan keutamaan saja dalam mempertandingan, namun ada aspek lainnya yang membantu terciptanya keseimbangan antara otot dan kemampuan berpikir cepat. Dengan di dorong dengan kematangan berpikir serta pemerosesan bagian stimulus respon otak dalam menyusun rangakain strategi dalam memenangkan

suatu pertandingan(Fauzi, Suherman, Saptani, Dinangsit, & Rahman, 2023).

Dalam sebuah literatur (Amrullah, 2015) menyatakan bahwa bukan hanya faktor kemampuan stamina otot dan strategi namun mental pun ikut andil dalam memperkuat gaya bertanding yang dilakukan oleh seorang atlet pencak silat tersebut. Dengan kata lain mental merupakan sebuah landasan utama bagi atlet demi tercapaiannya pertandingan yang memiliki esensi mendalam memerlukan berbagai faktor dalam menentukan pemenang dalam sebuah pertandingan. Menurut (Shinohara, 1979) sebuah pertandingan bela diri berkemampuan tinggi saja tidak cukup untuk mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri seseorang dibutuhkan mental yang kuat dalam memberikan perhelatan pertandingan yang memberikan keberpacuan soft skill dan hard skill yang ada dalam diri seseorang. Dibutuhkan beberapa penelitian yang mendalam untuk mengetahui seberapa besarkan potensi diri yang keluar dalam sebuah program yang diberikan oleh pelatih. Terdapat sebuah pembaharuan mengenai perolehan nilai dalam pertandingan pencak silat yang dikeluarkan oleh lembaga terkait, yang dimana pertandingan pencak silat memberikan perolehan skor atau nilai yang dimungkinkan sebuah bantingan dapat dikatakan sah dan tidak(Hadiana et al., 2022). Perlu diketahui bahwa penelitian ini didasari dengan keinginan tahanan peneliti terhadap sebuah mekanisme latihan yang dapat mempengaruhi sebuah cengkaman dan bantingan yang dimana merupakan bagian dari sebuah perolehan skor yang akan di hitung secara sah, dengan memiliki asumsi bahwa program latihan yang diberikan merupakan sebuah strategi bagaimana hubungannya cengkaman tangan dapat membuat sebuah bantingan yang efektif juga dapat dikatakan sah yang diperuntukan untuk memperoleh skor yang baik dan dapat memenangkan pertandingan(Febrianti, Safari, & Fauzi, 2022). Hal ini didasari oleh (Aguss & Fahrizqi, 2020) yang menyatakan sebuah gerakan cengkaman yang kuat dalam pertandingan pencak silat merupakan salah satu sebuah opsi dalam

memperoleh poin. Tentunya hal ini akan memberikan opsi baru bahwa seorang atlet perlu melatih bagian tangan untuk memberikan konsentrasi otot yang kuat dengan ditambah bantingan yang membuat lawan tersungkur dan jatuh dan memberikan poin. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan bagian dari sumber pengetahuan baru yang memberikan gagasan mengenai hal yang akan memberikan opsi strategi yang mutakhir serta memberikan pengalaman dalam sebuah pertandingan yang sesungguhnya.

## **KESIMPULAN**

Latihan *weight training* dapat memberikan pengaruh pada cengkraman tangan, bantingan yang memberikan sebuah poin dalam sebuah pertandingan pencak silat pada peraturan baru. Dengan demikian pengaruh yang ada dalam *weight training* yang berdampak cukup signifikan dalam hasil diatas terdapat pengaruh sebesar 16% latihan *weight training* ini. latihan ini dapat digunakan sebagai salah satu metode dalam program latihan untuk meningkatkan hasil cengkraman ini dan bantingan. Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian yang sama untuk menambah sampel dan variabel untuk lebih spesifik dalam memberikan sebuah opsi yang baru atau memberikan sebuah pandangan baru terhadap penelitian ini yang sangat layak dikaji lebih mendalam.

## **REFERENSI**

- Afiyan, Y., Ali, M., Diana, F., Artikel, I., Afiyan, Y., Ali, M., ... Diana, F. (2023). The Effect of Weight Training on the Endurance of Arm Muscles of Pencak Silat Athletes Tapak Suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur Regency. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 53–63.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. doi:10.20527/multilateral.v19i2.9117
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal*

*Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–100.

Arimbi, D., & Monita, P. (2022). Teknik Bantingan Pada Perguruan Silat Tadjimalela. *Jurnal Cerano Seni : Pengkajian Dan Penciptaan Seni Pertunjukan*, 1(02), 28–36. doi:10.22437/cs.v1i02.21877

Bernhardin, D., & Pasundan, S. (2021). Weight Training Pada Otot Lengan di Olaharaga Panahan. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 3(April), 168–177.

Billah, T. R., & Irawan, F. A. (2022). Tendangan kuda atlet kategori seni tunggal pencak silat: analisis biomekanika. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 143. doi:10.31258/jope.4.2.143-153

Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*. *Salim Media Indonesia* (Vol. 6).

Fauzi, R. A., Suherman, A., Saptani, E., Dinangsit, D., & Rahman, A. A. (2023). The Impact of Traditional Games on Fundamental Motor Skills and Participation in Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1368–1375. doi:10.13189/saj.2023.110622

Febrianti, M. A., Safari, I., & Fauzi, R. A. (2022). Perkembangan Multiple Intelligences Siswa Sd Dengan Modifikasi Bola Dan Lapangan Pada Pembelajaran Tenis Meja. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 101–110. doi:10.37058/sport.v6i2.6376

Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. doi:10.53863/mor.v1i01.131

Hadiana, O., Subarjah, H., Ma'mun, A., Mulyana, M., Budi, D. R., & Rahadian, A. (2022). Pencak Silat Tapak Suci: Overview in a Historical Perspective of Muhammadiyah Autonomic Organizations in Indonesia. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(2), 408–416. doi:10.33222/juara.v7i2.1915

Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. doi:10.29407/js\_unpgri.v2i2.508

Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 1. doi:10.26740/jossae.v5n1.p1-11

Nasrulloh, A. (2015). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap

Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, VIII(2). doi:10.21831/medikora.v0i2.4652

Nopitasari, A. D., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Pemahaman Atlet Pencak Silat Usia Dewasa Kategori Tanding Di Ipsi Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 1–6.

Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66–71. doi:10.21831/jorpres.v16i2.31655

Nurhalizah, S., Syafaruddin, & Destriani. (2023). The effect of ladder drill on female's front straight kick in pencak silat. *Medikora*, 22(1), 33–42.

Pertiwi, R. S., & Hartoto, S. (2016). Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Pencak Silat Dalam Kategori Laga Dan Kategori Seni (Studi Pada Ukm Pencak Silat Tapak Suci Unesa). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 162–170.

Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.

Putra, D. R. (2019). Persepsi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2016 Terhadap Olahraga Rugby, 0–6.

Romadona, R. P., Widodo, A., Wahyudi, H., & Firmansyah, A. (2022). Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Video Hasil Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 29–37. doi:10.26740/ijok.v2n1.p29-37

Rosad, A. (2015). Pengaruh Progam Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 2 Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 7–10.

SEPTIAJI, W. (2019). *Penyusunan Buku Saku Jurus Seni Tunggal Pencak Silat Sebagai Pedoman Latihan Bagi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Purwareja Klampok* (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).

Shinohara, H. (1979). Fluid Characteristics of Continuous Multi-Perforated Plate Stage Fluidized Beds without Downcomer Discharge of solid particles in the region of stable fluidization. *Kagaku Kogaku Ronbunshu*, 5(3), 275–280. doi:10.1252/kakoronbunshu.5.275

Triaiditya, B. S. M., Setyaningsih, P., & Farhanto, G. (2018). Studi

Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat.  
*Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 7–10.

Virgita, N. P., Subekti, M., Sumerta, I. K., Dewi, I. A. K. A., Prananta, I. G. A. C. P., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Mencengkeram Handgrip Dengan Beban Tekanan 20 Kg Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 61–69.