

PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN ATLET WUSHU KATEGORI SANSHO

Oleh

Nurtia Nilam Sari

Dosen Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Rokania

nilamsari864@gmail.com

Article History

Received : April 2017

Accepted : Mei 2017

Published : Juni 2017

Keywords

style exercise methods, self-examination style, exercise methods, wushu, sanshou category

Abstract

This study aims to see the influence of guided discovery style exercise methods, self-examination style exercise methods, and motivation to practice on wushu athlete skills.

Type of research used is quasi experiment. The population of this research is wushu athletes solok count 90 people. The sample group was taken by purposive sampling. Instrument motivation practice is measured by using questionnaires and blow skills using a punch skills test consisting of Straight and Hook blows. The data obtained were then analyzed by two-way analysis of variance (ANOVA) and continued with the Tukey test.

From the data analysis of the research results obtained: (1) there is a significant difference between athletes trained by using the practice of guided discovery style have a significant effect on the skill of wushu athlete of Sanshoudari category on using self-examination practice method. (2) There is an interaction between blow skill and the motivation to practice on improving skill of wushu athlete of sanshou category. (3) In high motivation practice, guided invention style practice method gives big influence from self-examination style method to improving skill of wushu athlete Sanshou category. (4) On the motivation of low practice, there is no significant difference of influence between the method of practicing self-examination style with the method of practicing guided discovery style to the improvement of skill of wushu athlete of Sanshou category.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan gaya penemuan terbimbing, metode latihan gaya periksa diri, dan motivasi berlatih terhadap keterampilan pukulan atlet wushu.

ISSN. 2527-6018

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah atlet *wushu* kabupaten Solok yang berjumlah 90 orang. Kelompok sampel diambil secara *purposive sampling*. Instrumen motivasi berlatih diukur dengan menggunakan angket dan keterampilan pukulan menggunakan tes keterampilan pukulan yang terdiri dari pukulan *Straight* dan *Hook*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis varians (ANAVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *Tukey*.

Dari analisis data hasil penelitian diperoleh: (1) terjadi perbedaan yang berarti antara atlet yang dilatih dengan menggunakan metode berlatih gaya penemuan terbimbing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan pukulan atlet *wushu* kategori *Sanshou* dari pada menggunakan metode berlatih gaya periksa diri. (2) Terdapat interaksi antara keterampilan pukulan dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan keterampilan pukulan atlet *wushu* kategori *sanshou*. (3) Pada motivasi berlatih tinggi, metode berlatih gaya penemuan terbimbing memberikan pengaruh yang besar dari pada metode berlatih gaya periksa diri terhadap peningkatan keterampilan pukulan atlet *wushu* kategori *Sanshou*. (4) Pada motivasi berlatih rendah, tidak terjadi perbedaan pengaruh yang berarti antara metode berlatih gaya periksa diri dengan metode berlatih gaya penemuan terbimbing terhadap peningkatan keterampilan atlet *wushu* kategori *Sanshou*.

A. Pendahuluan

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama dalam kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam peningkatan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:22) “Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan

terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet dipengaruhi oleh; pertama, faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis). Kedua, faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Wushu adalah cabang olahraga yang berasal dari cina yang banyak digemari oleh masyarakat indonesia, terutama yang mencintai seni beladiri. *Wushu* terdiri dari 2 kategori, *Taolu* dan *San shou*. *Wushu* merupakan olahraga prestasi yang sudah mendapat perhatian dari pemerintah. *Wushu* merupakan olahraga beladiri yang dipertandingkan disemua event Nasional dan Internasional. Sekarang *Wushu* telah dikenal sampai kedaerah- daerah diindonesia, salah satunya di Kabupaten Solok. Atlet *Wushu* Kabupaten Solok telah melahirkan atlet-atlet yang berbakat untuk Sumatera Barat. Namun demikian masih sangat dibutuhkan pelatihan yang baik dan

terprogram untuk peningkatan prestasi olahraga atlet *Wushu* Kabupaten Solok..

Dalam buku IWUF Rules For Internasional whusu sanshou competition (Whusu: 2007) pertandingan *Wushu* kategori *San hou* atlet biasanya lebih dominan menggunakan pukulan untuk mencari poin dibandingkan dengan melakukan tendangan dan bantingan, karena menggunakan teknik tendangan dan bantingan tidaklah mudah. Penggunaan teknik tendangan dan bantingan ini terlalu beresiko untuk atlet dalam mencari poin. Salah satu keterampilan pukulan yang paling berbahaya digunakan dan dapat mengganggu atau merobohkan pertahanan lawan adalah pukulan *Jap, straight, Hook* dan *Uppercut*. Pukulan yang baik itu adalah pukulan yang cepat, tepat sasaran dan tidak bisa *diblok* oleh lawan. Untuk mendapatkan pukulan tersebut menjadi berbahaya dan menakutkan bagi lawan, maka dibutuhkan latihan yang baik baru bisa mendapatkan keterampilan pukulan tersebut.

Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan di Sasana *Wushu* Kabupaten Solok, masih ada atlet yang

prestasinya rendah terutama dalam berlatih masih menggunakan metode Komando. Dimana dalam latihan atlet hanya berlatih sesuai perintah yang di sampaikan pelatih. Sehingga kreasi untuk melakukan teknik dan variasi dalam latihan dari atlet itu sendiri tidak timbul. Seperti yang ditunjukkan pada saat melakukan gerakan-gerakan teknik dalam Latihan *Wushu* kategori *San shou* yaitu penguasaan *pukulan* yang masih lemah, pelaksanaan *tendangan* yang belum tepat sasaran, dan akurasi *bantingan* yang belum tepat Saat mengangkat Lawan yang telah dimodivikasi untuk latihan, pelaksanaan tangkisan *pukulan, tendangan, kuncian dan Sapuan* saatsparing. Belum efektifnya metode latihan yang digunakan, sehingga berpengaruh terhadap keterampilan Bertanding Atlet. Metode yang digunakan saat latihan tidak ada variasi dan kombinasi, yang menimbulkan semangat untuk atlet dalam berlatih. Ini terlihat dari latihan, atlet sering melakukan teknik yang sama, tidak ada variasi dan kombinasi yang menunjukkan tenik yang bagus sehingga keterampilan saat bertanding terutam salam melakukan pukulan (*Quan*).

Ketidaksesuaian metode latihan yang digunakan pelatih dengan karakter Atlet yang mengikuti latihan disebut juga sebagai pemicu yang menghambat keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang baik. Dalam hal ini seperti motivasi dengan beragam bentuk yang cenderung terlihat dinamis selama proses latihan hal ini terindeksi dari disiplin dan keseriusan atlet dalam mengikuti latihan.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian melalui metode latihan yang di ambil dari metode pengajaran menurut Alnedral. (2008), dan Mosston, Muska (2008) yang lebih spesik kepada Pukulan Atlet Wushu Kategori *San shou* Kabupaten Solok dengan judul “Pengaruh metode latihan Guided Discovery, Self- Check Style dan motivasi berlatih terhadap keterampilan pukulan Atlet Wushu Kategori *San shou* Kabupaten Solok”.

Dari penelitian ini akan ditemukan metode latihan yang tepat dalam peningkatan keterampilan teknik pukulan dari Atlet Wushu Kategori *San shou* Kabupaten Solok.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode latihan gaya penemuan terbimbing, metode latihan gaya periksa diri dan motivasi berlatih terhadap keterampilan pukulan atlet *wushu* kategori *sanshou*. Untuk melihat motivasi berlatih atlet wushu kategori *sanshou* kabupaten solok digunakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan dengan analisis varians melalui *desain faktorial 2x2*.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 orang. Setelah hasil tes motivasi berlatih diperoleh barulah dilakukan metode *macthing* untuk membagi menjadi empat kelompok sampel, dengan cara mengurutkankan nilai motivasi berlatih, adapun cara membuat klasifikasi kelompok dengan teknik

persentase (*post hoc blocking*) yaitu: rangking skor dari yang tertinggi sampai yang terendah, diambil 27 % urutan rangking sebelah atas dinamakan kelompok tinggi, 27 % urutan rangking sebelah bawah dinamakan kelompok rendah. Dari hasil rangking skor motivasi berlatih tersebut diperoleh 48 orang sampel perlakuan yang dibagi menjadi 12 orang setiap selnya atau kelompok sampel perlakuan.

Pengambilan data dilakukan dengan cara pengumpulan data motivasi berlatih atlet, dilakukan sebelum pelaksanaan tes keterampilan pukulan atlet *wushu* kategori *sanshou*. Setelah hasil tes motivasi berlatih diperoleh barulah dilakukan metode *machting* untuk membagi menjadi empat kelompok sampel, dengan cara mengurutkan nilai motivasi berlatih, adapun cara membuat klasifikasi kelompok dengan teknik persentase (*post hoc blocking*) yaitu: rangking skor dari yang tertinggi sampai yang terendah, diambil 27 % urutan rangking sebelah atas dinamakan kelompok tinggi, 27% urutan rangking sebelah bawah dinamakan kelompok rendah. Kemudian dilakukan pengundian untuk menentukan dua

kelompok untuk metode gaya penemuan terbimbing dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A_1B_1) dan rendah (A_1B_2) dan dua kelompok untuk metode gaya periksa diri dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A_2B_1) dan rendah (A_2B_2).

Tes awal dilakukan pada empat kelompok untuk metode latihan gaya penemuan terbimbing dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A_1B_1) dan rendah (A_1B_2), kemudian dua kelompok untuk metode latihan gaya periksa diri dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A_2B_1) dan rendah (A_2B_2) kemudian diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada empat kelompok yaitu, dua kelompok untuk metode latihan gaya penemuan terbimbing dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A_1B_1) dan rendah (A_1B_2), kemudian dua kelompok untuk metode latihan gaya periksa diri dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A_2B_1) dan rendah (A_2B_2) diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan *analisis Varians (ANOVA)*

dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tukey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel motivasi berlatih. Oleh karena penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2x2, maka analisis datanya menggunakan teknik ANAVA dua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik *Analisis Varians*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlet* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ke delapan kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga $L_{\text{observasi}} (L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada tabel penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan teknik ANAVA dua

jalur. Setelah terdapat interaksi kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey*. Penggunaan teknik Anava dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah (1) perbedaan pengaruh metode latihan Gaya periksa diri dan metode latihan gaya penemuan tebimbing terhadap keterampilan dasar pukulan *San shou*, (2) interaksi adalah kombinasi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan dasar pukulan *San shou*.

Hipotesis alteratif (H_a) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang memiliki metode latihan gaya penemuan tebimbing dan *self check*, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{\text{hitung}} = 5,40 > F_{\text{tabel}} = 3,96$, hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12.

Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih dalam pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan pukulan

diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} 5,58 > F_{tabel} 3,96$.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan pukulan *Shan shou*, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tuckey*.

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey* di atas dapat dikemukakan bahwa: Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan keterampilan bermain wushu kelompok yang diberikan dengan metode berlatih Gaya penemuan terbimbing (A_1) hasilnya lebih baik daripada kelompok yang diberikan metode berlatih Gaya periksa diri (A_2) ditolak. Berdasarkan perhitungan diperoleh ($Q_h = 3.30 > Q_t = 2.92$), rerata skor metode berlatih Gaya penemuan terbimbing (A_2) 52.11, lebih tinggi secara signifikan daripada rerata skor metode berlatih Gaya periksa diri (A_1) = 47.89

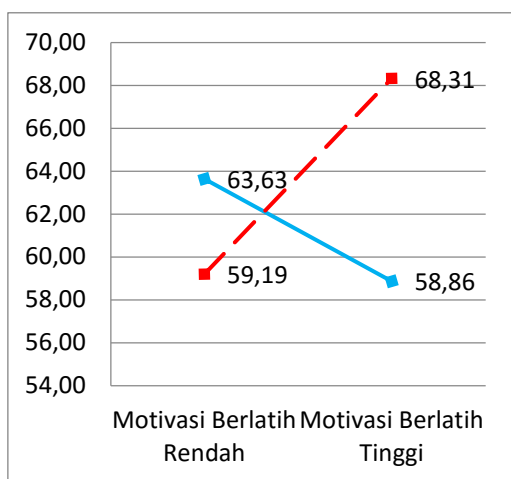
Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara keterampilan pukulan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan atlet wushu kategori *San shou* diterima, hal ini berarti

bahwa peningkatan keterampilan atlet wushu kategori *San shou* atlet ditentukan oleh interaksi antara keterampilan pukulan yang digunakan dan motivasi sampel yang mengikuti proses berlatih.

Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada motivasi berlatih tinggi, kelompok yang diberi metode berlatih Gaya penemuan terbimbing (A_1B_1) hasilnya lebih tinggi daripada kelompok yang diberi metode berlatih Gaya periksa diri (A_2B_1) diterima, berdasarkan perhitungan diperoleh ($Q_h = 4.80 > Q_t 3.77$), rata skor metode berlatih Gaya penemuan terbimbing (A_2B_1) = 55.46 lebih tinggi secara signifikan daripada skor metode berlatih Gaya periksa diri (A_1B_1) = 46.83.

Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada motivasi berlatih rendah, keterampilan atlet wushu kategori *San shou* yang dilatih dengan metode berlatih Gaya periksa diri (A_2B_2) lebih tinggi daripada yang dilatih dengan metode berlatih Gaya penemuan terbimbing (A_1B_2) ditolak, rata-rata skor keterampilan atlet wushu kategori *San shou* anggota kelompok $A_2B_2 = 48.95$ tidak berbeda secara signifikan dengan

rata-rata skor peningkatan Keterampilan atlet wushu kategori *San shou* anggota kelompok $A_1B_2 = 48.77$ ($Q_h = 0.10 < Q_t - 3.77$).



Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode dan tingkat motivasi berlatih terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji Tukey.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terjadi perbedaan yang berarti antara atlet yang dilatih dengan menggunakan metode berlatih Gaya penemuan terbimbing memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan pukulan atlet wushu kategori *San shou* daripada menggunakan metode berlatih Gaya periksa diri .

2. Terdapat interaksi antara keterampilan pukulan dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan keterampilan atlet wushu kategori *San shou*.
3. Pada motivasi berlatih tinggi, metode berlatih Gaya penemuan terbimbing memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada metode berlatih Gaya periksa diri terhadap peningkatan keterampilan atlet wushu kategori *San shou*.
4. Pada motivasi berlatih rendah, tidak terjadi perbedaan pengaruh yang berarti antara metode berlatih Gaya periksa diri dengan metode berlatih gaya penemuan terbimbing terhadap peningkatan keterampilan atlet wushu kategori *San shou*.

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada:

1. Pelatih, dalam usaha meningkatkan keterampilan kegiatan wushu secara efektif hendaknya

menggunakan metode berlatih *Guided discovery style*, karena gaya ini atlet mendapatkan pengalaman gerak yang lebih banyak serta atlet lebih mandiri.

2. Dalam usaha meningkatkan keterampilan kegiatan wushu juga perlu diperhatikan motivasi berlatih, karena dengan motivasi berlatih yang baik maka dapat menunjang gaya pembelajaran yang diberikan.

[http://www. Wushu training.com.tegatia.wordpress/2009/11/22\(bentuk pukulan *Jap,straight, Hook dan Uppercut*](http://www.Wushu_training.com.tegatia.wordpress/2009/11/22(bentuk_pukulan_Jap,straight,Hook_dan_Uppercut)

[www. Wushu Sanda competition ruler.tegatia.wordpress/2007/11/22](http://www.Wushu_Sanda_competition_ruler.tegatia.wordpress/2007/11/22)

Daftar Pustaka

- Alnedral. 2008. *Strategi Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press
- Wushu. 2007. IWUF ‘*Rules For Internasional Wushu Sanshou Competition*’. Terjemahan oleh PB. WUSHU, Jakarta.
- Mosston, Muska. 2008. *Teaching Physical Education*
- Syafuruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- . 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press