

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA ATLET
PENCAK SILAT PUTRA USIA 12-14 TAHUN

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP TENDANGAN SABIT
PADA ATLET PENCAK SILAT PUTRA USIA 12-14 TAHUN**

Ariani Kurnia Dewi

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
ariani_kurniadewi@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pencak silat secara umum merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik tendangan, termasuk yang sering digunakan pesilat dalam pertandingan adalah teknik tendangan sabit. Faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit adalah kelincahan dan kecepatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun, untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun serta untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen jenis korelasi dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian korelasi adalah penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat tanpa memberikan pengaruh terhadap variabel (Maksum, 2009: 18).

Dalam penelitian ini diperoleh hasil penelitian yaitu terdapat kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 91,9 %. Diperoleh t hitung sebesar 4,774 > t tabel 4,303, maka terdapat hubungan yang signifikan. Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 57,1 %. Diperoleh t hitung sebesar 1,633 > t tabel 4,303, maka terdapat hubungan yang tidak signifikan. Terdapat kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 95,4 %. Diperoleh F hitung sebesar 10,369 dan F tabel 0,200, maka terdapat hubungan yang signifikan. Jadi dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit pencak silat pada atlet usia 12-14 tahun.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, Tendangan Sabit, Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun.

ABSTRACT

Pencak silat in general is a method of self defense that was created to defend themselves from the dangers that may threaten the safety and survival. In pencak silat there are a few kicking techniques, including frequently used fighter in the game is a crescent kick technique. Factors affecting the ability of the crescent kick is agility and speed.

This study aims to determine the contribution to the agility of a crescent kick to the son of pencak silat athletes aged 12-14 years, to determine the contribution rate to the crescent kick to the son of pencak silat athletes aged 12-14 years and to determine the contribution of agility and speed together against crescent kicks son in pencak silat athletes aged 12-14 years. This research is non-experimental type of correlation using quantitative descriptive approach. Correlation research is research that connects one or more independent variables with the dependent variable without giving effect to the variable (infallible, 2009: 18).

In this study obtained research results that there is a contribution between agility with the ability crescent kick by 91.9%. Obtained t count of 4,774> 4,303 t table, then there is a significant relationship. There is a contribution of speed with the ability to kick crescent of 57.1%. Obtained t count of 1,633> 4,303 t table, then there is no significant relationship. There are contributions between agility and speed together with the ability to kick crescent of 95.4%. Retrieved count of 10.369 F and 0,200 F table, then there is a significant relationship. So it can be concluded there is a significant contribution to the agility and speed together with a crescent kick pencak silat abilities in athletes aged 12-14 years.

Keywords: agility, speed, crescent kick, Athletes Pencak Silat pencak silat Age 12-14 years old.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu alternatif untuk menghindari hipokinetik (kekurangan gerak) dan juga sebagai usaha untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan fungsi optimal dari organ-organ tubuh tercapai apabila tubuh beserta organnya mendapat latihan yang cukup. Jantung, paru, sistem peredaran darah, otot dan sistem persyarafan harus dilatih secara teratur.

Pencak silat secara umum merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Sedangkan di dalam kamus bahasa Indonesia, pengertian pencak silat diartikan sebagai suatu permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Ada empat aspek di pencak silat yang tidak bisa di pisahkan satu sama lain, yaitu mental spiritual, seni budaya, beladiri, dan olahraga.

Pencak silat juga merupakan cabang olahraga yang selalu mengharumkan nama bangsa Indonesia di event-event tertentu, penampilan seorang atlet yang bermutu dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar yang memegang peranan seperti yang dikemukakan Iskandar (1992 : 69) a). Langkah dan pola langkah, b). Sikap pasang pengembangannya, c). Teknik elakan, d). Teknik serangan, e). Teknik jatuhnya dan f). Teknik kunciannya. selanjutnya Iskandar (1992 : 95) menambahkan bahwa teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu a). Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan b). Serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Ada beberapa aspek yang perlu dilatih kepada seorang pesilat agar dapat memungkinkan pesilat mencapai prestasi maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang pesilat disamping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima, tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik selama 2 menit kali 3 babak.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan suatu kemahiran bela diri tingkat tinggi dengan berdasarkan persaudaraan yang kuat.

Menurut pendapat (Hariyadi, 2003: 74) tendangan yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding adalah : tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan jejag, tendangan belakang. Dari beberapa teknik tendangan yang sering digunakan pesilat dalam pertandingan adalah teknik tendangan sabit. Teknik

tendangan sabit memiliki kelebihan, yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh dari koordinasi antara tungkai kaki atas dan tungkai bawah yang dilecutkan, diawali dari perputaran kaki tumpu dilanjutkan perputaran pinggul.

Tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, lincah disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Hal tersebut akan dibahas dalam penelitian ini sebagaimana judul yang dikemukakan yaitu, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra SMP Negeri 4 Surabaya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen jenis korelasi dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian korelasi adalah penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variable bebas dengan variable terikat tanpa memberikan pengaruh terhadap variable (Maksum, 2009: 18).

Pendekatan deskriptif kuantitatif akan digunakan untuk menjelaskan hasil penelitian yang telah dikumpulkan selama penelitian dengan angka-angka. Dari angka-angka tersebut akan diterjemahkan dengan kalimat agar lebih bermakna dan bias dimengerti oleh pembaca.

Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah desain korelasional, dimana penelitian ini mencari korelasi dari variable bebas yaitu kecepatan (X_1), kelincahan (X_2) dan variable terikat yaitu tendangan sabit (Y).

Teknik pengambilan data ini menggunakan *sampling purposive*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. (Sugiyono, 2009: 68). Dalam hal ini peneliti mempertimbangkan bahwa dari 10 sampel hanya 4 yang diizinkan, karena ke 6 atlet masuk pada bangku kelas IX. Hal ini terbukti bahwa semua kegiatan olahraga tidak diberlakukan untuk siswa-siswi kelas IX dikarenakan akan mengikuti Ujian Nasional Sekolah di SMP Negeri 4 Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan dengan deskripsi data dan pengujian hipotesis. Agar perhitungan dapat dipertanggung jawabkan

kebenarannya, maka perhitungan data dilakukan secara manual dan *cross-check* dengan program komputer *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* 16.0. Adapun hasil penelitian yang disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut :

1. Deskripsi Data

Berdasarkan data hasil tes dan pengukuran kelincahan, kecepatan, dan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun dapat dideskripsikan data hasil penelitian seperti pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Data

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kelincahan	4	3.54	0.42	3.11	3.96
Kecepatan	4	6.50	0.43	5.88	6.84
Kemampuan Tendangan Sabit	4	2.86	0.67	2.17	3.47

Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan adalah 3,54 dengan nilai minimum 3,11, nilai maksimum 3,96 dan standar deviasi 0,42. Rata-rata kecepatan adalah 6,50 dengan nilai minimum 5,88, nilai maksimum 6,84 dan standar deviasi 0,67. Rata-rata kemampuan tendangan sabit adalah 2,86 dengan nilai minimum 2,17 , nilai maksimum 3,47 dan standar deviasi 0,67

2. Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov test* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data kelincahan, kecepatan, dan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Pengujian Normalitas Data

Variabel	Nilai Normalitas
Kelincahan	0.933
Kecepatan	0.880
Kemampuan Tendangan Sabit	0.879

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil analisis tersebut terlihat bahwa besarnya signifikansi kelincahan adalah 0,933 > taraf kesalahan 0.05, sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Besarnya signifikansi kecepatan adalah 0,880 > taraf kesalahan 0.05, sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Besarnya signifikansi kemampuan tendangan sabit adalah 0,879 > taraf kesalahan 0.05, sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian bahwa nilai signifikansi

masing-masing variabel lebih besar dari taraf kesalahan 0.05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

3. Analisis Data

Setelah dilakukan perhitungan hasil korelasi kelincahan, kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit dapat diketahui sebagai berikut :

a. Korelasi dan Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi dan kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Korelasi dan Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Variabel	Korelasi (r)	r ²	r ² x100 %	Hubungan
Kelincahan (X ₁) dengan Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	0.998	0.996	99.6%	Sangat kuat

Seperti dalam Tabel 4.3 di atas diperoleh korelasi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit adalah 0,998 yang mempunyai tingkat hubungan sangat kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 99,6%.

Untuk mengetahui korelasi tersebut signifikan atau tidak maka digunakan uji t. Apabila t hitung lebih besar dari t tabel maka hubungan tersebut adalah signifikan. Sebaliknya, apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka hubungan tersebut adalah tidak signifikan. Dari hasil perhitungan diperoleh t hitung sebesar 22,396 dan t tabel sebesar 4,303. Jadi t hitung > t tabel, maka korelasi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit adalah signifikan.

b. Korelasi dan Kontribusi Kecepatan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi dan kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Korelasi dan Kontribusi Kecepatan dengan Kemampuan Tendangan Sabit

Variabel	Korelasi (r)	r ²	r ² x100 %	Hubungan
Kecepatan (X ₂) dengan Kemampuan	0.625	0.390	39,0 %	Kuat

uan Tendangan Sabit (Y)				
-------------------------	--	--	--	--

Seperti dalam Tabel 4.4 di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit adalah 0,625 yang mempunyai tingkat hubungan kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 39,0 %.

Untuk mengetahui korelasi tersebut signifikan atau tidak maka digunakan uji t. Apabila t hitung lebih besar dari t tabel maka hubungan tersebut adalah signifikan. Sebaliknya, apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka hubungan tersebut adalah tidak signifikan. Dari hasil perhitungan diperoleh t hitung sebesar 1,130 dan t tabel sebesar 4,303. Jadi $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka korelasi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit adalah tidak signifikan.

c. Korelasi dan Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Dari hasil korelasi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Korelasi Ganda dan Kontribusi Ganda Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Variabel	Korelasi (R)	R ²	R ² x 100 %	Hubungan
Kelincahan (X ₁) dan Kecepatan (X ₂), dengan Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	0.998	0.996	99.6%	Sangat kuat

Seperti dalam Tabel 4.6 di atas diperoleh koefisien korelasi ganda antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit adalah 0,998 yang mempunyai tingkat hubungan sangat kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 99,6%.

Untuk mengetahui korelasi ganda tersebut signifikan atau tidak maka digunakan uji F. Apabila F hitung lebih besar dari F tabel maka hubungan tersebut adalah signifikan. Sebaliknya, apabila F hitung lebih kecil dari F tabel maka hubungan tersebut adalah tidak signifikan. Dari hasil perhitungan diperoleh F hitung sebesar 124,5 > F tabel sebesar 4,999. Jadi $F_{hitung} > F_{tabel}$,

maka korelasi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit adalah signifikan.

B. Pembahasan

Pada pembahasan ini akan ditelaah data hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun. Berdasarkan data hasil penelitian tersebut diperoleh hasil kontribusi terbesar oleh kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit, dan terdapat korelasi positif dan signifikan. Hal ini disebabkan kelincahan merupakan kondisi fisik yang sudah meliputi kecepatan, keseimbangan dan ketepatan. Yang mana saat melakukan tendangan sabit diperlukan kecepatan, keseimbangan dan ketepatan, karena saat menendang atlet harus melakukan gerak mengubah arah dengan cepat dan dilanjutkan dengan gerakan tendangan secepat-cepatnya serta harus tepat mengenai sasaran pada samsak. Mutohir dan Maksom (2007 : 56) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi dan komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Teknik tendangan sabit memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi dikarenakan proyeksi pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang kuat (Saleh, 1986: 43). Sedangkan kelincahan menurut Nurhasan (2005: 20) merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dan kecepatan dibutuhkan saat melewati periode waktu pada saat melecutkan kaki kearah sasaran.

Sedangkan dari hasil kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan diperoleh hasil yang lebih rendah jika dibandingkan dengan kelincahan, dan terdapat korelasi positif namun tidak signifikan. Hal ini disebabkan kemampuan tendangan tidak hanya membutuhkan kecepatan, namun juga perlu kelincahan yang meliputi di dalamnya termasuk keseimbangan dan ketepatan saat menendang. Seperti yang diungkapkan di atas yaitu tendangan sabit sangat membutuhkan keseimbangan karena saat menendang keseimbangan yang tinggi diproyeksikan ke pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang kuat.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini didapatkan kontribusi yang besar dari kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat pada atlet usia 12-14 tahun, dan hasil korelasi tersebut positif serta signifikan. Dengan demikian dalam penelitian ini terdapat hubungan yang sangat kuat antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun dengan kontribusi sebesar 99,6 %. Sehingga dapat disimpulkan masih

terdapat kontribusi sebesar 0,4 % dari faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 99,6 %
2. Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 39,0 %.
3. Terdapat kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 99,6 %.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Perlu adanya pemantauan dan latihan yang rutin terhadap kelincahan dan kecepatan secara ideal agar dapat memberikan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun.
2. meskipun kelincahan dan kecepatan sangat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit, namun masih perlu juga memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit pada atlet usia 12-14 tahun.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dikemudian hari untuk mendapatkan data penelitian yang lebih akurat dengan cara menggabungkan lebih dari satu metode pengukuran serta dengan rentang waktu yang lebih panjang, sehingga kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat usia 12-14 tahun dapat ditingkatkan.

Muharnanto. 1993. Menyelami Pencak Silat. Jakarta: Puspa Swara

Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Uiversity Press

Nelson, Joan. 1997. Latihan Bela Diri Praktis. Jakarta: Rajawali Sport

Nurhasan, dkk. 2005. Pendidikan Jasmani. *Unesa University Press*

PB IPSI. 2003. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia, Hasil MUNAS IPSI IX. Jakarta: Humas IB IPSI.

Saleh, M. 1986. Bela Diri dan Metodik. Jakarta : Karunika Jakarta Universitas Terbuka.

Slamet Hariyadi, Kotot. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: Dian Rakyat.

Subroto, Joko. 1996. Dasar - Dasar Pencak Silat. Pekalongan: Gunung Mas

Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung : Trasito

Tim penyusun. 2006. Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

<http://ardhasport.wordpress.com/2009/09/02/perbedaan-pertandingan-dan-perlombaan/>

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta

Harsono. 1993. Perencanaan Program Latihan. Bandung : FPOK-UP Bandung.

Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : Raja Grafindo Persada