



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 1 Januari 2024

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

Analisis Kelentukan Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM

Baso Amrizal

¹ PJOK, PPG Prajabaratan Universitas Negeri Makassar

Email: fungbass23@gmail.com

Artikel info

Abstrak

Analysis of Flexibility and Explosive Power of Legs on Sickle Kick Ability in BKMF Pencak Silat Athletes FIKUNM.. THESIS. Sport Coaching Education Study Program, Faculty of Sport Science, Makassar State University, (supervised by Nurul Musfira and Muh. Said Hasan).

The purpose of this study was to determine the contribution of flexibility, explosive power of the legs and the concurrent contribution of flexibility and explosive power of the legs to the sickle kick of the UNM totaling 30 athletes. The analysis in this study using parametric statistical analysis is intended to get an overview of the data. And inferential analysis is used to test the research hypotheses using data analysis. Analysis of the statistical results of the sickle kick ability obtained, there is a significant contribution of Pencak Silat BKMF athlete. The population in this study were all members of the BKMF Pencak silat UNM. The sample in this study was BKMF Pencak Silat FIK UNM athletes, flexibility to the sickle kick in BKMF Pencaksilat FIK UNM athletes by 50.1%, there is a significant contribution of leg explosive power to sickle kick in BKMF Pencaksilat FIK UNM athletes by 24.6% , there is a contribution between flexibility and explosive power of the legs on the sickle kick in BKMF Pencaksilat FIK UNM athletes by 52.8%

Key words:

Flexibility,
Limb Explosive
Power
Sickle Kick, and
Pencak Silat



artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pada masa ini, pendidikan merupakan salah satu aspek utama sasaran pembangunan bangsa Indonesia yang orientasinya adalah peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Pembangunan nasional dalam bidang pendidikan merupakan suatu bagian dari upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Untuk mewujudkan bangsa Indonesia yang memiliki sumber daya manusia yang berkualitas maka diperlukan peningkatan dan penyempurnaan dalam penyelenggaraan pendidikan nasional, yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan masyarakat serta perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang telah diatur dalam salah satu wadah penyelenggaraan pendidikan berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan sesuai dengan jenjang pendidikan. Berbagai upaya yang telah dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas pendidikan seperti pembangunan sarana dan prasarana pendidikan, penyempurnaan kurikulum, penataran guru mata pelajaran, pendistribusian guru secara merata, dan peningkatan kesejahteraan guru. (Kamarudin 2018)

Dalam mencapai tujuan pendidikan yang akan melahirkan manusia yang kompetitif sebagaimana yang diharapkan, oleh karena itu tujuan pendidikan jasmani memberi batasan sebagai berikut: pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, social, serta emosional bagi masyarakat, dengan aktifitas jasmani.

Dalam hal pembinaan olahraga kita menyadari bahwa setiap daerah mempunyai potensi yang berbeda-beda baik dalam hal

pembinaan cabang olahraga, sumber daya manusia, maupun pendanaan, untuk itu daerah harus dapat meningkatkan prioritas pembinaan cabang olahraganya. Pentingnya prestasi untuk mengangkat nama perguruan maupun sekolah dan daerah, melalui kegiatan olahraga, siswa atau atlit dapat menyalurkan minat dan bakat, sehingga guru/pelatih serta keterlibatan lembaga-lembaga yang terkait dalam usaha pembinaan prestasi pada cabang olahraga sangatlah dibutuhkan untuk meningkatkan olahraga secara khusus di Provinsi Sulawesi Selatan.

Salah satu olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat di Provinsi Sulawesi Selatan adalah cabang olahraga beladiri yaitu pencak silat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya pesilat Sulawesi Selatan yang mengangkat nama provinsi Sulawesi selatan ditingkat nasional maupun ditingkat internasional. Pencak silat itu sendiri merupakan olahraga bela diri yg sudah diakui dunia. Saat ini, pencak silat sendiri sudah di pertandingkan di berbagai ajang kompetisi nasional maupun internasional.

TINJAUAN PUSTAKA

Pencak silat adalah seni beladiri asli Indonesia, yang telah berumur berabad-abad. Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pada zaman dahulu ketika manusia masih hidup dari berburu, mereka hidup secara berkelompok dan saling bermusuhan. Dimasa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat. Di beberapa daerah di Jawa lazimnya digunakan nama pencak. Adapun di Sumatra dan daerah lainnya dinamakan silat. Sejak tahun 1987, olahraga pencak silat juga diikutsertakan dalam SEA Games.

Definisi pencak silat yang selengkapnya dikemukakan oleh pengurus besar IPSI bersama BAKIN (1975:15) sebagai berikut :

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) terhadap lingkungan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya, pada zaman dahulu ketika manusia masih hidup dari berburu, mereka hidup secara berkelompok dan saling bermusuhan. Untuk mempertahankan hidupnya, mereka belajar membela diri dengan cara menirukan gerakan-gerakan binatang buruan mereka dalam membela diri. Dengan berkembangnya peradaban, seni beladiri juga ikut berkembang ke arah lebih sempurna dan dinamakan pencak atau silat.

Bela diri pencak silat juga ditujukan pada keindahan gerakan, kehalusan bentuk setiap jurus. Meskipun kelihatan seperti menari dan semua gerakannya halus, tetapi dapat berubah secara cepat dan tiba-tiba menyerang dan menangkis serangan lawan. Dalam pertandingan pencak silat juga ada penilaian tentang unsur keindahan gerakan, sehingga pesilat yang mempunyai nilai yang sama dalam wasari dan penyerangan yang sama-sama agresif maka untuk menentukan pemenangnya adalah tergantung keindahan gerakan atau jurus. Kadang pula pencak silat dilakukan sama sekali tidak mirip dengan olahraga yang mengandung kekerasan tetapi hanya mengandung unsur seni dalam bentuk seni tari. Tetapi setiap orang yang melakukannya dapat memperagakan gerakan pencak silat

sebagai gerak bela diri yang efisien dan efektif yang bertujuan untuk menjamin keamanan pribadi. Setiap gerakan seni bela diri pencak silat akan terlihat bentuk-bentuk serangan, tangkisan, maupun hindaran yang terjalin sedemikian rupa sehingga kelihatan sehingga tercipta keselarasan gerakan yang indah.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Lokasi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan teknik analisis pada kelentukan dan daya ledak otot tungkai. penelitian deskriptif adalah salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat menggunakan observasi, wawancara atau angket mengenai keadaan sekarang ini, mengenai subjek yang sedang kita teliti.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat atau wilayah dimana penelitian tersebut akan dilakukan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh penulis mengambil lokasi penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM. Sedangkan untuk subjek penelitiannya adalah Anggota BKMFP Pencak silat UNM.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal

tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:38) dalam Muhammad Kusumawati (2015:31) Menyimpulkan bahwa variabel adalah suatu objek yang akan dijadikan bahan sebagai penelitian, dan variabel itu dapat berubah- ubah atau bermacam-macam bentuk.

Adapun Variabel yang ingin diteliti adalah :

- a) Variabel Bebas (independent variable) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Adapun Variabel bebas adalah :
 - 1) Kelentukan
 - 2) Daya Ledak Tungkai
- b) Variabel Terikat (dependent variable) adalah faktor utama yang ingin dijelaskan atau diprediksi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Adapun variabel terikat adalah, kemampuan tendangan sabit.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah kerangka kerja yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Pola desain penelitian dalam setiap disiplin ilmu memiliki keaksahan masing – masing.

D. Devinisi Operasional Variabel

Agar lebih terarah pelaksanaan latihan maupun pengumpulan data penelitian maka perlu diberi batasan – batasan atau definisi operasional tiap variabel yang terlibat. Keterkaitan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat, ketika seorang pesilat tidak memiliki daya ledak tungkai yang baik maka dalam proses tendangan Sabit tidak dapat

maksimal dan dapat dipatahkan oleh lawan, untuk itu daya ledak perlu di latih dan diperkuat agar sebuah tendangan mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk kelentukan yang maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien.. Kelentukan sangat diperlukan dalam proses tendangan. karena posisi tendangan adalah mengangkat salah satu kaki terkuat untuk menendang ke arah lawan sehingga tepat sasaran dan mendapatkan poin maksimal.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Bertolak dari kesimpulan di atas maka yang menjadi Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota BKMF Pencak silat UNM yang berjumlah 50 orang.

2. Sampel

SDalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik non probability sampling (sampling sistematis). Sampling sistematis adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberikan nomor urut. Karena populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang, maka setiap orang diberikan nomor urut 1 sampai dengan 50. Pengambilan sampel dengan mengambil nomor ganjil. Untuk itu maka yang diambil sebagai sampel adalah nomor 1,3,5 ... dst. Sehingga di peroleh sampel sebanyak 30 orang.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dalam

penelitian ini meliputi: data daya ledak tungkai, data kecepatan reaksi kaki, data keseimbangan, dan data tendangan belakang.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data penelitian ini terkumpul yakni data, kelentukan, daya ledak tungkai dan tendangan sabit maka untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang di ajukan, maka data tersebut perlu dianalisis dengan menggunakan Analisis statistis parametrik dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data. Dan analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian menggunakan analisis data. Dengan bantuan komputer melalui program SPSS VERSI 21.00 terhadap taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif data

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kelentukan, daya ledak tungkai, dan tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kelentukan, daya ledak tungkai, dan tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

| | N | Sum | Mean | Stdv | Range | Min. | Max. |
|--------------------|----|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| Kelentukan | 30 | 276,00 | 9,2000 | 4,52883 | 16,00 | 2,00 | 18,00 |
| Daya ledak tungkai | 30 | 129,00 | 42,3000 | 8,35897 | 45,00 | 15,00 | 60,00 |
| Tendangan sabit | 30 | 1437,00 | 47,9000 | 5,97322 | 20,00 | 38,00 | 58,00 |

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data kelentukan, daya ledak tungkai dan tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Hasil data deskriptif untuk kelentukan pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM, dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 276,00 dan rata-rata yang diperoleh 9,2000 dengan hasil standar deviasi 4,52883 dari range data 16,00 antara nilai minimum 2,00 dan 18,00 untuk nilai maksimal.
- Hasil data deskriptif untuk daya ledak tungkai pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM, dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1269,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 42,3000 dengan hasil standar deviasi 8,35897. Untuk angka range 45,00 diperoleh dari selisih antara nilai minimal 15,00 dan nilai maksimal 60,00.
- Hasil data deskriptif untuk tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM, dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1437,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 47,9000 dengan hasil standar deviasi 5,97322. Untuk angka range 20,00 diperoleh dari selisih antara nilai minimal 38,00 dan nilai maksimal 58,00.

2. Pengujian persyaratan analisis

Dari hasil uji *Kolmogorov Smirnov Test* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 4.2 rangkuman berikut :

Tabel 4.2. Hasil uji normalitas data kelentukan, daya ledak tungkai dan tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM

| Variabel | Kolmogorov Smirnov | | α | Ket |
|--------------------|--------------------|-------|----------|--------|
| | Statistik | P | | |
| Kelentukan | 0,156 | 0,159 | 0,05 | Normal |
| Daya ledak tungkai | 0,160 | 0,148 | 0,05 | Normal |
| Tendangan sabit | 0,087 | 0,200 | 0,05 | Normal |

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka kelentukan pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM diperoleh 0,156 dengan tingkat probabilitas (P) 0,159 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data kelentukan pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka daya ledak tungkai pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM diperoleh 0,160 dengan tingkat probabilitas (P) 0,148 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data daya ledak tungkai pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c. Hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM diperoleh 0,087 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Analisis korelasi dan regresi

Tabel 4.3. Hasil analisis korelasi dan regresi

| Hipotesis | N | r/R | Rs | F | t | Sig. |
|---|----|-------|-------|--------|--------|-------|
| Kontribusi kelentukan terhadap tendangan sabit | 30 | 0,708 | 0,501 | 28,137 | -5,304 | 0,000 |
| Kontribusi daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit | 30 | 0,496 | 0,246 | 9,126 | 3,021 | 0,005 |
| Kontribusi antara kelentukan, dan daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit | 30 | 0,727 | 0,528 | 15,092 | 8,522 | 0,000 |

4. Pengujian hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis koefisien korelasi (r) pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan, dan daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM.

Adapun hipotesis yang diuji kebenarannya pada penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Ada kontribusi kelentukan terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelentukan terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

| VARIABEL | r/R | Rs | F | T | P | α |
|---------------------|-------|-------|--------|--------|-------|----------|
| Kelentukan (X1) | 0,708 | 0,501 | 28,137 | -5,304 | 0,000 | 0,05 |
| Tendangan sabit (Y) | | | | | | |

Hasil pengujian :

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data kelentukan terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM. Diperoleh nilai korelasi (r_0) 0,708 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,501. Hal ini berarti 50,1% tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM dijelaskan oleh kelentukan. Dari uji Anova atau F_{test} , didapat F_{hitung} adalah 28,137 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi

dapat dipakai untuk memprediksi tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Sedangkan untuk uji t menguji signifikansi dan variabel dependen (tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM). Nilai t_{hitung} diperoleh -5,304 terlihat pada lampiran kolom Sig/significance adalah 0,000, atau probabilitas lebih kecil dari α 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelenturan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap tendangan sabit.

Dengan demikian ada kontribusi yang signifikan kelenturan terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM sebesar 50,1%.

G. Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari empat hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan kontribusi yang signifikan. Dari hasil tersebut, tentang tes dan pengukuran data kelenturan dan daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit pada penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Hipotesis pertama; ada kontribusi kelenturan terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar atau nilai probabilitas lebih kecil dari α 0,05.

Keleluasaan gerak pada persendian tubuh mempunyai peranan penting dalam aktivitas berolahraga. Kelenturan tubuh khususnya kelenturan sendi panggul yang baik merupakan pendukung kecepatan tendangan sabit menjadi lebih baik. Jika pesilat tidak memiliki kelenturan sendi panggul maka gerakan tendangan terlihat kaku dan lambat. Akan tetapi jika ototnya dan

ruang gerak sendinya tidak luas maka gerakan tendangan akan maksimal. Oleh karena itu kelenturan otot tungkai adalah spesifik masalah sendi, dan program latihan kelenturan otot tungkai harus menekankan pada ruang gerak semua sendi tubuh seperti peregangan aktif maupun pasif. Dengan demikian, pesilat yang lentur adalah pesilat yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan otot-otot yang elastis. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pingul searah gerakan kaki, karena arah serangan datangnya dari depan atau samping, tendangan sabit ini mudah untuk ditangkap oleh lawan, mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan tendangan sabit dilakukan. Dengan memiliki kelenturan otot tungkai untuk mengatasi beban pesilat dapat meningkatkan keterampilan tanpa mengalami suatu hambatan, dalam melakukan serangan maupun bela diri terhadap serangan lawan hingga pesilat dapat mengkombinasikan teknik serangan tendangan sabit dengan kecepatan yang maksimal.

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM yang memiliki kelenturan sendi panggul yang baik akan mampu melakukan jurus tendangan sabit dengan baik dan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tendangan sabit terkait dengan kelenturan sendi panggul yang dimiliki para atlet. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelenturan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit

Hipotesis kedua; ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencaksilat FIK UNM. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar atau nilai probabilitas lebih kecil dari α 0,05.

Perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kerja otot-otot tungkai akan menghasilkan kecepatan tendangan sabit yang baik. Tendangan

yang cepat akan tercermin dari kerja kaki yang kuat dan dilakukan dalam satu gerakan rangkaian yang utuh dan eksplosif. Agar daya ledak otot tungkai dapat memberi kontribusi terhadap kecepatan tendangan sabit, maka harus didukung penguasaan teknik tendangan yang benar. Dengan fisik yang baik dan didukung teknik yang benar, maka akan dicapai hasil yang maksimal.

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan dapat melakukan tendangan sabit dengan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tendangan sabit terkait dengan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

Hipotesis tiga; ada kontribusi kelentukan dan daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar atau nilai probabilitas lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$.

Untuk melakukan gerakan tendangan dalam pencak silat, dibutuhkan akselerasi gerakan dari bagian-bagian yang terlibat. Untuk mengasilkan kecepatan tendangan sabit yang baik bagian tersebut harus dikoordinasikan dalam satu rangkaian gerakan yang baik dan harmonis. Tungkai merupakan bagian yang dominan dalam melakukan gerakan menendang. Dalam pelaksanaannya tungkai memegang peranan penting untuk menghasilkan kemampuan tendangan yang baik. Kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dari otot tungkai secara cepat dan didukung oleh teknik yang tepat tendangan akan dicapai sesuai yang diharapkan. Dari rangkaian gerakan menendang tidak lepas dari daya ledak otot tungkai. Karena daya ledak otot tungkai sangat menentukan cepat dan kerasnya tendangan yang dilakukan. Dan otot tungkai memberikan kontribusi pada kemampuan tendangan yang diinginkan.

Kelentukan juga harus dimiliki seorang pesilat, khususnya jika menghadapi lawan yang tangguh dan ulet harus dibutuhkan kelentukan yang baik agar dapat melakukan tendangan kearah lawan.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pengujian secara statistik terhadap data empirik yang telah diperoleh dari lapangan dapat dikatakan bahwa kedua variabel bebas daya ledak otot tungkai, dan kelentukan yang diajukan yaitu memiliki kontribusi terhadap kemampuan tendangan sabit atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM. Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya memiliki daya ledak otot tungkai yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Hal tersebut juga dijelaskan pada kelentukan yang mana memiliki kelentukan sendi panggul akan meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Sehingga bagi para atlet pencak silat diharapkan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan kelentukan untuk hasil kemampuan tendangan sabit yang baik

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM sebesar 50,1%.
2. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM sebesar 24,6%.
3. Ada kontribusi antara kelentukan dan daya ledak tungkai terhadap tendangan sabit pada atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM sebesar 52,8%.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih pencak silat,

bahwa kiranya dalam peningkatan kemampuan

tendangan sabit, maka harus melakukan latihan secara teratur.

2. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Fahrizal, *Model latihan skifa Keterampilan tendangan pencak silat*. Universitas Negeri Jakarta, 2017

Halim, Nur Ichsan.(2011).*Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*.Makassar: badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, Gedung BP 101 Kampus UNM Gunungsari Baru

Hajir Ardiansyah, Ahmad Sidiq Maulana.(2017).*Pencak Silat The Indonesian Martial Arts*.Yogyakarta:Matabook

Harisandi, Febri.2016.*Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak silat Anggota BKMF Pencak silat FIK UNM*. Program Pascasarjana : Tesis

<https://nasikhulamin.wordpress.com/2011/10/20/sejarah-dan-perkembangan-pencak-silat/>
Diakses 02 februari 2022

jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/virgin/article/download/50/51 Di akses 07 Februari 2022

jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6101/5405 Dikases 19 Januari 2022

Lubis Johansyah.(2004).*Pencak Silat –edisi*

Lubis Johansyah, Wardoyo Hendro.(2004).*Pencak Silat –edisi ketiga-* . Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

McClenaghan, Rotella, Pate. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*.Semarang: IKIP Semarang Press

Muhajir .2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas X*, Jakarta: Erlangga, PT.Gelora Aksara Pratama

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 Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015:35-46*, 14, 35-46.