

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT

Sayfullah¹, Victor G. Simanjuntak², Andika Triansyah³, Fitriana Puspa Hidasari⁴,
Muhammad Fachrurrozi Bafadal⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Indonesia.

Alamat: Jl. Profesor.Dr. H. Hadari Nawawi. Pontianak. Kalimantan Barat.

Alamat e-mail: andika.triansyah@fkip.untan.ac.id³, sayfullah21@student.untan.ac.id¹,
victorgsimanjuntak@fkip.untan.ac.id², fitriana.puspa@fkip.untan.ac.id⁴,
mfachrurrozibafadal@fkip.untan.ac.id⁵

Abstract: *This study aims to determine the relationship between leg muscle power and agility on the ability of pencak silat kicks. The method used is correlational. The sample used was the male athlete of the Muhammadiyah Tapak Suci College at the Manba'usshafa Islamic boarding school, Pontianak. Statistical analysis using the product moment correlation test. Based on calculations (1) there is a significant relationship between leg muscle power and the results of sickle kick ability as evidenced by z count $\geq z$ table or $0.763 \geq 0.75$. (2) There is a significant relationship between agility and sickle kick ability as evidenced by z count $\geq z$ table or $0.832 > 0.754$. (3) There is a significant relationship between leg muscle strength and agility on the results of sickle kick ability as evidenced by the z count of 0.96 with a very high correlation category.*

Keywords: *Leg muscle power, Agility, Tendangan Sabit Pencak Silat*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan pencak silat. Metode yang digunakan adalah korelasional. Sampel yang digunakan adalah atlet putra Perguruan Tapak Suci Muhammadiyah di pondok pesantren Manba'usshafa Pontianak. Analisis statistik menggunakan uji korelasi product moment. Berdasarkan perhitungan (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil kemampuan tendangan sabit yang dibuktikan dengan r hitung $\geq r$ tabel atau $0,763 \geq 0,75$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil kemampuan tendangan sabit yang dibuktikan dengan r hitung $\geq r$ tabel atau $0,832 > 0,754$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kemampuan tendangan sabit yang dibuktikan dengan r hitung 0,96 dengan kategori korelasi tinggi sekali.

Kata Kunci: Power Otot Tungkai, Kelincahan, Tendangan Sabit Pencak Silat

Olahraga merupakan kebutuhan tiap individu untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran

tubuh. Menurut Triansyah & Haetami, (2020) "Manfaat olahraga bagi kesehatan manusia sangat banyak dan bisa

dirasakan oleh setiap orang, tidak bisa dihindari bahwa olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang dilakukan setiap orang untuk membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar”. Maka dari itu olahraga berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga, dengan memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik seseorang akan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik. Ada banyak jenis cabang olahraga yang bisa dilakukan atau ditekuni mulai dari cabang olahraga atletik yang merupakan induk dari hampir seluruh cabang olahraga, renang, tenis meja, bulu tangkis, tenis lapangan, sepak bola, dan tidak terkecuali pencak silat.

Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia yang lahir dari proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan. Oleh karena itu pencak silat harus dibina, dilestarikan dan dikembangkan. Menurut Kriswanto, (2015) “tata pembelaan diri di zaman tersebut terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan berkelompok”. Sebagai cabang olahraga yang berkembang dan sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, pencak

silat telah resmi menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia. Pencak silat harus mempunyai trobosan baru dalam pembinaan prestasi berguna menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi terbaik dari segala berbagai event Internasional seperti SEA Games, Asian Games dan Kejuaraan Dunia. Berdasarkan berbagai analisis dan kajian Pustaka dari tiga teknik tendangan pada teknik dasar pencak silat, tendangan sabit paling dominan dipakai selama bertanding. Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang paling sering digunakan oleh pesilat dalam bertanding khususnya pada kategori tarung, karena tendangan ini sangat simple dan efisien digunakan dalam menyerang maupun bertahan. Menurut Rinaldi (2022) “Tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya”.

Damar Pamungkas dan Bambang Kusnanto (2021) yang menyatakan bahwa “tendangan sabit pencak silat adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit/arit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut”. Tendangan ini dapat

dilaksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang dan dapat pula divariasikan dengan lompatan. Kemampuan dalam tendangan sabit menggambarkan tingkat keterampilan dalam teknik tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar, seseorang dinyatakan terampil dalam kemampuan tendangan sabit, apabila dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan sempurna. Penguasaan teknik merupakan suatu landasan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal dalam pencak silat. Menurut Faridha Israini (2010) "teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat melakukan pencak silat adalah sikap dasar, gerak dasar, teknik dasar serangan, teknik dasar pembelaan". Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan suatu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Tendangan dalam pencak silat tanding memiliki banyak variasi, namun pada dasarnya untuk mendapatkan hasil maksimal pesilat harus berlatih dengan bersungguh-sungguh. Karena hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut dan diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah

power tendangan. Setiap tendangan memiliki sasaran serta alat menyasar yang berbeda-beda serta sasaran yang berbeda pula. Seperti tendangan sabit ini yang menggunakan lintasan melingkar dari luar ke dalam sedangkan sasarannya punggung lawan dengan alat penyasarnya yaitu punggung kaki.

Kemampuan dalam tendangan sabit menggambarkan tingkat keterampilan dalam teknik tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar, seseorang dinyatakan terampil dalam kemampuan tendangan sabit, apabila dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan sempurna. Menurut Suryani dan Pianda (2018) kemampuan adalah "kesanggupan atau kecakapan individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan". Dan dilanjutkan oleh Amrullah (2015) "kemampuan ditentukan besarnya oleh faktor perseptual yang dianggap paling berperan dalam membentuk kemampuan yang bersifat koordinatif". Berdasarkan kajian teori dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan suatu gerakan dengan kepastian yang tinggi, dengan menggunakan energi yang minimal

(efisien) dan dengan hasil yang maksimal (efektif).

Adapun power otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Menurut Ismaryati dalam Reno, dkk (2022) mengatakan “power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dan dinamis serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”. Power yang dimaksud disini adalah power yang digunakan saat melakukan tendangan sabit. Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Seperti yang di ungkapkan oleh Andiyanto & Eri Barlian (2020) “Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis, serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”. Jadi yang dimaksud dengan daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang menggunkan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimum pada waktu melakukan

tendangan sabit secara cepat dan tepat. Dari beberapa pendapat yang dikemukakan dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya daya ledak (power) adalah pemanfaatan atau pengerahan tenaga otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara eksplosif. Ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan satu saat dan secara tiba-tiba. Tendangan sabit yang dilakukan dengan cepat dan kuat akan dapat membuat lawan kesulitan untuk menghindari ataupun menangkisnya.

Untuk mendapatkan power yang baik tidak lupa pula harus memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi power otot tungkai, salah satunya adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet. Salah satu komponen fisik itu adalah kekuatan, karena kekuatan merupakan tenaga penggerak dalam melakukan setiap aktivitas fisik termasuk dalam tendangan sabit. Mengutip dari Widiastuti (2015) menyatakan bahwa “kekuatan otot sendiri dapat dikatakan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”. Manfaat latihan kekuatan

meliputi meningkatkan kapasitas otot dan jaringan, mengurangi dan mencegah terjadinya cedera, meningkatkan prestasi, terapi dan rehabilitasi cedera otot, dan membantu penguasaan teknik. Karena setiap teknik pada pencak silat dibutuhkan unsur kekuatan yang mampu mengontrol gerakan dengan baik disertai kelicahan.

Kelincahan merupakan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangannya. Suwirman (2017) menyimpulkan “kelincahan merupakan kesanggupan seseorang dalam bergerak secara gesit, tangkas dan cekatan”. dan Menurut Widiastuti (2015) “untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya”. Oleh karena itu kelincahan erat hubungannya dengan kegesitan atau cekatan seseorang dalam tuntutan situasi dan kondisi yang terjadi dalam meralisasikan suatu gerakan. Dalam teknik pencak silat, sangat dibutuhkan kemampuan kelincahan dari setiap pertandingan dalam merealisasikan kemampuan teknik yang ditampilkan

begitu juga dengan kemampuan tendangan sabit. Menurut Palgunadi et al. (2021) “Dalam pembinaan Latihan olahraga pencak silat, pelatih, ataupun para pesilat perlu memperhatikan factor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam olahraga pencak silat, khususnya untuk mendapatkan kecepatan tendangan yang optimal”. Oleh karena itu latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi.

Rahaji et al. (2017) “para pembina dituntut bisa melakukan pembinaan atau pelatihan yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik”. Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan power. Apalagi dalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada perguruan Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak. Pada saat bertanding terlihat bahwa kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci Putra

Muhammadiyah DiPondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak masih kurang bertenaga, tidak tepat sasaran, mudah dielakan dan ditangkap, sehingga tidak menghasilkan nilai yang diharapkan, hal ini menyebabkan atlet kurang memperoleh peluang kemenangan yang sesuai target. Peneliti menduga bahwa hal ini disebabkan kurangnya kemampuan beberapa faktor kondisi fisik dalam melakukan tendangan sabit. Dan juga disaat melakukan tendangan sabit pesilat sering kali kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya karena pada saat melakukan tendangan, pesilat biasanya melakukan tendangan dengan mengangkat satu kaki. Keadaan tersebut jika ditinjau dari derajat kestabilan akan mengakibatkan terganggunya kelincahan. Berdasarkan penjelasan di atas, untuk mendapatkan kemampuan tendangan sabit perlu dilakukan penelitian bahwa salah satu faktor pendukung keberhasilannya yaitu terdapat power otot tungkai dan kelincahan. Sehingga peneliti menetapkan judul hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'usshafa.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Muh. Fitrah (2017) menyatakan bahwa “penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada tingkatan hubungan antara dua variable atau lebih”. Ada tiga variabel yang di teliti yaitu power otot tungkai, kelincahan dan kemampuan tendangan sabit. penelitian korelasi adalah jenis penelitian non-exsperiment dimana peneliti mengukur dua variabel, memahami dan menilai hubungan statistik tanpa memberi pengaruh terhadap variabel terikatnya.

Rusdiana dan Nasihudin (2019) mengatakan “populasi adalah keseluruhan dari jumlah yang akan diteliti atau diamati”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perguruan Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak yang sudah terlatih sebanyak 34 orang sabuk tingkat siswa (Kuning Melati Satu). Dari 34 populasi hanya di ambil 7 atlet menjadi sampel dalam penelitian ini yang telah memenuhi kriteria. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Anggota perguruan Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak
- b. Aktif dalam mengikuti latihan
- c. Pesilat yang sudah diberikan materi tentang tendangan sabit oleh pelatih atau pesilat yang sabuk tingkat kader (biru melati merah dua).

Menurut Ahmad Luthfi, dkk (2022), "Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk

mengumpulkan data". Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran power otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan tendangan sabit. Pelaksanaan tes setiap pengukuran sebagai berikut:

1. Tes pengukuran power otot tungkai, Bertujuan untuk mengukur power otot tungkai dengan cara vertical jump, sasaran tes ini adalah Pesilat Tapak Suci putra Muhammadiyah sabuk tingkat siswa (kuning melati Melati Satu).

Tabel 1. Norma Vertical Jump

Rating	Laki-laki
Excellent	>70
Sangat Baik	61-70
Baik	51-60
Cukup	41-50
Sedang	31-40
Kurang	21-30
Buruk	<21

Sumber: Widiastuti, 2015

2. Tes pengukuran kelincahan, menggunakan tes zig zag run yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil
3. Tes kemampuan tendangan sabit, kemampuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan sabit dengan cepat. Maka dari itu peneliti melakukan tes dengan melakukan tendangan sabit

melakukan gerakan. Sasaran tes ini adalah pesilat Tapak Suci putra Muhammadiyah sabuk tingkat siswa (kuning melati Melati Satu).

ke target sebanyak-banyaknya dalam waktu sepuluh detik, untuk mengetahui seberapa cepat tendangan sabit pesilat Tapak Suci putra Muhammadiyah sabuk tingkat siswa (kuning melati Melati Satu).

Tabel 2. Norma Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Putra
Baik Sekali	>25
Baik	20 - 24
Cukup	17 – 19
Kurang	15 – 16
Kurang Sekali	<14

Sumber: Jorhansyah Lubis (2014)

Dalam penelitian korelasi, menurut Mila dan Suamanda (2022) “analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul”. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa erat hubungan antar variabel maka dilakukan pengujiaanya menggunakan uji korelasi product moment dan uji korelasi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan tapak suci putra muhammadiyah di pondok Pesantren Manba' Usshafa Pontianak secara statistik. Adapun hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes vertical jump yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai kepada 7 orang atlet pencak silat tapak suci putra Muhammadiyah di pondok pesantren Manba' usshafa, didapat nilai t score terendah 12, dan t score tertinggi 80. Berikut destribusi frekuensi tes power otot tungkai yang dapat dilihat dari tabel 4 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Power Otot Tungkai

No	Rating Laki-laki	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Excellent >70	70 – 80	0	0%
2	Sangat Baik 61 – 70	61 – 70	1	14,28%
3	Baik 51 – 60	51 – 60	1	14,28%
4	Cukup 41 – 50	41 – 50	5	71,42%
5	Sedang 31 – 40	31 – 40	0	0%
6	Kurang 21 – 30	21 – 30	0	0%
7	Buruk <21	12 – 21	0	0%
Jumlah			7	100%

Dari tabel 4 di atas menunjukkan bahwa power otot tungkai pada atlet pencak silat tapak suci putra Muhammadiyah di pondok pesantren Manba' usshafa dapat diklarifikasikan dalam 7 kelas dengan Panjang kelas 10, pada kelas pertama dengan rentang kelas 70 – 80 tidak ada, kelas kedua dengan rentang kelas 61 – 70 diperoleh sebanyak 1 orang dengan persentase 14,28%, kelas ketiga dengan rentang 51 – 60 diperoleh sebanyak 1 orang dengan persentase 14,28%, kelas keempat dengan rentang

41 – 50 diperoleh sebanyak 5 orang dengan persentase 71,42%, dan kelas 5 - 7 tidak ada.

2. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes lari zig-zag yang bertujuan untuk mengukur kelincahan kepada 7 orang atlet pencak silat tapak suci putra Muhammadiyah di pondok pesantren Manba' usshafa, didapat nilai t score terendah 14,2, dan t score tertinggi 19,1. Berikut destribusi frekuensi tes power otot tungkai yang dapat dilihat dari tabel 5 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan

No	Ilionis Agility Laki-laki	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Istimewa <15,1	14,2– 15,1	0	0,00%
2	Baik 15,2 – 16,1	15,2 – 16,1	4	57,14%
3	Sedang 16,2 – 17,1	16,2 – 17,1	0	0,00%
4	Kurang 17,2 – 18,2	17,2 – 18,2	2	28,57%
5	Buruk >18,2	18,2 -19,1	1	14,28%
Jumlah			7	100%

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa kelincahan pada atlet atlet pencak silat tapak suci putra Muhammadiyah di pondok pesantren Manba'usshafa dapat diklarifikasikan dalam 5 kelas dengan

Panjang kelas 0,10, pada kelas pertama dengan rentang kelas 14,2 – 15,1 tidak ada, kelas kedua dengan rentang kelas 15,2 – 16,1 diperoleh sebanyak 4 orang dengan persentase 57,14%, kelas ketiga

dengan rentang kelas 16,2 - 17,1 tidak ada, kelas keempat dengan rentang 17,2 – 18,1 diperoleh sebanyak 2 orang dengan persentase 28,57%, dan kelas kelima dengan rentang 18,2 -19,1 diperoleh sebanyak 1 orang dengan persentase 14,28%.

3. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes tendangan sabit selama

10detik yang bertujuan untuk mengukur kecepatan tendangan sabit kepada 7 orang atlet pencak silat tapak suci putra Muhammadiyah di pondok pesantren Manba'usshafa, didapat nilai t score terendah 13, dan t score tertinggi 26. Berikut destribusi frekuensi tes power otot tungkai yang dapat dilihat dari tabel 6 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Tendangan Sabit

No	Norma kecepatan tendangan sabit	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali >25	25 – 26	2	28,57%
2	Baik 20-24	20 – 24	5	71,42%
3	Cukup 17-19	17– 19	0	0,00%
4	Kurang 15-16	15-16	0	0,00%
5	Kurang sekali <14	13-14	0	0,00%
Jumlah			7	100%

Dari tabel 6. menunjukkan bahwa kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak Dari tabel 6. menunjukkan bahwa kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci putra Muhammadiyah di pondok pesantren Manba'usshafa dapat diklarifikasikan dalam 5 kelas dengan Panjang kels 1, pada kelas pertama dengan rentang kelas 25 – 26 diperoleh sebanyak 2 orang dengan persentase 28,57%, kelas kedua dengan rentang kelas 20 – 24 diperoleh sebanyak 5 orang dengan persentase 71,42%, kelas ketiga sampai kelima tidak ada.

Setelah dilakukan perhitungan untuk mengetahui tingkat kelas interval dari setiap bentuk tes yang ada, berikut juga dijelaskan hasil uji signifikan antar variabel yang digunakan untuk mengetahui besar kecilnya hubungan yang dimiliki antar *variabel*. Hubungan tersebut dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut.

1. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Power Otot Tungkai (X_1) Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (Y) Pada Atlet Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* yang telah dilakukan.

Diketahui bahwa terdapat hasil dengan nilai koefisiensi korelasi $(r_{x_1y}) = 0,763$, atau disebut r hitung = 0,763, sedangkan r tabel dengan signifikansi 5% sebesar 0,754. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan r hitung $\geq r$ tabel Atau $0,763 \geq 0,754$. Jadi dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari power otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan tendangan sabit (Y) Pada Atlet Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa.

2. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Kelincahan (X_2) Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (Y) Pada Atlet Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi product moment yang telah dilakukan. Diketahui bahwa Terdapat hasil dengan nilai koefisien korelasi $(r_{x_2y}) = 0,832$

atau disebut r hitung = 0,832, sedangkan r tabel dengan signifikansi 5% sebesar 0,574 Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan r hitung $> r$ tabel atau $0,832 > 0,754$. Jadi dapat jelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari keseimbangan (X_2) terhadap kemampuan tendangan sabit (Y) Pada Atlet Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa.

3. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Power Otot Tungkai (X_1) dan Kelincahan (X_2) Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (Y) Pada Atlet Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi berganda yang telah dilakukan. Diketahui bahwa Terdapat hasil dengan nilai koefisien korelasi $(r_{y_{x_1x_2}}) = 0,96$ atau disebut r hitung = 0,96.

Tabel 6. Interpretasi nilai r

< 0,20	Tidak ada korelasi
0,20 - < 0,40	Korelasi rendah
0,40 - < 0,70	Korelasi sedang
0,70 - < 0,90	Korelasi tinggi
0,90 - < 1,00	Korelasi tinggi sekali
1,00	Korelasi sempurna

Sumber: A. Rahman (2019)

Berdasarkan tabel 7. dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari power otot tungkai (X_1), dan kelincahan (X_2) terhadap kemampuan

tendangan sabit (Y) Pada Atlet Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa. Jadi dapat dilihat dari kriteria Guilford nilai $r = 0,96$ termasuk

dalam tingkat hubungan korelasi tinggi sekali.

Dari penjelasan terdahulu digambarkan bahwa efektifitas setiap kegiatan cabang olahraga ditunjang oleh unsur kondisi fisik, dimana diantara sekian banyak unsur kondisi fisik dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kemampuan tendangan sabit perlu di dukung salah satunya oleh unsur power otot tungkai dan kelincihan. Hal ini ditinjau dari proses pelaksanaan tendangan sabit, dimana saat atlet melakukan tendangan sabit tidak terlepas dari kuda-kuda yang dikeluarkan dengan menggunakan power otot tungkai yang maksimal hingga tendangan dilayangkan. Hal tersebut tentunya membutuhkan power otot tungkai yang baik untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan. Selain itu untuk menghasilkan frekuensi tendangan sabit dengan kualitas tendangan yang kuat maka dibutuhkan adanya gerakan tungkai yang cepat dan kuat, dalam hal ini untuk menghasilkan tendangan yang berkualitas maka dibutuhkan adanya gabungan antara kecepatan dan kekuatan power otot tungkai, karena tendangan sabit yang dilakukan dengan cepat dan kuat akan dapat membuat lawan kesulitan untuk menghindari ataupun menangkisnya. Seperti yang di ungkapkan oleh Andiyananto dan Eri Barlian (2020) Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis,

serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Kelincihan juga sangat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit, karena semakin lincah seseorang dalam melakukan suatu gerakan, maka semakin besar hasil kecepatan tendangan yang dihasilkan. Sebagaimana yang di katakana oleh Lestari, A. P., Sujarwo, S., & Apriyanto, T. (2016) “untuk para atlet kelincihan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya”. Selain itu juga kelincihan merupakan seluruh daya dan upaya atlet untuk dapat bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari serangan dari lawan. Dengan kemampuan atlet dalam bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

SIMPULAN

Dengan demikian jelas bahwa power otot tungkai dan kelincihan memiliki peran penting dalam kecepatan tendangan sabit pada olahraga pencak silat. Hal ini diperkuat oleh pendapat Awan Hariono dalam Wahyu D. Yulianto (2020), menyatakan dalam bukunya bahwa “komponen biomotor seperti power,

stamina, keseimbangan dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor, artinya bila komponen biomotor dilatih secara otomatis akan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil kemampuan tendangan sabit yang dibuktikan dengan r hitung $\geq r$ tabel atau $0,763 \geq 0,75$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil kemampuan tendangan sabit yang dibuktikan dengan r hitung $\geq r$ tabel atau $0,832 > 0,754$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kemampuan tendangan sabit yang dibuktikan dengan r hitung $0,96$ dengan kategori korelasi tinggi sekali.

SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat diberikan saran kepada pelatih agar dapat memberikan porsi latihan lebih ekstra, khususnya latihan power otot tungkai dan kelincahan kepada atlet agar dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet tapak suci putra Muhammadiyah di pondok pesantren manba' usshafa.

menghasilkan power, stamina, keseimbangan dan kelincahan". Biomotor yang dimaksud disini adalah teknik gerakan tendangan sabit.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–100.
- A, R. H. (2019). Komunikasi Porsuasi Politik. Yogyakarta: Penerbit ANDI (anggota IKAPI).
- A, Rusdiana; , Nasihudin;. (2019). Kesiapan Manajemen Akreditasi Institusi Pengguruan Tinggi (Studi di PTKIS Wilayah II Jawa Barat dan Banten). Bandung: Pusat Penelitian dan Penerbitan.
- Andiyanto, & Eri Barlian. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai , Daya Ledak Otot Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang. *JDER Journal of Dehasen Education Review*(2020: 1(2), 1(2), 65–71.
- Fitrah, Muh; , Luthfiyah;. (2017). Metode Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus. Jawa Barat: CV Jejak.
- Israini, Faridha; , Suranto;. (2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta Pusat Pembukuan: Karya Mandiri Nusa.
- Lestari, A. P., Sujarwo, S., & Apriyanto, T. (2016). Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan dan Agility dengan Kemampuan Flying Shoot pada Atlet Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Segar*, 4(2), 48-59.
- Lubis, Johansyah; Wardoyo, Hendro ;. (2014). Pencak Silat. Jakarta: PT

- RaraGhafindo Persada.
Luthfi, Ahmad; Kasnelly, Sri; Abd, Hamid;. (2022). Metodologi Penelitian Ekonomi. Sumatra Barat Indonesia: PT Insan Cendekia Mandiri.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat*.
- Pamungkas, Damar ; Kusnanto, Bambang;. (2021). Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT Gramedia Wediasarana Indonesia.
- Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, N. L. P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 91.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.36745>
- Rahaji, J., Simanjuntak, V. G., & Hidasari, F. P. (2017). Hubungan Antara Power dan Flexibiliy Otot Tungkai terhadap Hasil Smash Kedeng Sepak Takraw di SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(10).
<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/22461>
- Reno;Deffri;Dewi. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot tungkai Terhadap Hasil Lompatan Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Ekstrakurikuler di Smp Negeri 22 Kecamatan Air Nipis. *Edu Sport*, 3(2), 51–56.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2485>
- Rinaldi, M., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2022). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(3), 19–26.
- Suryani, D., & Pianda, D. (2018). Pengaruh Kemampuan Intelektual dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Dra. Suryani*, 2(2), 173–190.
<http://e-jurnalmitrapendidikan.com>
- Suwirman, F. F. (2022). Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal JPDO*, 5(8), 12–19.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/224%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/224/87>
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2020). Efektivitas stretching, passive activity dan VO2max dalam mencegah terjadinya delayed onset muscle soreness. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 88–97.
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.29487>
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yulianto, W. D. (2020). Buku Panduan Tes Fisik dan Teknik Tenis Lapangan. Jakarta: Guepedia.