



Development of the Horse B Kick Training Form Based on Local Wisdom for Pencak Silat Athletes

Pengembangan Bentuk Latihan Tendangan Kuda B Berbasis Kearifan Lokal pada Atlet Pencak Silat

**Yuyun G. Bula¹, Suprianto Kadir², Meri Haryani³, Nurkhoiroh⁴,
Safri Irawan⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Yuyun G. Bula
yuyunbula@gmail.com

History:

Submitted: 03-05-2025
Revised: 15-07-2025
Accepted: 07-12-2025

Keyword:

Plomp, Media Book, Horse Kick Exercise Form B (Double)

Kata Kunci:

Plomp, Media Buku, Bentuk Latihan Tendangan Kuda B (Double)

How to Cite:

Bula, Y.G., Kadir, S., Haryani, M., Nurkhoiroh., Irawan, S. (2025). Pengembangan Bentuk Latihan Tendangan Kuda B Berbasis Kearifan Lokal pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 8(1), 1-13.
<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2957>

Abstract

This research aims to produce a media for the Form of Horse Kick B (Double) Horse Kick Exercises Based on Local Wisdom in Single Art Pencak Silat Athletes. This research is a Research and Development (R&D) using the Plomp design model, the Plomp development model consists of three stages, namely the Initial Investigation Stage, the Prototype Making Stage, and the Assessment Stage. The subjects in this study were divided into two groups, namely the Experimental Group of 15 Pohuwato Sacred Tapak Athletes and the Control Group of 5 Pohuwato Sacred Tapak Athletes. The media of this book is assessed by material experts, linguists, and media experts using questionnaires. The data collection technique in this study is to make observations, distribute questionnaires filled out by athletes as research subjects and test tests and research documentation. The data results are in the form of qualitative data that are analyzed using qualitative descriptive and descriptive statistical analysis. The results of the research were obtained from the product media of the book of Horse Kick Exercise B (Double) with the title of the book Forms of T2lohand Exercises Based on Gorontalo local wisdom. The results of the overall feasibility percentage obtained from material experts, linguists, media experts, and respondent responses (FGD) show that the product of the T2Lohand Exercise book is free of the local wisdom of Gorontalo "Very Feasible" and can be used as a reference in pencak silat training.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media Buku Bentuk Latihan Tendangan Kuda B (Double) Berbasis Kearifan Lokal Pada Atlet Pencak Silat Seni Tunggal. Penelitian ini merupakan Research And Development (R&D) dengan menggunakan model desain Plomp model pemgembangan Plomp terdiri dari tiga tahap yaitu Tahap Invesigasi Awal, Tahapan Pembuatan Prototype, Dan Tahapan Penilaian. Subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok Eksperimen 15 orang Atlet Tapak Suci Pohuwato dan Kelompok Kontrol 5 orang Atlet Tapak Suci Pohuwato. Media buku ini dinilai kelayakannya oleh ahli materi, Ahli Bahasa, Dan Ahli Media dengan menggunakan angket. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melakukan observasi, membagikan angket yang diisi oleh atlet sebagai subjek peneliti dan uji test serta dokumentasi penelitian. Hasil data berupa data kualitatif yang dianalisis menggunakan deskriktif kualitatif



Copyright © 2025 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license



<https://doi.org/10.52060/jmo2957>

dan analisis statistik deskriktif . hasil penelitian diperoleh dari media produk buku bentuk Latihan Tendangan Kuda B (Double) dengan judul buku Bentuk Latihan T2lohand Berbasis kearifan lokal Gorontalo. Hasil presentase kelayakan secara keseluruhan yang didapat dari ahli materi, ahli Bahasa, ahli media, serta tanggapan responden (FGD) menunjukan bahwa media produk buku bentuk Latihan T2Lohand berbasis kearifan local Gorontalo "Sangat Layak" dan dapat dijadikan referensi dalam Latihan pencak silat.

A. Pendahuluan

Permainan tradisional adalah permainan yang biasa dimainkan anak-anak pada zaman dulu. Permainan ini jauh sekali dengan yang namanya teknologi modern, seperti komputer, robot, ataupun ponsel, dan android. Seperti anak-anak pada zaman dulu yang sering menghabiskan waktu bermain mereka bersama teman-teman diluar rumah (Widyaning Tyas & Widyasari, 2023).

Pada dasarnya anak-anak membantu aktivitas fisik yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui permainan tradisional ini dapat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. selain itu, anak yang sering bermain tradisional akan lebih mudah akrab, karena di dalam permainan tradisional ini dituntut untuk menjalin kebersamaan, yang sangat berbeda dengan permainan-permainan yang bersifat modern, karena permainan modern itu lebih bersifat individu (Handoko & Gumantan, 2021).

Permainan tradisional di Gorontalo banyak beragam antara lain tenggetengge, tepak tonggo, tenggedi buau, tenggedi wawohu, tumbu-tumbu Balanga, neka-neka, ponti, lompat tali bunggo, katapeli, palapudu, cur-curpal, bilu-biluhu (hadang), dan awuta. Akan tetapi permainan tradisional yang berkaitan dengan tendangan kuda B (*Double*) yaitu tengge-tengge, tepak tonggo, tenggedi buau, tenggedi wawohu, dan lompat tali.

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang menjadi salah satu budaya Indonesia yang perpaduan antara beladiri dan kesenian. Pencak silat juga dapat mengarah pada olahraga yang dapat dipertandingkan. Hal ini membuktikan dengan adanya 4 kategori yang dipertandingkan, yaitu katgori tanding, tunggal, ganda dan regu (Utomo et al., 2022).

Kategori tunggal merupakan kategori yang dimana seorang pesilat dapat menampilkan jurus tunggal baku yang terdiri dari jurus tangan kosong, golok, dan toya. Jurus tunggal baku diawali dengan jurus tangan kosong, kemudian dilanjutkan dengan jurus golok dan selanjutnya diakhiri dengan jurus toya. Seluruh jurus dalam kategori ini harus selesai pada waktu 3 menit. Peragaan diawali dan diakhiri dengan bunyi gong. Selama 3 menit tersebut, pesilat memperagakan jurus dan interval sesuai dengan kaidah jurus tunggal yang baku.

Penilaian pada kategori tunggal baku terdiri dari nilai kebenaran dan nilai

kemantapan. Nilai kebenaran merupakan nilai yang mencakup kebenaran gerak, kebenaran urutan gerak yang diperagakan, dan kebenaran urutan jurus dengan nilai maksimal 100 di setiap juri dan dapat dikurangi sesuai dengan kesalahan yang telah dilakukan pesilat. Nilai kemantapan adalah nilai yang mencakup kemantapan setiap gerak, irama gerak, penghayatan dalam bergerak, dan kemantapan tenaga dengan nilai maksimal antara 50 sampai dengan 60 setiap juri. Pada kategori tunggal ini dapat ditentukan oleh besarnya nilai yang diperoleh dari nilai kebenaran gerak, kemantapan gerak, stamina, dan waktu ([Erdiyanti et al., 2019](#)).

Dalam seni tunggal baku gerak tendangan kuda B (*Double*) pada jurus ke-7 dalam pencak silat yang merupakan teknik tersulit dalam kategori ini karena menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan dan kedua tumit kaki untuk menyerang dengan posisi kedua kaki rapat melayang keudara ([Sugiharto & Rejeki, 2023](#)).

Gerakan tendangan kuda ini dimulai dengan keadaan tubuh memutar dari posisi duduk kemudian jongkok dan kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan kedua kaki mengangkat ke udara dengan kedua tumit yang berada diujung serangan dan sejajar, serta diakhiri dengan mendarat dalam keadaan duduk dan kaki yang membuka, tangan kanan menangkis kearah atas dan tangan kiri berada dibelakang tubuh menempel pada matras. Menurut ([Irawan et al., 2024](#)) daya ledak otot kaki yang eksplosif merupakan faktor penting yang memengaruhi hasil tendangan, Sehingga untuk meningkatkan kualitas dan cara yang tepat dalam penerapan bentuk latihan tendangan kuda B (*Double*) pada atlet pencak silat seni tunggal baku perlu dilakukan penelitian.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu dilakukan pengembangan bentuk latihan gerak tendangan kuda B (*Double*) berbasis kearifan lokal untuk melihat efektivitas latihan pada atlet pencak silat seni tunggal baku dalam melakukan gerak tendangan kuda B (*Double*).

B. Metode

Penelitian ini menggunakan desain model pengembangan dengan pendekatan Plomp yang terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap investigasi awal, tahap pembuatan prototipe, dan tahap penilaian. Pada tahap investigasi awal, peneliti mengidentifikasi kebutuhan dan merumuskan masalah penelitian. Tahap kedua, pembuatan prototipe,

mengembangkan bentuk latihan gerak tendangan kuda B berbasis kearifan lokal. Tahap penilaian dilakukan dengan menguji praktikalitas prototipe melalui tiga tahap evaluasi, yakni evaluasi perorangan, evaluasi kelompok kecil, dan uji lapangan (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini akan dilaksanakan pada 30 Februari 2025 di Pimda 302 Tapak Suci, tepatnya di Rumah Adat Pohuwato, Kecamatan Marisa, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo. Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat seni tunggal baku yang berlatih di Pimda 302 Tapak Suci, dan sampelnya terdiri dari atlet yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Data akan dihimpun melalui pengujian dan observasi dalam beberapa tahap, termasuk evaluasi terhadap prototipe yang dikembangkan. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang digunakan untuk menilai validitas, praktikalitas, dan efektivitas pengembangan latihan gerak tendangan kuda B berbasis kearifan lokal.

Data yang terkumpul dari setiap proses penilaian akan dianalisis dengan berbagai teknik analisis. Untuk uji validitas dan praktikalitas, digunakan analisis deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase pencapaian pada penilaian prototipe. Hasil penilaian validitas dan praktikalitas kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria tertentu. Selain itu, untuk uji efektivitas, analisis yang digunakan mencakup uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan distribusi data, uji homogenitas untuk memeriksa kesamaan variasi antar kelompok, dan uji t Paired Sample t-test untuk melihat perbedaan rata-rata antara variabel awal (Pre-Test) dan variabel akhir (Post-Test) pada atlet pencak silat.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar.

Obsevasi dilapangan menunjukkan bahwa latihan pencak silat dalam hal ini pada seni tunggal baku, pada saat melakukan gerakan tendangan kuda B (Double), masih

ada beberapa gerakan yang kurang sempurna. Apalagi didalam tendangan ini sangat sulit dilakukan dan pelatih masih melakukan tutorial gerakan seperti memberikan arahan kepada atlet pelatih didepan melakukan gerakan dan atlet mengikuti. Oleh karena itu pentingnya pengembangan bentuk latihan gerak tendangan kuda B Double pada atlet pencak silat seni tunggal baku.



Gambar 1. observasi latihan pencak silat seni tunggal baku

Dari hasil observasi terlihat atlet melakukan gerakan tendangan kuda B (Double). Mulai dari sikap awal, berbalik arah, posisi bersiap, angkat bagian tungkai, eksistensi tendangan kuda B (Double), pasang bawah, berikut kekurangan atau kesalahan yang terjadi.

- 1) Sikap awal: Atlet sering kurang stabil dalam posisi awal, sehingga sulit menjaga keseimbangan saat memulai tendangan. Posisi kaki dan tubuh yang belum optimal menyebabkan transisi ke gerakan berikutnya menjadi kurang lancar dan mengurangi efektivitas tendangan.
- 2) Berbalik arah: Perubahan arah gerakan dilakukan kurang cepat dan kurang terkontrol, sehingga mengganggu keseimbangan tendangan. Beberapa atlet mengalami kesulitan koordinasi saat memutar balik, yang menyebabkan gerakan menjadi tidak efektif.
- 3) Posisi bersiap: Posisi yang bersiap kurang tepat membuat atlet sulit mengoptimalkan kekuatan dan kecepatan tendangan. Kurangnya kerutan dan kekuatan otot pada posisi ini menyebabkan gerakan menjadi lambat dan kurang eksplisif.
- 4) Angkat bagian tungkai: Beberapa atlet kurang mengontrol keseimbangan saat mengangkat tungkai, yang menyebabkan kehilangan stabilitas dan potensi jatuh.
- 5) Eksistensi tendangan kuda B (*Double*): Kurangnya koordinasi antara kekuatan dan teknik membuat tendangan kurang efektif dalam mencapai sasaran.

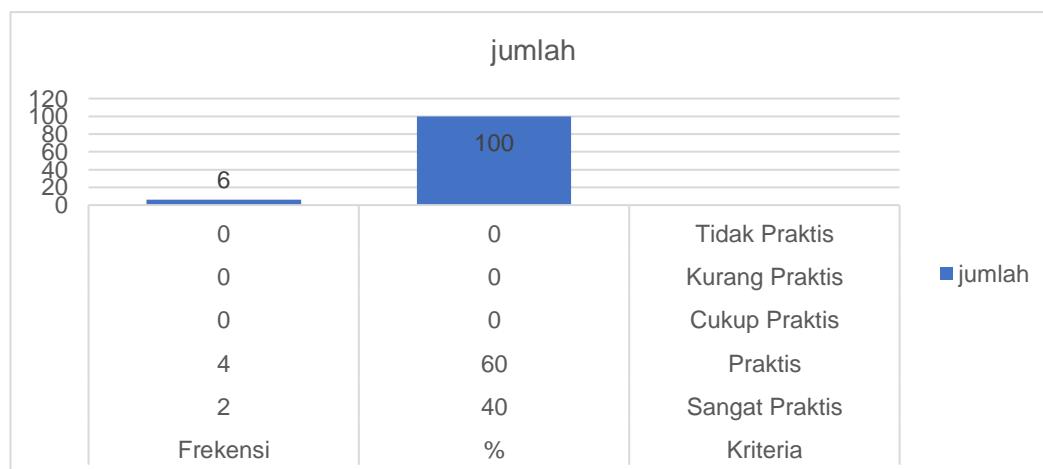
6) Pasang bawah: Posisi pasang bawah kurang kuat dan stabil, sehingga atlet sulit mempertahankan keseimbangan setelah melakukan tendangan, Kurangnya kontrol tubuh pada fase ini menyebabkan atlet mudah kehilangan posisi.

Berdasarkan dari enam kriteria diatas dapat di simpulkan bahwa Kurangnya atlet dalam melakukan tendangan gunting terutama berkaitan dengan kurangnya keseimbangan, kontrol gerakan, kecepatan, dan kekuatan otot. Teknik yang belum sempurna pada sikap awal, perubahan arah, posisi bersiap, dan penyampaian pesan tendangan menyebabkan menjadi kurang efektif dan mudah diantisipasi lawan. Selain itu, koordinasi gerakan dan stabilitas pasang bawah juga perlu diperbaiki agar atlet dapat mempertahankan posisi dan mengoptimalkan tendangan secara keseluruhan.

1) Hasil uji validasi dan praktikalitas

Tahap analisis dilakukan melalui Forum Grup Diskusi (FGD) secara online, dilakukan dengan melibatkan 7 orang secara online menggunakan instrumen. Prototipe 4 yang di uji praktikalitasnya adalah buku penerapannya bentuk latihan T2lohanberbasis kearifan lokal Gorontalo tendang kuda B (*Double*) dalam jurus seni tunggal baku. Data hasil penilaian terhadap prototipe 4 dilihat pada tabel 2

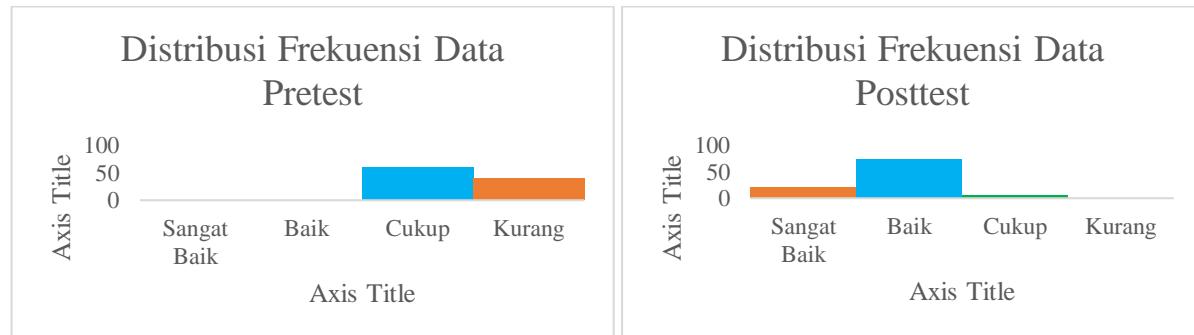
Tabel 2. Hasil analisis praktikalitas FGD



Berdasarkan hasil rata-rata persentase buku bentuk latihan gerak tendangan kuda B (*Double*) yang diperoleh dari 6 responden pada kegiatan Forum Grup Discussion (FGD), tecatat 40% Sangat praktis Dan 60% Praktis yang menunjukan secara keseluruhan buku bentuk latihan gerak tendangan kuda B (*Double*) tersebut.

2) Hasil uji Efektivitas

Perbandingan nilai rata-rata capaian hasil tendangan kuda B (Double) antara kelas eksperimen dan Kontrol menjadi tolak ukur dalam uji efektivitas Bentuk latihan tendangan Kuda B (Double) berbasis kearifan lokal. Hasil perbandingan capaian Tendangan Kuda (Double) kelas eksperimen dan kontrol terlihat pada tabel 3.



Gambar 1. Distribusi frekuensi dan grafik

Nilai hasil capaian atlet hasil analisis deskriktif data pretes dan postest bentuk latihan gerak tendangan kuda B (Double) berbasis kearifan lokal pada atlet pencak silat seni tunggal baku memiliki peningkatan kriteria. Selanjutnya digunakan uji persyaratan untuk melihat normalitas dan homogenitas kelompok data. Rekapitulasi hasil uji normalitas dari hasil analisis deskriktif gerak tendangan kuda B (Double) pada atlet pencak silat.

a. Rekapitulasi data

Tabel 3. Uji Rekapitulasi data Pre-Test

Sampel	Variabel	Tahap awal	Balik arah	Posisi bersiap	Angkat tungkai	Ekstensi tendangan	Tahap akhir	Total	Kategori
A1	PreTest	2	2	3	2	1	4	14	Cukup
A2	PreTest	2	2	3	2	0	4	13	Cukup
A3	PreTest	2	2	3	2	0	2	11	Kurang
A4	PreTest	2	2	3	2	1	2	12	Cukup
A5	PreTest	2	2	3	2	1	3	13	Cukup
A6	PreTest	2	1	2	3	1	2	11	Kurang
A7	PreTest	3	2	1	2	1	3	12	Cukup
A8	PreTest	3	3	2	2	2	2	14	Cukup
A9	PreTest	2	2	1	2	3	3	13	Cukup
A10	PreTest	1	2	3	1	2	1	10	Kurang

A11	PreTest	2	1	1	2	2	2	10	Kurang
A12	PreTest	2	2	3	2	2	2	13	Cukup
A13	PreTest	2	3	2	2	2	1	12	Cukup
A14	PreTest	1	1	2	2	1	2	9	Kurang
A15	PreTest	1	2	3	2	2	2	12	Cukup
B1	PreTest	2	2	3	2	0	3	12	Cukup
B2	PreTest	1	2	2	1	1	2	9	Kurang
B3	PreTest	2	1	3	2	2	2	12	Cukup
B4	PreTest	1	2	2	2	2	2	11	Kurang
B5	PreTest	2	2	3	1	1	2	11	Kurang

Tabel 4. Uji Rekapitulasi data Post-Test

Sampel	Variabel	Tahap awal	Balik arah	Posisi bersiap	Angkat tungkai	Ekstensi tendangan	Tahap akhir	Total	Kategori
A1	PostTest	3	3	4	4	4	4	22	Sangat Baik
A2	PostTest	3	3	4	4	4	4	22	Sangat Baik
A3	PostTest	3	3	4	4	4	4	22	Sangat Baik
A4	PostTest	2	3	4	4	4	4	21	Baik
A5	PostTest	2	3	4	4	2	3	18	Baik
A6	PostTest	2	2	4	4	4	4	20	Baik
A7	PostTest	3	3	4	4	4	4	22	Sangat Baik
A8	PostTest	3	3	3	3	3	4	19	Baik
A9	PostTest	2	3	3	3	4	4	19	Baik
A10	PostTest	4	2	4	2	4	2	18	Baik
A11	PostTest	3	1	2	4	4	4	18	Baik
A12	PostTest	2	3	4	3	4	4	20	Baik
A13	PostTest	3	3	4	4	4	1	19	Baik
A14	PostTest	2	2	2	3	4	3	16	Cukup
A15	PostTest	2	3	4	4	4	4	21	Baik
B1	PostTest	2	3	4	4	4	4	21	Baik
B2	PostTest	2	3	3	4	4	2	18	Baik
B3	PostTest	3	2	4	4	3	3	19	Baik
B4	PostTest	2	3	3	4	3	4	19	Baik
B5	PostTest	2	3	4	4	4	4	21	Baik

Berdasarkan pada tabel 4 dan 5 di atas dapat dilihat perbedaan yang signifikan pada sebelum melakukan Treatment atlet masih kurang cukup dalam melakukan gerak tendangan kuda B (Double) sedangkan setelah melakukan Treatment sudah cukup baik dalam melakukan gerak tendangan kuda B (Double).

b. Normalitas

Tabel 5. Uji normalitas

Data	Pre-Test	Post-Test	Keterangan
Sikap awalan	0,053	0,053	Normal
Balik arah	0,053	0,056	Normal
Posisi bersiap	0,050	0,056	Normal
Angkat bagian tungkai	0,050	0,056	Normal
Eksitensi tendangan kuda	0,053	0,050	Normal
Pasang bawah	0,050	0,050	Normal

c. Homogenitas

Tabel 6. Uji Homogenitas

Data Sig,	Keterangan
0,060	Homogen

d. Uji t Paired sample t-test

Tabel 7. Uji Paired T-Test kelompok eksperimen

Data	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Sikap awalan	0,007	Hipotesis diterima
Balik arah	0,000	Hipotesis diterima
Posisi bersiap	0,000	Hipotesis diterima
Angkat bagian tungkai	0,000	Hipotesis diterima
Eksitensi tendangan kuda	0,000	Hipotesis diterima
Pasang bawah	0,000	Hipotesis diterima

2. Pembahasan

Latihan teknik tendangan kuda B (*Double*) berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan performa saat melakukan tendangan kuda B (*Double*). Berdasarkan pada tabel 5. dapat dilihat jelas bahwa terjadi peningkatan setelah melakukan latihan teknik tendangan kuda B (*Double*) berbasis kearifan lokal Gorontalo. Permainan tepa tonggo dapat memperkuat otot tungkai, karena “tonggo” sendiri artinya berjongkok. Menurut (Galih Wibisono et al., 2019) jongkok dapat memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelin-turan otot-otot dinding perut, ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain terutama otot tungkai, sehingga berperan penting dalam melakukan tahap balik arah pada saat tendangan kuda B (*Double*).

Permaianan tenggedi (buawu dan wawohu) dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dan kekuatan otot tungkai. Tenggedi buawu menggunakan tempurung kelapa sebagai pijakan dan otot tungkai sebagai tumpuan untuk berjinjit. Menurut (Kadir et al., 2023) tenggedi buau mengandalkan otot tungkai untuk berjinjit di atas buau (tempurung) sehingga mendukung atlet saat melakukan tahap balik arah sebelum melakukan tendangan kuda B (*Double*). Permainan tenggedi wawohu memerlukan keseimbangan dan kosentrasi yang sangat tinggi. Menurut (Galih Wibisono et al.,

2019) Permainan tenggedi wawohu atau disebut egrang memiliki manfaat untuk mengembangkan dan mengontrol motorik atlet. Selain itu, permainan tenggedi wawohu dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kaki, abdomen, lengan, tangan dapat melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Semua aspek tersebut meliputi somatosensorik, visual dan vestibular akan mengenali dan mulai beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada atlet. Melalui sistem visual rangsangan terhadap tractus tectocerebellaris ke cerebellum, sehingga cerebellum memberikan informasi agar sistem musculoskeletal dapat bekerja secara sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh anak. Berdasarkan kedua permainan tersebut berperan penting pada saat melakukan ekstensi tendangan kuda B (*Double*) yang dibuktikan pada tabel 5 sangat terlihat jelas bahwa hampir semua sampel dapat melakukan tahap angkat tungkai dan gerakan eksitensi tendangan kuda B (*Double*) secara sempurna.

Permainan lompat tali dapat memperkuat otot paha kaki karena ketika melakukan lompatan tinggi otot paha berkontraksi. Menurut (Hadjarati & Haryanto, 2021) Kegiatan lompat tali dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai, meningkatkan kelentukan dan keseimbangan tubuh, dan mengembangkan koordinasi mata, lengan, dan tungkal kaki. Berdasarkan hal tersebut membuktikan bahwa pada tabel 5 terjadi peningkatan pada saat melakukan angkat tungkai kaki pada tendangan kuda B (*Double*) hampir semua atlet mendapatkan nilai sempurna.

Latihan handstand juga berperan besar dalam meningkatkan otot lengan dan otot paha pada saat posisi kaki berada di atas. Menurut (Tresnowati et al., 2022) Latihan handstand merupakan latihan yang mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan terbalik atau tangan sebagai tumpuannya. Sehingga kekuatan sistem musculoskeletal (otot, sendi dan jaringan lunak lainnya) sangat mempengaruhi keseimbangan (Suadnyana, 2019). Dengan perubahan kondisi atau posisi dengan posisi terbalik, tubuh akan mempertahankan posisi tersebut. Dengan mempertahankan posisi badan terbalik otot, otak dan tulang akan bekerja bersama-sama agar tidak terjatuh, sehingga berperan penting dalam melakukan ekstensi tendangan kuda B (*Double*) sehingga berperan penting dalam melakukan eksitensi tendangan kuda B (*Double*). Berdasarkan hal tersebut membuktikan bahwa pada tabel 5 terjadi peningkatan pada saat melakukan angkat tungkai kaki pada tendangan kuda B (*Double*) hampir semua atlet mendapatkan nilai sempurna.

Berdasarkan hasil uji data menggunakan aplikasi SPSS, data yang digunakan da uji normalitas adalah *Shapiro-Wilk*. Data yang digunakan tersebut berdasarkan jumlah responden berjumlah ≤ 30 yang menunjukkan hasil $\geq 0,05$. Berdasarkan pernyataan tersebut semua data dari kelompok besar maupun kelompok kecil terdistribusi secara normal. Pada uji homogenitas varians antar sampel terdistribusi secara homogen. Pada uji paried sampel t-test menunjukkan perbedaan antara variable awal (Pre-Test) dengan variable akhir (Post-Test) pada kelompok besar maupun kelompok kecil, artinya atlet dapat melakukan gerak tendangan kuda B (*Double*), sehingga hipotesis diterima.

Kesimpulan

Bentuk latihan gerak Tendangan kuda B (Double) yang dikembangkan mempunyai tingkat efektivitas yang tinggi. Tingkat efektivitas didapat dengan membandingkan pencapaian bentuk latihan gerak tendangan kuda B (Double) pada atlet pencak silat. Pencapaian gerakan tendangan kuda B (Double) ini dipicu oleh latihan T2lohand berbasis kearifan lokal Gorontalo sehingga dapat meningkatkan efektivitas atlet dalam melakukan gerak tendangan kuda B (Double)

Daftar Pustaka

- Erdiyanti, Y. P., Maulana, A., & Penulis, E. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269–278.
<https://doi.org/10.24235/PROPHETIC.V2I2.5813>
- Galih Wibisono, Dhanang Puspita, & Rosiana Eva Rayanti. (2019). Analisis Gerak Permainan Tradisional Egrang Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun. *Anderson, B., & Anderson, J. (2008). Stretching (Peregangan). Penerbit Serambi. Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Performa Atlet Bola Voli Pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon.* Proph....
https://www.researchgate.net/publication/342801997_Analisis_Gerak_Permainan_Tradisional_Egrang_Pada_Anak_Usia_10_-12_Tahun
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Identifikasi Permainan Dan Olahraga Tradisional Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 127. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30709>

- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Irawan, S., Haryani, M., Mile, R., Prasetyo, A., & Isnanto, J. (2024). Sinergi Fisik Dan Mental Dalam Optimaliasi Shooting (Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Pemain SSB Gorontalo United). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 180. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.16529>
- Kadir, S., Haryani, M., AF, O. F., & Toniyo, N. (2023). DEVELOPMENT OF STRENGTH TRAINING MODELS IN CHILDREN AGED 8–10 YEARS BASED ON TRADITIONAL LOCAL GAMES IN GORONTALO PROVINCE. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 286. <https://doi.org/10.31602/RJPO.V6I2.12299>
- Suadnyana, I. A. A. (2019). PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN BALANCE STRATEGY DAN LATIHAN JALAN TANDEM DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA. *BALI HEALTH JOURNAL*, 3(2), 2019. <http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9-12 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 167–177.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tresnowati, I., Putri, M. W., Panggraita, G. N., Nurseptiani, D., Bintang, M., & Wijaya, S. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan Handstand Roll. *Jendela Olahraga*, 7(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12161>
- Utomo, G. P., Purwanto, B., Sulistiawati, & Nugroho, A. S. (2022). Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan Tentang Pentingnya Peran Orang Tua Dan Pelatih. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 155–163. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>
- Widyaning Tyas, R., & Widyasari, C. (2023). Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Karakter Kerjasama Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 508–516. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.255>