

KORELASI KEKUATAN OTOT TUNGKAI KAKI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PESILAT

Faisal Batennie, dan Nanda Ari Eriyanto

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Paris Barantai

faisal@stkip-pb.ac.id

ABSTRACT

This research is a descriptive quantitative research using a "correlational" research design. That the population is all fighters from the Setia Hati Terate Brotherhood of Kotabaru. The sample used was the Setia Hati Terate Brotherhood fighters from Kotabaru, the consist of 30 fighters. The sampling of technique used in this research is to use all members of the population (saturated sampling). The technique data analysis is used in the descriptive analysis and inferential analysis through the SPSS 25 program at a significant level of $\alpha 0.05$. The research of the results show that; (1) There is a correlation between agility and the Sick Kick of the Setia Hati Terate Brotherhood fighters in Kotabaru, with a value (R) of 0.554 with a coefficient of determination (R^2) = 0.307 or 30.7%; (2) There is a correlation between the strength of the leg muscles and the sickle kick of the Setia Hati Terate Brotherhood fighters in Kotabaru, with a value (R) of 0.539 with a coefficient of determination (R^2) = 0.291 or 29.1%; and (3) There is a correlation between agility and leg muscle strength together with the sickle kick of the Setia Hati Terate Brotherhood fighters in Kotabaru, with an (R) value of 0.702 with a coefficient of determination (R^2) = 0.493 or 49.3% and a Fcount value of 13.110.

Key words : *agility, leg muscle strength, sickle kick ability, Pencak silat.*

ABSTRAK

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Dengan Populasinya seluruh pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Sampel yang digunakan adalah pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru sebanyak 30 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan semua anggota populasi (*sampling jenuh*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial melalui program SPSS 25 pada taraf signifikan $\alpha 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada keterkaitan kelincahan terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dengan nilai (R) sebesar 0,554 dengan koefisien determinasi (R^2) = 0,307 atau 30,7%; (2) Ada keterkaitan kekuatan otot tungkai kaki terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dengan nilai (R) sebesar 0,539 dengan koefisien determinasi (R^2) = 0,291 atau 29,1%; dan (3) Ada keterkaitan kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dengan nilai (R) sebesar 0,702 dengan koefisien determinasi (R^2) = 0,493 atau 49,3% dan nilai F_{hitung} sebesar 13.110

Kata Kunci: *kelincahan, kekuatan otot tungkai, kemampuan tendangan sabit, Pencak silat.*

PENDAHULUAN

Keberadaan Pencak sila yang merupakan olah raga beladiri yang memiliki seni pertunjukan merupakan warisan budaya nusantara yang harus tetap dijaga dan dilestarikan bahkan senantiasa dilakukan pengembangan untuk membina generasi berikutnya baik dalam bentuk Pendidikan kakarakter maupun prestasi kejuaran. Oleh karena kemudian banyak kita temukan berbagai pedepokan pedepokan atau tempat Pendidikan dan latihan panca silat yang tersebar diseluruh pelosok tanah air. Sehingga menjadikan Pancak silat sebagai salah satu olah raga yang sangat puopuler di Indonesia yang sudah banyak menorehkan prestasi. Oleh raga cabang Pencak Silat sudah dipertandingan ditingkan nasional maupun Internasional di dalam naungan pimpinan dan pengembangan Ikatan Pencaksilat Seluruh Indonesia (IPSI). IPSI merupakan Induk organisasi Pancak Silat di Indonesia yang memiliki turunan ikatan oragnisasi dari tingakat, tingkat provinsi, tingkat Kabupaten dan di tingkat kecamatan masih belum banyak, hal tersebut tidak semua IPSI yang ada berkembang dengan optimal. Maka penguatan dalam bentuk berkumpul para pengurus di provinsi untuk membahas eksistensi IPSI. dan menguatkan pencaksilat Indonesia makin digemari anak muda, bisa menjadi identitas nasional,

tidak cukup hanya sebatas untuk mengikuti berbagai kejuaraan pencak silat. Untuk menguatkan kelembagaan dalam rangka pelestarian budaya nusantara dapat dilakukan dengan cara mengoptimalkan peran IPSI dan Persilat untuk merancang dan mendesain standarisasi dan program yang dapat dikemas dengan menarik dan baik untuk mempertahankan keaslian Pencak Silat, mengembangkan modul dan kurikulum bekerjasama dengan berbagai pihak termasuk perguruan tinggi yang mengembangkan peran pencak silat.

Menurut Ediyono (2019: 300) "Pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, binatang, dan manusia". Hal ini menjadi indikasi mengapa jurus-jurus dalam pencak silat sering menirukan gerakan binatang seperti jurus harimau terbang, ular mematuk, kethek.

Pencak Silat merupakan bagian dari kebudayaan masyarakat Indonesia yang sudah berkembang sejak jaman dahulu kala. Di sisi lain seorang yang memainkan pencak silat di Indonesia tidak hanya satu macam saja. Sudah ketahui banyak versi olahraga pencak silat yang berkembang sesuai dengan nilai budaya masyarakat setempat. Pencak silat menjadi seni budaya adalah hasil cipta karsa serta karya bangsa Indonesia, yang biasanya merupakan salah satu kekayaan seni budaya daerah-daerah di Indonesia, bahkan pada beberapa wilayah unsur seni tersebut jauh lebih menonjol, sehingga masyarakat menganggapnya benar-benar menjadi bentuk seni tari serta bukan seni beladiri. Tetapi jika diamati lebih lanjut akan nampak bahwa seni tari tadi dikembangkan dari gerak-gerak dasar pencak silat menjadi seni bela diri. Kelincahan serta gerak dinamis diiringi menggunakan instrumen musik daerah benar-benar sangat menarik serta memukau. Setiap daerah memiliki beladiri yang khas serta tidak sama dengan daerah lainnya, sebagai akibatnya timbulah aliran beladiri beraneka ragam. Pertemuan antara penduduk wilayah yang satu dengan wilayah yang lain, mengakibatkan terjadinya tukar-menukar ilmu beladiri, sebagai akibatnya bisa menaikkan mutu beladiri di setiap wilayah.

Pencak Silat menjadi beladiri berciri umum mempergunakan semua bagian tubuh serta anggota badan mulai ujung jari tangan dan kaki sampai kepala. Bahkan rambutnya bisa digunakan menjadi alat pembelaan diri, bisa dilakukan menggunakan tangan kosong atau memakai senjata. Akan tetapi tak terikat di penggunaan senjata tertentu, benda apapun bisa dijadikan senjata. Pencak silat memiliki pandangan bahwa kita boleh memiliki lawan, tapi jangan memiliki musuh, tidak dibenarkan buat menyerang lebih dahulu, bahkan wajib sebisanya menghindari kontak fisik. Selain itu, pencak silat adalah olahraga yang relatif banyak kegunaannya antara lain yaitu buat beladiri, kesehatan serta pula buat prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya pada pencak silat adalah sesuatu yang diidam-idamkan oleh setiap pesilat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan berbagai kondisi yang wajib dipenuhi. Dalam perjuangan memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat wajib mempunyai kemampuan kondisi fisik, teknik, strategi serta mental bertanding yang baik. Penguasaan teknik adalah kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, strategi serta mental. Buat mencapai prestasi yang baik pada pencak silat, maka teknik yang terdapat wajib dikuasai dengan baik. Teknik dasar pada pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Jika ingin menaikkan prestasi pada pencak silat, maka teknik-teknik dasar tadi wajib benar-benar dikuasai terlebih dahulu. Pencak silat pula sebagai olahraga yang digemari masyarakat tidak terkecuali masyarakat di kabupaten Kotabaru, hal dapat diperhatikan dengan banyak terdapat perguruan beladiri Pancak Sila didaerah, salah satunya pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Politeknik Kotabaru". Pencak silat PSHT Politeknik Kotabaru telah dikembangkan beberapa teknik menyerang bela diri, baik memukul ataupun menendang seperti di antaranya tendangan Sabit adalah teknik yang banyak di pakai ketika pertandingan. Oleh sebab itu seorang pesilat harus mempunyai tendangan sabit yang baik dan sempurna agar dapat memperoleh poin. Sesuai penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan

penelitian tentang “Korelasi Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Poloteknik Kotabaru.

KAJIAN PUSTAKA

Pencak silat merupakan suatu permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Penjelasan dari segi ilmu bahasa tidak selalu diterima oleh para pendekar-pendekar daerah. Menurut Muhtar (2020:8) “Pencak Silat merupakan cara membela diri yang sesuai dengan kondisi alam sekitar telah berkembang pada zaman pra searah”. Menurut Lubis dalam Fani Marlianto (2018:181) Pencak, dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri, yang terikat pada suatu peraturan dalam belajar, berlatih dan pertunjukkan, sedangkan silat mempunyai arti suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat. Menurut Mulyana (2014: 85) “Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum. Pencak adalah gerak Langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur Teknik beladiri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan didepan umum”. Pencak, dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri, yang terikat pada suatu peraturan dalam belajar, berlatih dan pertunjukkan, sedangkan silat mempunyai arti suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat. Menurut Ediyono (2019: 300) “Pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, binatang, dan manusia”. Hal ini menjadi indikasi mengapa jurus-jurus dalam pencak silat sering menirukan gerakan binatang seperti jurus harimau terbang, ular mematuk, kethhek.

Kelincahan: erat dengan kelentukan, karena tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah dan leluasa. Selain itu, keseimbangan tubuh juga mempengaruhi kemampuan terhadap kelincahan seseorang. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah tubuh atau bagian tubuhnya secara cepat tanpa mengalami gangguan pada keseimbangan gerak yang dilakukannya. Kelincahan tidak hanya diperlukan dalam olahraga, tetapi juga situasi kerja dan kegiatan rekreasi. Kelincahan bergantung pada faktor kekuatan, kelentukan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.

Menurut Giritwijaya (2005: 69), yang mengartikan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Widiastuti (2015: 137) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 41), Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Kekuatan Otot Tungkai kaki: merupakan kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Menurut Ery Pratikyo dalam Freni Budiwibowo (2015: 32) Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga. Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot. Kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Jadi gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tungkai akan menghasilkan gerakan aktivitas seperti menendang, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Dimana gerakan tersebut dibutuhkan dalam melakukan gerakan olahraga, terutama cabang olahraga yang dominan menggunakan kaki seperti: sepakbola, pencak silat, bersepeda dan masih banyak lainnya.

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari otot ini bekerja atau berkontraksi menurut pengaruh atau perintah yang datang dari susunan saraf motoris. Adapun secara anatomi tungkai meliputi kaki, betis, dan paha pada kondilus coxae, yang merupakan porsi tubuh yang digunakan paling luas dalam daya gerak, dan di dalam mendukung tubuh dalam beberapa posisi tegak. Karena fungsi inilah maka tungkai sangat penting peranannya dalam semua penampilan gerak pada saat beraktivitas. Pada saat akan melakukan tendangan sabit maka gerakan yang terjadi pada tungkai adalah fleksi pada saat menekuk tungkai ke bawah dan ekstensi pada saat akan menolakkan kaki untuk melompat melakukan tendangan sabit. Dengan demikian otot-otot yang digunakan pada saat melakukan tendangan sabit adalah terdiri dari otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Sedangkan otot-otot tungkai atas fungsinya adalah secara bersama-sama dengan tungkai bawah membantu gerakan ekstensi dan fleksi pada saat akan melakukan tendangan lurus. Pengertian otot tungkai menurut Giriwijoyo (2012: 193) "Otot tungkai dipahami sebagai kesatuan luas penampang dari serabut otot yang terdapat pada keseluruhan kaki yang merupakan pemberian kekuatan terhadap usaha yang diinginkan".

Teknik Tendangan Sabit: Menurut Nugraha (2014:544) "Tendangan merupakan serangan yang menghasilkan poin lebih banyak jika dibandingkan dengan pukulan apabila berhasil mengenai lawan dengan bersih". Dan menurut Fani Marlianto dalam Hartati dkk. (2019:53) "Tendangan sabit adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan perkenaannya pada punggung kaki". Menurut Nasufi dalam Lubis (2004:14) yang mengemukakan bahwa: "Tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki". Menurut Maimun Nusufi (2015:35) "Teknik tendangan sabit merupakan teknik yang lintasannya setengah lingkaran menggunakan punggung telapak kaki bagian dalam yang dibantu oleh perputaran pinggul kearah bagian dalam". Seperti namanya, tendangan ini membentuk lintasan seperti sabit. Nama lain dari tendangan ini adalah tendangan melingkar. Target tendangan sabit adalah perut lawan. Tendangan sabit disebut juga dengan tendangan melingkar, di mana pesilat melakukannya lewat lintasan dari samping melengkung seperti sabit. Cara melakukan tendangan sabit dalam pencak silat adalah: a) Pastikan sikap kaki kuda-kuda kiri yang benar dan tepat, b) Tendangan kaki ke depan dan hentakkan punggung kaki dengan perkenaannya punggung kaki, c) Posisi kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.



Gambar: II. 3. Tendangan Sabit

Sumber: Erwin Setyo Kriswanto (2015:74)

Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan tendangan sabit adalah:

1. Sikap kuda-kuda yang kurang baik.
2. Tidak ada hentakan punggung kaki.
3. Tubuh tidak seimbang.

Kaidah Norma Beladiri Pencak Silat: Menurut Ediyono (2019: 302) Secara struktural, pencak silat bela diri meliputi dan mewadahi empat hal sebagai satu kesatuan, yakni: sikap-pasang, gerak langkah, serangan, dan belaan. Sikap pasang bersifat *stationer* dan gerak langkah bersifat *mobile*. Keduanya merupakan pencak silat *nirlaga*, sedangkan serangan dan belaan merupakan pencak silat laga. Pencak silat *nirlaga* dilaksanakan sebelum dan setelah dilaksanakan pencak silat laga. Komponen tubuh yang digunakan untuk melaksanakan pencak silat dapat dipilah menjadi dua, yakni komponen utama dan komponen bantu. Komponen tubuh utama meliputi jari, tangan, sikut, lengan, kaki, tungkai, dan lutut. Komponen-komponen tersebut digunakan secara terkombinasi, terkoordinasi, praktis, efektif, dan taktis, yang didukung, dibantu atau dibarengi dengan penggunaan komponen bantu, yakni komponen tubuh lainnya yang diperlukan dan dibutuhkan pada momen yang tepat. Menurut Kriswanto (2015:24) “Teknik dasar pencak silat terdiri dari sikap dasar, sikap hormat, teknik pukulan, teknik tendangan, teknik elakan, dan teknik tangkisan”. Komponen tubuh utama berdasar pada kegunaan, dan penggunaannya dapat berfungsi berganti-ganti. Komponen tersebut menurut keperluannya dapat dipilah menjadi empat, yakni komponen penyangga, komponen penggerak, komponen penyerang, dan komponen pembela. Masing-masing digunakan menurut keperluannya dalam rangka pelaksanaan sikap-pasang, gerak-langkah, serangan, dan belaan. a) Sikap-pasang, Sikap pasang adalah taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem bela diri sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan. Sikap pasang ditinjau dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh dan sikap pasang tertutup, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang melindungi tubuh. Apabila ditinjau dari sistem bela diri, pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal, baik fisik maupun mental dan indera. Sikap pasang berarti teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif. Sikap-pasang dapat berpola serangan atau belaan. Sikap-pasang dalam pelaksanaannya merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan, b) Gerak-langkah, adalah teknik berpindah atau mengubah posisi disertai dengan kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan. Untuk kepentingan serangan dan belaan dilakukan secara taktis yang selalu dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan, c) Serangan, dalam pencak silat merupakan bagian integral dari belaan atau pertahanan. Serangan dapat disebut juga sebagai belaan atau pertahanan aktif. Pengertian serangan dalam pencak silat adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaan, dan semuanya itu dilaksanakan secara siasat, d) Belaan atau pertahanan merupakan teknik untuk menggagalkan serangan lawan yang dilaksanakan secara siasat. Belaan ditinjau dari sifatnya meliputi belaan-layan atau belaan *reaktif* dan belaan-sambut atau belaan *pro-aktif*.

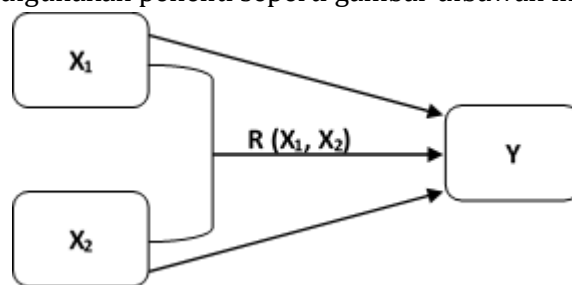
METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan Teknik pengumpulan data melalui test dan pengukuran. Menurut Kusumawati (2015: 59) Pada umumnya “tujuan utama penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat”. Metode penelitian

kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi adalah totalitas objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan, dan benda mempunyai kesamaan untuk dijadikan data penelitian". Sugiyono (2017: 80) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang kemudian di tarik kesimpulannya". Adapun Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Poltek yang berjumlah 30 orang. Sampel yaitu 30 Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Poltek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *Sampling Jenuh*. Menurut Darmanah (2019: 40) *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel, apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Dari pendapat diatas Teknik pengambilan sampel yang digunakan sebagai penelitian berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan Teknik *sampling jenuh*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian dengan tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Dimana dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu kelincahan, kekuatan otot tungkai sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan tendangan sabit. Desain penelitian yang digunakan peneliti seperti gambar dibawah ini:



Gambar: III.1. Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono (2017: 25)

Keterangan:

X_1 : Kelincahan

X_2 : Kekuatan otot tungkai

Y : kemampuan tendangan sabit

$R(X_1, X_2)$: Gabungan antara variabel ($X_{1,2}$) terhadap variabel (Y)

Tes Keterampilan Tendangan Sabit: Dalam mempelajari teknik-teknik dasar Pencak Silat perlu diperhatikan secara teliti proses pelaksanaan tersebut, sehingga jika di pergunakan untuk tendangan dapat menimbulkan hasil yang kuat, disamping itu terjadinya cedera karena pelaksanaan teknik yang salah dapat di hindarkan, setelah atlet memahami bagaimana membentuk sikap pasang, kuda-kuda, pola langkah, dan mengangkat lutut dengan putaran pingang yang benar, barulah pelajaran tentang tendangan sabit dimulai. Menurut Johansyah Lubis dalam Nasufi (2015: 38) "Tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki".

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam Bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data. Hasil analisis data hasil tes pengukuran kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, hasil penelitian akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap pengukuran kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data pengukuran kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel IV. 1. Hasil analisis deskriptif kelincahan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru

Nilai Statistik	N	Mean	SD	Range	Min	Max
Kelincahan	30	5,443	0,5809	2,46	4,50	6,96
Kekuatan Otot Tungkai	30	48,700	15,5877	55,00	20,00	75,00
Kemampuan Tendangan Sabit	30	7,354	1,6255	5,63	5,00	10,63

Dari tabel di atas yang merupakan gambaran data kelincahan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 5,443, simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,5809, nilai terendah (*minimum*) = 4.50, dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 6.96.
- 2) Kekuatan otot tungkai, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 48,700, simpangan baku (*standar deviasi*) = 15,587, nilai terendah (*minimum*) = 20.00, dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 75.00.
- 3) Kemampuan tendangan sabit, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 7,354, simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,6255, nilai terendah (*minimum*) = 5.00, dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 10.63.

Pengujian normalitas data: Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel IV. 2. Rangkuman uji normalitas kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru.

Variabel	N	Statistic	As.Sig	Ket.
Kelincahan	30	0,110	0,200	Normal
Kekuatan otot tungkai	30	0,108	0,200	Normal
Kemampuan tendangan sabit	30	0,112	0,200	Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Kelincahan, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 0,110 ($P = 0,200 > \alpha 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 2) Kekuatan otot tungkai kaki, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 0,108 ($P = 0,200 > \alpha 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 3) Data tes kemampuan tendangan sabit, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 0,112 ($P = 0,200 > \alpha 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Korelasi: Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Oleh karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik.

Korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit. Untuk mengetahui keterkaitan kelincahan terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dilakukan analisis korelasi tunggal. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel IV. 3. Rangkuman hasil analisis korelasi kelincahan terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru.

A. Variabel	B. R	C. P	D. Keterangan
E. Kelincahan (X_1) F. dengan G. Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	H. -0,554	I. 0,001	J. Signifikan

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi person, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru yaitu ($r = -0,554$ ($P < \alpha 0.05$)). Dengan demikian apabila memiliki kelincahan yang baik, maka akan diikuti pula dengan kemampuan tendangan sabit yang baik pula.

Korelasi antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap kemampuan tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Untuk mengetahui besaran korelasi kekuatan

otot tungkai kaki terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru dilakukan analisis korelasi person. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel IV. 4. Rangkuman hasil analisis kekuatan otot tungkai kaki terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru.

Variabel	R	P	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai kaki (X ₂) dengan Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	0,539	0,002	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi person, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru yaitu $(r) = -0,539 (P < \alpha 0.05)$. Dengan demikian apabila seorang pesilat yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, maka akan diikuti pula dengan kemampuan tendangan sabit yang baik pula.

Regresi sederhana antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Untuk mengetahui besaran keterkaitan atau hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru dilakukan analisis regresi sederhana.

Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel IV. 5. Rangkuman hasil analisis regresi kelincahan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru.

Variabel	R	R ²	F	P _{value}	Ket
Kelincahan (X ₁) Kekuatan Otot Tungkai kaki (X ₂) Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	0,702	0,493	13,110	0,000	Sig

Pembahasan: Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Hasil uji hipotesis pertama; ada keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada, maka komponen fisik yaitu kelincahan mendukung terhadap kemampuan tendangan sabit. Seorang pesilat yang memiliki kelincahan yang baik, maka akan berdampak positif pada saat melakukan teknik tendangan sabit. Analisis dari peranan kelincahan sangat nampak ketika seorang pesilat melakukan tendangan sabit dengan cepat dan maksimal dengan memanfaatkan kelincahan yang dimiliki akan menghasilkan poin dan kemenangan.

Hasil uji hipotesis kedua; ada keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai kaki tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada, maka komponen fisik yaitu kekuatan otot tungkai kaki mendukung terhadap kemampuan tendangan sabit. Seorang pesilat yang memiliki kekuatan

otot tungkai kaki yang baik, maka akan berdampak baik terhadap kekuatan otot tungkai dimana pada saat pesilat melakukan teknik tendangan sabit. Analisis dari peranan kekuatan otot tungkai kaki sangat nampak ketika seorang pesilat melakukan teknik tendangan sabit secara maksimal, dimana apabila pesilat melakukan gerakan kaki dengan cepat dan kuat maka akan berdampak kepada sasaran yang terkena tendangan ini dikarenakan memanfaatkan unsur kekuatan otot tungkai secara maksimal.

Hasil uji hipotesis keempat; Ada keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara kelincuhan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu sehingga komponen kondisi fisik dalam variabel yaitu kelincuhan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru dapat lebih maksimal. Dimana seorang pesilat yang memiliki kedua variabel tersebut dan menguasai teknik tendangan sabit dengan baik dan sempurna maka akan mampu melakukan teknik dengan kekuatan maksimal dan gerakan yang baik. Jadi diharapkan dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit agar dapat memperhatikan komponen fisik seperti kelincuhan dan kekuatan otot tungkai kaki untuk mendapatkan timing yang relative cepat dan kuat saat melakukan teknik tendangan sabit. Apabila seorang pesilat menguasai teknik tendangan sabit dengan baik dan memiliki unsur komponen fisik kelincuhan dan kekuatan otot tungkai kaki tersebut serta memanfaatkannya maka pada saat melakukan teknik tendangan sabit akan sangat bermanfaat dan berdampak positif baik dari segi gerakan dan timing.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada keterkaitan kelincuhan terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dengan nilai (R) sebesar 0,554 dengan koefisien determinasi (R^2) = 0,307 atau 30,7%.
2. Ada keterkaitan kekuatan otot tungkai kaki terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dengan nilai (R) sebesar 0,539 dengan koefisien determinasi (R^2) = 0,291 atau 29,1%.
3. Ada keterkaitan kelincuhan dan kekuatan otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kotabaru, dengan nilai (R) sebesar 0,702 dengan koefisien determinasi (R^2) = 0,493 atau 49,3% dan nilai F_{hitung} sebesar 13.110.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwibowo, F., & Setiowati, A. (2015). Unsur indeks massa tubuh dan kekuatan otot tungkai dalam keseimbangan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(2).
- Darmanah, G. (2019) *Metodologi Penelitian*. Lampung. CV Hira Tech.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Giriwijaya, Y.S Santoso (2005). *Manusiadan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPL
- Giriwijoyo dan Sidik. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincuhan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).

- Kriswanto, E.I. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustakabarupress.
- Kurniawan, W.A. (2015) *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Tendangan dan Pukulan Pencaksilat PSHT*. Malang. Litera Media Tama.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*, Bandung, Alfabeta Cv.Malang.
- Marlianto, F., & Yarmani, Y. (2018). Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179-185.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. Sumedang. UPI Sumedang Press.
- Mulyana, (2014). *Buku Pendidikan Pencak Silat*. Bandung. PT Remaja.
- Muhyi, M., & Purbojati, P. (2014). Penguatan olahraga pencak silat sebagai warisan budaya nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141-147.
- Nazir, M. (2011). *Metode Penelitian*. Bogor. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Nugraha, B. E. (2014). Analisis Kecepatan Tendangan Pencak Silat Pada Pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman. Samarinda: *Universitas Mulawarman*.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Sugiyono. (2018). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. CV. Alfabeta.