

HUBUNGAN KECEPATAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci)

Wahyu Ari Wilujeng

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, ayu.wilujenk@gmail.com

Setiyo Hartoto

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang cukup terkenal bahkan disekolah-sekolah sudah ada ekstrakurikuler pencak silat. Pencak silat memerlukan keterampilan gerak motorik yang cukup kompleks, salah satu diantaranya yaitu kecepatan. Pencak silat merupakan olahraga yang dominan dengan kontak fisik, sehingga seorang pesilat harus mempunyai gerakan yang gesit ketika bertanding. Terdapat beberapa macam gerakan serangan dalam pencak silat salah satunya adalah tendangan. Oleh karena itu siswa ekstrakurikuler pencak silat yang memiliki kecepatan yang baik akan cenderung lebih cepat pula dalam melakukan gerakan silat salah satunya adalah tendangan. Dari uraian di atas peneliti ingin meneliti tentang hubungan kecepatan dengan kecepatan tendangan, menggunakan tendangan sabit. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit. Asumsi yang dikemukakan yaitu semua siswa memiliki kesenangan dan pengalaman motorik yang relatif sama. Penelitian ini hanya terbatas pada hubungan kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta desain (non-eksperimen). Sampel yang digunakan adalah sampel bertujuan (purposive sampling) dari seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci sejumlah 35 siswa. Berdasarkan perhitungan hasil tes antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit diperoleh r sebesar $-0,687$ yang dibandingkan dengan r tabel dalam bentuk korelasi negatif yang derajat kebebasannya $35-2 = 33$, dengan taraf signifikansi 5% diperoleh $-0,334$. Dengan demikian r hitung lebih besar dari r tabel ($-0,687 > -0,334$). Sehingga dapat dinyatakan hubungan antara kecepatan (X), dengan kecepatan tendangan sabit (Y) nilainya signifikan.

Kata Kunci : kecepatan, tendangan sabit, pencak silat.

Abstract

Pencak silat is quite famous martial art sport, even the common schools has pencak silat extracurricular nowadays. Pencak silat needs very complex motoric movement skills, such as speed. Pencak silat is a full fisik contact sport, so a pencak silat player must acquired agility. There are so many movement in the pencak silat, one of them is kicking movement. So pencak silats students who got the good speed can perform pencak silats kicking movement with the good speed either. By looking at the small description above, the research will be about the corelation between speed with the pencak silats kicking speed, using so called sabit kick. This research objective is to find out the corelation between speed with the sabits kicking speed. With the assumption that all pencak silats students under the research has the same motoric calmness and experience. This research is limited to the relationship between speed with the sabits kicking speed on the 2nd Muhammadiyah Surabaya junior high schools extracurricular Pencak silat Tapak Sucis students only. This is a corelasional quantitative research, and design (non-experiment) approach. This research sample is purposive sampling from 35 students of 2nd Muhammadiyah Surabaya junior high schools extracurricular pencak silat Tapak Suci. Based on the calculation of the test result between speed with the sabits kicking speed, $r = -0,687$ compared with r table on the negative correlation form and the freed degree is $35-2 = 33$, with the signification level 5% resulted $-0,334$. So r amount is bigger than r table ammount ($-0,687 > -0,334$). And the conclusion is, the corelation between speed (X), with the sabits kicking speed (Y) has a significant value.

Keywords: speed, sabit kicking, pencak silat

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah berperan penting terhadap perkembangan gerak siswa, mulai dari usia anak-anak sampai remaja. Berdasarkan standar isi mata

pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (penjasorkes) yang tercantum pada peraturan menteri pendidikan nasional (permendiknas) no.22 tahun 2006, tujuan pendidikan jasmani di sekolah salah satunya

adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa. Upaya untuk meningkatkan keterampilan tersebut dapat melalui aktifitas olahraga yang dapat dilakukan pada saat mata pelajaran penjasorkes atau melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Berdasarkan aktifitas gerak yang telah dilakukan oleh siswa di sekolah baik pada saat jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran sekolah, tentunya dilakukan proses pengukuran atas kemampuan gerak dasar yang telah dicapai. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui peningkatan belajar gerak siswa sebagai acuan dari hasil belajar gerak. Dengan adanya peningkatan gerak dasar yang dimiliki siswa, maka siswa juga mempunyai kesempatan untuk mencapai keterampilan gerak yang maksimal.

Ekstrakurikuler pencak silat khususnya di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya cukup banyak memiliki siswa yang sangat potensial untuk berkembang dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat. Keterampilan gerak dalam pencak silat bisa berupa gerakan menendang, sapuan, memukul, menghindar dan membanting. Beberapa hal tersebut sangat mendukung pencapaian prestasi tentunya dalam olahraga pencak silat.

Dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan gerak siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci tentunya dengan melatih komponen keterampilan gerak dalam olahraga pencak silat, salah satunya adalah tendangan. Jenis tendangan dalam pencak silat terdapat beberapa macam, namun dalam penerapannya sering digunakan jenis tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Menurut Lubis (2004 : 105) keterampilan tendangan dapat diukur dengan beberapa macam tes. Mengukur kecepatan tendangan dapat diukur menggunakan tes kecepatan tendangan dengan durasi waktu 10 detik untuk masing-masing tendangan kaki sebelah kanan dan kaki sebelah kiri.

Berdasarkan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit serta berapa besar sumbangsihnya di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat. Untuk mengukur kecepatan seseorang bisa digunakan tes lari cepat 30 meter (Maksum, 2007 : 22). Menurut Johnson dan Nelson dalam Nurhasan (2000 : 128) studi tentang

kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi amat kompleks dari yang diduga. Kecepatan gerak bukan saja kecepatan orang berlari. Kecepatan berkenaan pula misalnya kecepatan pegulat mengunci lawan, kecepatan *jab* seorang petinju. Karena itu kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan satu ruang gerak tertentu.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Iskandar, 1992 : 11). Aspek fisiologis pada pencak silat yang dominan disesuaikan dengan sistem energi yang bekerja pada setiap kategori. Untuk kategori tanding, kemampuan anaerob lebih besar dari pada aerob dengan perbandingan $\pm 60 : 40$. Oleh sebab itu komponen yang diharapkan dimiliki pada kategori tanding adalah kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan, ketepatan (Lubis, 2004 : 78).

Seperti yang telah dijelaskan oleh Iskandar, dkk (1992 : 11) mengenai ciri-ciri khusus pencak silat Indonesia yang salah satunya yaitu “menggunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, waktu dan sasaran yang tepat, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan, bukan mengandalkan kekuatan dan tenaga”. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen gerak dasar yang terdapat dalam olahraga pencak silat, seperti pukulan, tendangan, bahkan jatuhnya semuanya memerlukan unsur kecepatan. Kecepatan dalam pencak silat merupakan kecepatan yang berhubungan dengan kemampuan menempuh jarak dengan waktu yang cepat. Gerakan-gerakan pencak silat misalnya seperti tendangan dan pukulan tidak lain dilakukan memiliki sasaran yang jelas yaitu target atau badan musuh sebagai titik berakhirnya sebuah serangan yang dilakukan.

Berdasarkan tinjauan latar belakang dan kajian pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka diajukan hipotesis dan selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Adapun peneliti mengemukakan hipotesis yaitu “Terdapat hubungan antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Surabaya peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci.”

METODE

Penelitian ini adalah penelitian dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta desain (non-eksperimen). Menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga sampel diambil dari seluruh siswa

ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci sejumlah 35 siswa.

Pada penelitian ini subjek penelitian tidak dikenakan *treatment* atau perlakuan sama sekali. Data yang diambil murni dari kemampuan siswa atau subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berhubungan dengan hipotesis yang telah diajukan, untuk menjawabnya maka digunakan analisis *product moment Karl Pearson* dengan penyajian data sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Korelasi Product Moment Karl Pearson Antara Gerak Dasar Motorik (Kecepatan) dengan Kecepatan Tendangan Sabit

Variabel	r_{hitung}	Sig. (2-tailed)
Kecepatan Lari dan Kecepatan Tendangan	-0,687	0,000

Hasil perhitungan yang ditampilkan pada tabel 4.3 di atas untuk mengetahui bagaimana hubungan kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit. Hasil pengujian dari pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* pada kecepatan sebagai variabel bebas (X) dan kecepatan tendangan sabit sebagai variabel terikat (Y). Merujuk pada r_{hitung} dan r_{tabel} yang telah dinegatifkan, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima karena $r_{hitung} -0,687 > r_{tabel} -0,334$. Data tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan atau korelasi antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit nilainya signifikan.

Pembahasan ini menguraikan penelitian tentang hubungan kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Adapun inti pembahasan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisa data statistik diketahui bahwa nilai r_{hitung} yang diperoleh sebesar -0,687 dan dibandingkan dengan nilai r_{tabel} yang dinegatifkan karena dalam penelitian ini berkorelasi negatif sebesar -0,334. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima karena nilai $r_{hitung} -0,687 > r_{tabel} -0,334$. Dalam penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

2. Besarnya hubungan kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya yaitu sebesar 47,2%. Sehingga semakin tinggi tingkat kecepatan siswa maka kecepatan tendangan sabit para siswa ekstrakurikuler akan semakin meningkat, dengan demikian kecepatan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan sabit yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci. Oleh karena itu pemain atau atlet pencak silat harus memiliki komponen kecepatan yang baik untuk menunjang keterampilan dalam melakukan tendangan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian tentang hubungan kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya dapat disimpulkan yaitu:

1. Berdasarkan perhitungan hasil tes antara gerak dasar motorik (kecepatan) dengan kecepatan tendangan sabit diperoleh r_{hitung} sebesar -0,687 yang kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} sesuai dengan derajat kebebasannya (*degree of freedom*) $35-2 = 33$, dengan taraf signifikansi 5% yang diubah ke dalam bentuk negatif karena penelitian ini berkorelasi negatif, maka diperoleh r_{tabel} sebesar -0,334. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hubungan atau korelasi antara gerak dasar motorik (kecepatan) dengan kecepatan tendangan sabit nilainya signifikan.
2. Besarnya hubungan kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci yaitu sebesar 47,2%. Dengan demikian semakin tinggi tingkat kecepatan para siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci keterampilan dalam melakukan tendangan sabit akan semakin meningkat, meskipun dalam pelaksanaan tendangan sendiri kecepatan bukanlah satu-satunya komponen yang terdapat didalamnya, melainkan masih terdapat komponen penunjang lainnya seperti keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan daya (*power*) ketika melakukan tendangan.

Saran

1. Diharapkan untuk para pembina atau pelatih ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci dalam setiap latihan memberikan beberapa macam variasi teknik untuk melatih komponen fisik tentunya dengan bentuk-bentuk latihan yang menarik sehingga dapat membantu para siswa peserta ekstrakurikuler pencak

silat Tapak Suci dalam mengatasi rasa bosan dan membantu memperoleh prestasi yang maksimal.

2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan dengan menggunakan lebih banyak sampel sehingga hasil yang diperoleh akan lebih signifikan dan akan mendapatkan hasil yang berbeda pula.

Ucapan Terima Kasih

1. Drs. Setiyo Hartoto, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang memberikan pengarahan dan bimbingan.
2. Bapak Junaidi yang telah membantu memberikan arahan dan koreksi untuk penyusunan jurnal ini.
3. Semua pihak-pihak yang membantu pembuatan jurnal ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Iskandar, M., Atok. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat : Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Unesa : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

