

Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Melakukan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya

Nuriul Fajar¹, Yudi Ikhwani², Edi Azwar³, Mahlil Fajri⁴

Nuriul Fajar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
nuriulfaja@gmail.com

Yudi Ikhwani, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
yudiikhwani@serambimekkah.ac.id

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Mahlil Fajri, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
mahlil.fajri@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian yang berjudul “Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Melakukan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya. Penelitian ini mengangkat masalah Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Melakukan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan terlebih dahulu maka jenis penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian deskriptif, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya yang telah terjaring dan ditetapkan sebagai atlet. Populasi yang ada dalam Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya hanya berjumlah 20 orang, mengingat populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel (total sampling). Untuk keperluan pengumpulan data, Penulis melakukan Tes Kecepatan Lari Sprint 30 Meter, tes daya tahan, tes kekuatan otot perut, tes kelincahan, tes kecepatan tendangan sabit, Dari hasil pengolahan data dan pembahasan yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa secara garis besar dapat dinyatakan terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

Kata Kunci: Hubungan, Kecepatan, Tendangan Sabit

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga itu sendiri. Di samping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di negara kita. Dewasa ini, kehidupan modern suatu kenyataan

bahwa untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1) perlengkapan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara. (Sajoto, 1988: 7)

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Berdasarkan Undang-Undang Pendidikan Nasional No.2 Tahun 1989 menyatakan yang dimaksud dengan “Manusia” adalah selalu memiliki kesehatan atau selalu menempatkan atau meningkatkan perawatan jasmani dan rohani. Salah satu olahraga yang diketahui oleh masyarakat adalah Pencak Silat. Olahraga ini telah menjadi olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara) bahkan sudah berkembang pada tataran Asia. Dalam kejuaraan dunia Pencak Silat, peserta tidak lagi berasal dari kawasan Asia Tenggara tetapi juga utusan dari wakil-wakil Negara setiap Benua. Hal ini membedakan bahwa Pencak Silat memberi warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global. (Sadoso Sumosardjuno, 1989: 9)

Pencak silat adalah hasil karya secara turun temurun dari budaya bangsa Indonesia. Pencak silat sering ditampilkan dalam berbagai pertandingan mulai tingkat Junior, pertandingan Nasional dan Internasional. Pencak silat adalah cabang olahraga hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. (IPSI, 2020:19).

Pencak silat sudah mulai menyebar ke hampir seluruh negara di dunia dan dapat dilihat pada pertandingan-pertandingan Regional maupun Internasional, sehingga persaingan untuk mencapai prestasi puncak sudah sangat ketat. Keadaan ini memberikan inspirasi bagi para ahli dan pelatih pencak silat untuk mencari dan merumuskan konsep-

konsep latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi atlet. Sumarto (2024: 64) mengungkapkan Atlet adalah orang yang sungguh-sungguh gemar olahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan, dan kecepatan seperti pelari, perenang dan sebagainya. Pencak silat merupakan salah satu cabang dari olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pukulan, hindaran dan tangkisan. Untuk mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan terkoordinasi. Teknik yang paling sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Serangan yang sah dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

Salah satu teknik gerakan Pencak Silat adalah tendangan, tehnik ini mendapat perhatian, karena teknik ini apabila mengenai sasaran yang tepat akan menghasilkan poin yang maksimal sehingga dalam pertandingan, siapa yang menguasai gerakan ini dengan baik, maka besar kemungkinan akan memenangkan pertandingan. Tendangan sabit merupakan tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki. Kuda-kuda kokoh dan tegap, salah satu kaki ke depan dan sedikit ditekuk, kaki yang di belakang lurus dan tumit kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan, kedua tangan berada di depan dada dengan keadaan siap, pada saat akan melakukan tendangan. Pelaksanaannya adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasanya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki kelincihan tendangan dan kemampuan jangkauan tendangan agar dapat dengan mudah mencapai sasaran tubuh lawan. Kelincihan tendangan sangat menentukan keberhasilan untuk mencapai sasaran tendangan. Kelincihan tendangan dapat menyulitkan lawan untuk melakukan antisipasi seperti tangkisan dan elakan. Pesilat yang mempunyai tendangan yang lincah akan lebih cepat dapat melakukan serangan terhadap lawannya didalam saat bertanding point yang didapat dari hasil tendangan adalah 2 point.

Kecepatan dan Kelincihan tendangan dalam pencak silat dapat dicapai melalui latihan secara terprogram dan intensif. Teknik latihan harus mampu mengembangkan kekuatan otot tungkai mampu kecepatan otot-otot yang berperan dalam proses tendangan. Otot-otot yang perlu dikembangkan adalah otot-otot paha bagian depan yaitu *sartorius*, *tensor fasciae latae*, *adductor longus*, *rectus femoris*, *vastus lateralis* dan *vastus medialis*,

serta otot-otot paha bagian belakang yaitu *semitendinosus*, *semimembranosus*, *biceps femoris*, *adductor magnus* dan *adductor brevis*. Otot-otot paha tersebut merupakan penggerak anggota gerak tubuh bagian bawah terutama untuk melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat. Tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Tendangan yang dilakukan dengan lemah karena kekuatan tungkai tidak memadai disertai dengan tungkai yang pendek, akan mudah diantisipasi oleh lawan dengan melakukan tangkisan, elakan, dan bahkan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik secara cepat dan tiba-tiba. Hal tersebut akan dibahas dalam penelitian ini sebagaimana judul yang dikemukakan yaitu “Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Melakukan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam peneliti ini adalah “Apakah ada hubungan kesegaran jasmani terhadap kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya?”

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu.

1. Memberikan informasi kepada atlet dan para pelatih khususnya pada Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.
2. Menambah dan memperluas wawasan peneliti tentang prosedur pelaksanaan tes kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.
3. Memberikan masukan bagi atlet, pelatih, sebagai pertimbangan dalam usaha supaya bisa peningkatan dan pembinaan prestasi khususnya kepada atlet-atlet pencak silat pada Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian *deskriptif* sesuai dengan yang dikemukakan Arikunto (1991: 63) bahwa: “Penelitian *deskriptif* mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan dan proses-proses yang sedang berlangsung serta pengaruh-pengaruh dari *fenomena*”. Metode yang sesuai dalam penelitian ini adalah metode korelasi *product moment*. Menurut Mahsum (2005:251) metode korelasi *product moment* adalah suatu metode yang digunakan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang ada dalam Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya hanya berjumlah 20 orang, mengingat populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel (*total sampling*).

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tehnik tes pengukuran pada olahraga prestasi (Nurhasan, 2001: 53). Tes yang dilakukan terdiri dari dua item tes yaitu tes kesegaran jasmani *performance* domonian dan tes kecepatan melakukan tendangan sabit.

Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data yang digunakan adalah mengkategorikan hasil yang telah terkumpul sesuai dengan norma. Setelah itu, dilakukan penghitungan rata-rata, standar deviasi dan uji keberartian koefisien korelasi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah di laksanakan pada akhir bulan Februari tahun 2025 bertempat di Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tes Kesegaran Jasmani Performance Domoinan

Adapun data yang akan dikumpulkan adalah tingkat hubungan kesegaran jasmani terhadap kecepatan melakukan tendangan sabit sebagai atlet silat. Nilai awal dari hasil tes kesegaran jasmani performance domoinan untuk cabang olahraga pencak silat serta hasil tes tendangan sabit dapat dilihat dari tabel di bawah ini;

Tabel 1. Data Terlampir Kesegaran Jasmani

No	Nama	Kecepatan (X ₁)	Daya Tahan (X ₂)	Kekuatan Otot Perut (X ₃)	Kelincahan (X ₄)
1	2	3	4	5	6
1	Fandi Rahmat	341	47.2	54	13.12
2	Manda Araiko	4.35	49.4	70	13.53
3	Sukirman	3.94	43.19	39	12.15
4	M. Abdul Halim	3.93	55	55	12.11
5	M. Yuliansyah	3.92	42.1	54	12.12
6	Hasbi	4.36	55	25	13.55
7	Santoso	3.92	60.3	72	12.1
8	Marwan Saputra	3.58	61	72	12.09
9	Marzuki	3.58	55.15	72	12.1
10	Zikrillah	3.95	55	70	12.14
11	Alam Mirza	4.35	49.1	52	13.52
12	Darman	3.58	57	72	12.09
13	Surian Antoni	4.77	43.07	57	12.13
14	Reza Fahlefi	4.75	60.3	70	12.11
15	Siswandi	3.94	43.35	68	14.98
16	Boihaqi	4.36	60.3	39	12.11
17	Fiki Rahmat Mulia	3.92	55.15	54	13.52
18	Mizan Andika	3.95	55	25	12.14
19	Bobi Rahmat	4.77	49.1	39	14.98
20	Tarmizi	4.35	43.19	58	13.55
Jumlah		82.2	1040.9	1118	255.14

2. Nilai Tes Tendangan Sabit Atlet

Nilai yang diperoleh dari hasil tes 20 atlet Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya berdasarkan data sebagai berikut.

Tabel 2. Kecepatan Tendangan Sabit

No	Nama	Kecepatan Tendangan Sabit (Y)
1	2	3
1	Fandi Rahmat	70
2	Manda Araiko	65
3	Sukirman	60
4	M. Abdul Halim	73
5	M. Yuliansyah	71
6	Hasbi	60
7	Santoso	75
8	Marwan Saputra	54
9	Marzuki	63

10	Zikrillah	53
11	Alam Mirza	43
12	Darman	55
13	Surian Antoni	64
14	Reza Fahlefi	60
15	Siswandi	55
16	Boihaqi	71
17	Fiki Rahmat Mulia	60
18	Mizan Andika	63
19	Bobi Rahmat	45
20	Tarmizi	64
Jumlah		1224

Hasil perhitungan korelasi antar variabel yang telah dicari serta uji t dapat diuraikan ke dalam sebuah tabel ringkasan. Untuk melihat besarnya hubungan antara tabel berdasarkan pengujian uji t-tabel dengan ketentuan pada taraf signifikansi 95% dengan derajat kebebasan $n - 1$ adalah 19 sehingga derajat kebebasannya adalah 1.73. Hal ini sesuai dengan pendapat Soebardy dkk (2020:112) yang mengatakan bahwa: "Bila mana t yang kita peroleh sama atau lebih besar dari pada nilai t yang terdapat dalam tabel, maka nilai t yang diperoleh itu signifikan".

Tabel 3. Tabel Ringkasan Hasil Perhitungan Korelasi Antar variabel Kecepatan, Daya Tahan, Kekuatan, Kelincahan, dan Kecepatan Melakukan Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya

No	Uji Kontribusi	Nilai Korelasi	Nilai t-hitungan	Nilai t-tabel 95%
1	Hubungan antara kecepatan dan kecepatan melakukan tendangan sabit	0.65	3.60	1.73
2	Hubungan antara daya tahan dengan kecepatan melakukan tendangan sabit	0.45	2.16	1.73
3	Hubungan antara kekuatan dengan kecepatan melakukan tendangan sabit	0.80	5.57	1.73
4	Hubungan kelincahan dengan kecepatan melakukan tendangan sabit	0.47	2.26	1.73

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil perhitungan korelasi antara kecepatan (X_1) dan kecepatan melakukan tendangan sabit (Y) adalah 0.65 hasil perhingan t hitung adalah 3.60 serta nilai tabel pada taraf signifikan untuk pendidikan dengan derajat kebebasan adalah 95% 1.73. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara variabel

X_1 dan Y atau terdapat hubungan antara kecepatan dan kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

Hasil perhitungan korelasi antara daya tahan (X_2) dan kecepatan melakukan tendangan sabit (Y) adalah 0.45 hasil perhingan t hitung adalah 2.16 serta nilai tabel pada taraf signifikan untuk pendidikan dengan derajat kebebasan adalah 95% 1.73 dapat dinyatakan bahwa t-hitung = 2.16 lebih besar dari t-tabel 1.73 ($t\text{-hitung} = 2.16 \geq t\text{-tabel } 1.73$). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara variabel X_2 dan Y atau terdapat hubungan antara daya tahan dan kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

Hasil perhitungan hubungan antara kekuatan (X_3) dan kecepatan melakukan tendangan sabit (Y) adalah 0.80 hasil perhingan t hitung adalah 5.57 serta nilai tabel pada taraf signifikan untuk pendidikan dengan derajat kebebasan adalah 95% 1.73 dapat dinyatakan bahwa t-hitung = 5.57 lebih besar dari t-tabel 1.73 ($t\text{-hitung} = 5.57 \geq t\text{-tabel } 1.73$). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara variabel X_3 dan Y atau terdapat hubungan antara kekautan dan kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

Hasil perhitungan korelasi antara kelincahan (X_4) dan kecepatan melakukan tendangan sabit (Y) adalah 0.47 hasil perhingan t hitung adalah 2.26 serta nilai tabel pada taraf signifikan untuk pendidikan dengan derajat kebebasan adalah 95% 1.73 dapat dinyatakan bahwa t-hitung = 2.26 lebih besar dari t-tabel 1.73 ($t\text{-hitung} = 2.26 \geq t\text{-tabel } 1.73$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara variabel X_4 dan Y atau terdapat hubungan antara kelicnahan dan kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

Berdasarkan hasil perhitungan keseluruhan antara kesegaran jasmani performance atlet pencak silat perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya dapat dijelaskan secara keseluruhan terdapat hubungan yang positif dan dari hasil analisis dari masing-masing performance kesegaran jasmani yaitu kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelincahan dengan menggunakan uji t-hitung dan t-tabel diperoleh nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel. Kesimpulannya secara garis besar dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan kecepatan melakukan tendangan sabit pada perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan antara hubungan kesegaran jasmani terhadap kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya, Kesimpulannya secara garis besar dapat dinyatakan terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan kecepatan melakukan tendangan sabit pada atlet perguruan Merpati Putih Kabupaten Nagan Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1991). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta. Penerbit: PT Asdi Mahasatya.
- IPSI. (2020). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: IPSI.
- Mahsun. (2005). *Metode Penelitian Bahasa*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Penerbit: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Republik Indonesia. 1989. Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara Tahun 1989 Nomor 6.
- Sajoto, M. (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan*, Jakarta. Penetbit: Diva Press.
- Soebardy, Samani, M., Ibrahim, M., Ispardjadi, Walujo, & Arif, A. (2020). *Kapita Selekta Metodeologi Penelitian*. Pasuruan: Qiara Media.
- Sumarto. (2024). *Buku Petunjuk Dan Data Olahraga Nasional, KONI Pusat*. Jakarta.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1989). *Sehat dan Bugar. Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Penerbit: PT Adhistira.