



Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Samping Atlet Perguruan Silat Gabsmindo Indonesia

Rizki Putra, Suwirman, Arie Asnaldi, Weny Sasmitha

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
rp374216@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id,
wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Otot Tungkai, Kelentukan, Tendangan Samping

Abstrak : Masalah dalam penelitian adalah masih rendahnya kemampuan tendangan samping Atlet Perguruan Silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Atlet Perguruan Silat Gabsmindo Indonesia. Jenis penelitian adalah Penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini atlet Perguruan Pencak Silat Gabsmindo Indonesia berjumlah 39 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk power otot tungkai di tes dengan *standing broad jump test*, kelentukan dengan tes *side splits test*, kemampuan tendangan samping dengan melakukan tes tendangan samping ke *pecing* selama 15 detik. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Atlet Perguruan Silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi, ditandai dengan hasil yang diperoleh rhitung $0,671 > r_{tabel} 0,514$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Keywords : *Limbs, Flexibility, Side Kicks*

Abstract : *The problem in the research is the low side kick ability of the Gabsmindo Indonesia Silat College Athletes in Bukittinggi City. This study aims to determine the relationship between leg muscle power and flexibility with the side kick ability of the Gabsmindo Indonesian Silat College Athletes. The type of research is correlational research. The population in this study were athletes from the Gabsmindo Indonesian Pencak Silat College, which amounted to 39 athletes. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using measurements of the three variables. The leg muscle power was tested with the standing broad jump test, flexibility with the side splits test, and the side kick ability by doing a side kick to the pecing test for 15 seconds. Data were analyzed by product moment correlation. Based on the results of data analysis shows that: There is a significant relationship between leg muscle power and flexibility with side kick ability of the Gabsmindo Indonesian Silat College Athletes in Bukittinggi City, marked by the results obtained rcount $0.671 > r_{table} 0.514$, meaning H_0 is rejected and H_a is accepted*

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang melakukan pembinaan olahraga prestasi adalah beladiri pencak silat. Pencak silat adalah cabang

olahraga beladiri asli milik Indonesia yang mana pencak silat telah ada dari zaman dahulu dan harus dilestarikan. Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa yang

meliputi di dalamnya kerohanian, seni, sosial dan budaya yang mencerminkan kepribadian bangsa Indonesia. Maka dari itu sudah sepatutnya kita bina. Di Indonesia. Menurut Ihsan, N. dkk (2018), PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) terus berupaya untuk meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan pelatihan dan mengadakan kejuaraan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Berkaitan dengan dilakukannya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di tanah air, maka sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat perlu di kembangkan sesuai pada kemajuan teknologi dalam bidang olahraga.

Arsil (2018), menyatakan kondisi fisik merupakan suatu unsur atau kemampuan dasar yang harus di miliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Karena kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fungsi faal tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernafasan dan lain sebagainya. Selain kondisi fisik penguasaan teknik juga memerlukan latihan secara berulang terhadap teknik yang di pelajari.

Mardianto, E., & Zulman, Z. (2019), menyatakan komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep maskular yang meliputi ; daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), kelentukan (balance), dan koordinasi (coordination). Komponen tersebut merupakan syarat penting yang harus di miliki oleh atlet. Berbicara empat elemen dasar dalam pencak silat, teknik meruakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai. Diantaranya teknik-teknik tersebut, salah satunya adalah teknik tendangan.

Johor, zainul (2004) menyatakan tendangan merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet, dengan memiliki keterampilan tendangan yang baik atlet akan mudah mendapatkan nilai atau poin dalam suatu pertandingan, salah satu tendangan yang sering digunakan oleh atlet yaitu tendangan samping. Tendangan samping adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki tendang, kemudian badan diputar sehingga ujung jari tumpu menghadap keluar dan telapak kaki tendang searah dengan tubuh. Kemudian kaki tendang diluruskan, badan agak miring ke belakang, selanjutnya kaki tendang ditarik kembali dengan menekuk lutut dan kaki ditempatkan pada posisi semula yang dilakukan dengan kuat dan cepat sehingga tendangan samping yang di lakukan dapat mengenai sasaran dengan tepat sehingga lawan dapat terpental.

Suwirman (2019), menyatakan Tendangan samping adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki tendang, kemudian badan diputar sehingga ujung jari tumpu menghadap keluar dan telapak kaki tendang searah dengan tubuh. Kemudian kaki tendang di luruskan, badan agak miring ke belakang, selanjutnya kaki tendang di tarik kembali dengan menekuk lutut dan kaki di ditempatkan pada posisi semula.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan pada hari Minggu, tanggal 14 November 2021, sekitaran pagi hari di saat melakukan sesi latihan sekitaran jam 09:00 – 12:00 siang dan informasi yang peneliti dapatkan dari dewan guru atau pimpinan perguruan dan pelatih pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. Kebanyakan dari atlet yang melakukan sesi latihan di perguruan Gabsmindo Kota Bukittinggi sering

menggunakan teknik tendangan seperti tendangan samping, tendangan lurus, dan juga teknik tendangan sabit, namun di dalam sesi latihan atlet sering mengunakan teknik tendangan samping tersebut untuk mendapatkan poin, namaun pada kenyataannya teknik tendangan samping yang mereka lakukan masih dapat dibaca, diantisipasi atau di tangkap, bahkan jarang mendapatkan poin, peneliti menduga adanya kesalahan yang mempenagruhi rendahnya dari kemampuan tendangan samping atlet. Rendanya kemampuan tendangan samping ini di duga disebabkan oleh beberapa hal diantaranya: kurangnya power otot tungkai, kelentukan dari atlet pada saat menjalani sesi latihan yang mengakibatkan tendangan samping yang di lakukan kurang maksimal.

Perguruan ini sudah sangat sering mengikuti pertandingan pencak silat, namun prestasi yang di inginkan belum tercapai secara maksimal. Hal ini ditandai dengan kesulitan atlet dalam melakukan pola serangan saat melakukan pertandingan maupun di saat sesi latihan yang di lakukan uji sparing, salah satunya pada serangan tendangan samping yang di gunakan saat pertandingan baik itu saat menyerang atau saat posisi bertahan, namun tendangan tersebut masih sangat mudah dibaca oleh lawan dan tidak memiliki power, selain itu tendagan juga sering tidak tepat sasaran sehinga mengenai tangkisan dari lawan yang membuat tendangan samping yang dilakukan tidak menghasilkan poin saat bertanding, adapun permasalahan yang menjadi pusat penelitian ini diduga karna kurangnya kemampuan power otot tungkai dan kelentukan dari pata atlet yang mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan pola serangan tendangan samping. Hal ini Terlihat dari beberapa sesi latihan dan pertandingan yang di ikuti oleh

perguruan Gabsmindo Indonesia sebelumnya yaitu: Pada tahun 2016 mengikuti pekan olahraga pelajar daerah (POPDA).

Kejuaraan Dang Tuanku IV di Bukittinggi Desember 2019 dan Kejuaraan Seleksi Proprov Tingkat Kota Bukittinggi Maret 2021. Pada pertandingan tersebut peneliti melihat tendangan yang dilakukan oleh atlet tidak maksimal dan tidak mendapatkan poin, dikarenakan tendangan yang dilakukan sering mengenai tangkisan dari lawan dan tendangan yang dilakukan ini juga tidak kuat mengenai sasaran pada body lawan sehinga poin yang dihasilkan tidak tercatat dan terhitung. Hal ini diduga terjadi karena kurangnya power otot tungkai dan kelentukan bagi atlet saat melakukan pertandingan. jika hal ini terus dibiarkan maka menimbulkan permasalahan yang baru nantinya didalam melakukan kemampuan tendangan samping sehingga prestasi yang diharapkan sulit utuk diraih. Namun terus mengikuti pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, maka pentingnya untuk meningkatkan kemampuan tendangan samping oleh semua atlet yang melakukan latihan di perguruan Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan dari beberapa seperti faktor kondisi fisik dalam melakukan tendangan samping tersebut. Saat melakukan fase latihan, atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia masih kurang melakukan latihan kelentukan, sehingga sendi-sendi yang tadinya harus lentur saat melakukan tendangan namun hasil yang didapat menjadi kurang lentur. Ditambah lagi dengan kemungkinan dari power atau daya ledak otot tungkai yang kurang baik sehingga mengakibatkan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia kurang maksimal. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan

penelitian terkait dengan hubungan power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat Gansmindo Indonesia Kota Bukittinggi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Perguruan Pencak Silat Gabsmindo Indonesia berjumlah 39 orang atlet. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yang jumlahnya sebanyak 15 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk power otot tungkai di tes dengan *standing broad jump test*, kelentukan dengan tes *side splits test*, sedangkan kemampuan tendangan samping dengan melakukan tes tendangan samping ke *pecing* selama 15 detik. Teknik analisa data menggunakan rumus *korelasi product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1). Power Otot Tungkai

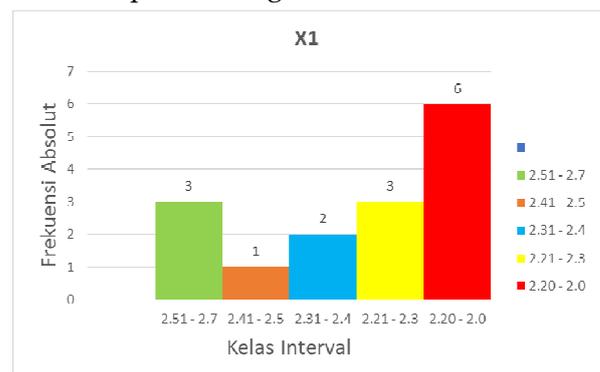
Hasil data pengukuran power otot tungkai dilakukan dengan Standing broad jump test terhadap 15 orang atlet, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Power Otot Tungkai

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif
1	2.51 – 2.7	3	20%
2	2.41 - 2.5	1	7%
3	2.31 - 2.4	2	13%
4	2.21 - 2.3	3	20%
5	2.00 - 2.2	6	40%

Jumlah	15	100%
Rata	2.31	
Sd	0.19	
Maksimal	2.64	
Minimal	2.05	

Berdasarkan tabel di atas, bahwa data power otot tungkai dari Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi dari 15 orang atlet, di peroleh kelas interval 2.51 – 2.7 sebanyak 3 orang (20%) dengan keterangan baik sekali, kelas interval 2,41 -2,5 sebanyak 1 orang (7%) dengan keterangan baik, kelas interval 2,31 – 2,4 sebanyak 2 orang (13%) dengan keterangan sedang, kelas interval 2,21 – 2,3 sebanyak 3 orang (20%) dengan keterangan kurang, dan kelas interval 2.00 - 2,2 sebanyak 6 orang (40%) dengan keterangan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya data power otot tungkai dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram Data Power Otot Tungkai

2). Data Kelentukan

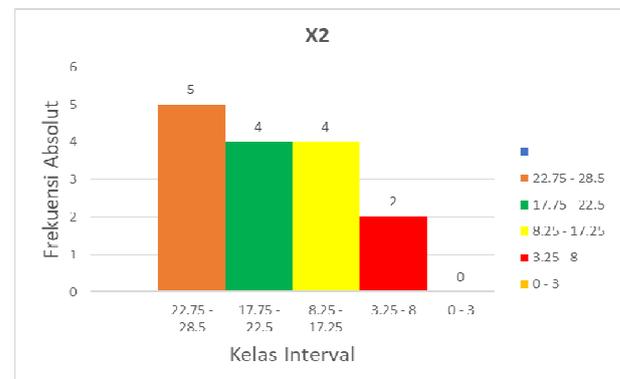
Hasil data Pengukuran data kelentukan dilakukan dengan Side splits test terhadap 15 orang atlet, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Data Kelentukan

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif
1	22.75 – 28.5	5	33%
2	17.75 -22.5	4	27%
3	8.25 -17.25	4	27%
4	3.25 – 8	2	13%
5	0 – 3	0	0%
Jumlah		15	100%
Rata		18.53	
Sd		7.31	
Maksimal		28.00	
Minimal		4.00	

Berdasarkan tabel di atas, bahwa data kelentukan dari Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi dari 15 orang atlet, di peroleh kelas interval 22.75 – 28.5 sebanyak 5 orang (33%) dengan keterangan kurang sekali, kelas interval 17.75 -22.5 sebanyak 4 orang (27%) dengan keterangan kurang, kelas interval 8.25 -17.25 sebanyak 4 orang (27%) dengan keterangan sedang, kelas interval 3.25 -8 sebanyak 2 orang (13%) dengan keterangan baik. Untuk lebih

jelasan data daya kelentukan dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram Data Kelentukan

3). Kemampuan Tendangan Samping

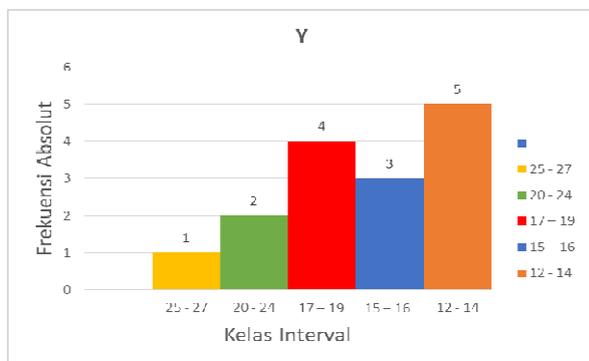
Data pengukuran tendangan samping diambil banyak tendangan selama 15 detik terhadap 15 orang, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kemampuan Tendangan Samping

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif
1	25 – 27	1	7%
2	20 – 24	2	13%
3	17 – 19	4	27%
4	15 – 16	3	20%
5	12 – 14	5	33%
Jumlah		15	100%
Rata		16.93	
Sd		3.88	
Maksimal		25.00	

Minimal	12.00
---------	-------

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel yang diteliti, ternyata sebanyak 1 orang (7%) memiliki hasil tendangan samping dengan rentangan 25-27 pada kategori baik sekali, sedangkan 2 orang (13%) memiliki hasil tendangan samping dengan rentangan 20-24 pada kategori baik, kemudian 4 orang (27%) memiliki hasil tendangan samping dengan rentangan 17-19 pada kategori sedang, selanjutnya 3 orang (20%) memiliki hasil tendangan samping dengan rentangan 15-16 pada kategori kurang dan ada 5 orang (33%) memiliki hasil tendangan samping dengan rentangan 12-14 pada kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Kemampuan Tendangan Samping

Berdasarkan pengujian hipotesis dan analisis data yang telah dilakukan maka selanjutnya dilakukan pembahasan hasil pengujian hipotesis sebagai berikut:

1) Terdapat Hubungan Power otot tungkai dengan Kemampuan Tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi diperoleh $r_{hitung} 0,629 > r_{tabel} 0,514$, Untuk menguji signifikan koefisien korelasi power otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata $t_{hitung} (2,921) > t_{tabel} (1,771)$ dengan . Jadi X_1 berhubungan signifikan terhadap Y.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. Artinya semakin baik power otot tungkai, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan tendangan samping, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

2) Terdapat Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi diperoleh $r_{hitung} 0,610 > r_{tabel} 0,514$, Untuk menguji signifikan koefisien korelasi data kelentukan dengan kemampuan tendangan samping dilakukan uji t. Berdasarkan uji t

ternyata $t_{hitung} (2,779) > t_{tabel} (1,771)$ dengan $\alpha = 0,05$. Jadi X^2 berhubungan signifikan terhadap Y .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. Artinya semakin baik kelentukan atlet tersebut, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. Selanjutnya kelentukan memberikan hubungan sebesar 37,27% terhadap kemampuan tendangan samping, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

3) Terdapat Hubungan Daya Tahan Kekuatan Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi

Pengujian hipotesis ke ketiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0,671 > r_{tabel} 0,514$, dan $F_{hitung} = 4,93 > F_{tabel} 3,68$, dengan kontribusi sebesar 45,11%. Artinya hanya 45,11% hubungan yang diberikan power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi, mengingat besarnya hubungan tersebut maka kepada pelatih silat Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi untuk menjadikan unsur kondisi

fisik tersebut sebagai materi dalam program latihan kondisi fisik.

Dalam melakukan tendangan samping pencak silat jelaslah bahwa daya ledak (power) dan kelentukan sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan samping pencak silat menurut Suwirman (2011). Misalnya saja diperlukan untuk menendang ke samping, di mana digunakan untuk menghasilkan tendangan yang baik sesuai dan terarah, kuat dan cepat. Asril (2018) mengatakan daya ledak otot yang akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Jadi dalam pelaksanaan kemampuan tendangan samping mengkoordinasikan power otot tungkai dan kelentukan merupakan suatu hal yang sangatlah penting, karena hal ini akan berpengaruh secara langsung terhadap hasil gerakan tendangan samping yang dilakukan. Untuk itu dalam melakukan sebuah teknik kemampuan tendangan samping atlet harus memperhatikan kondisi fisik apa saja yang dibutuhkan agar kemampuan tendangan yang dilakukan dapat menghasilkan hasil yang maksimal khususnya kemampuan tendangan samping atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi,

ditandai dengan hasil yang diperoleh rhitung $0,671 > r_{tabel} 0,514$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, kemudian setelah uji F ternyata $F_{hitung} = 4,93 > F_{tabel} 3,58$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara power otot tungkai dan kelentukan dengan tendangan samping Atlet pencak silat Gabsmindo Indonesia Kota Bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. Putra, M, A & Sinurat, R. 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kecepatan Tendangan Sabit*. Journal of Sport Education and Training, Vol.2, No.2. 121-132.
- Arsil, & Antoni, D. 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Eri Barlian, 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Padang: Sukabina Press
- Erianti, 2011. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press
- Ihsan, N., Zulman, & Adriansyah, A. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Aerobik Dengan kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 31, 1-6
- IPSI, MUNAS. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta :PB IPSI
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Surakarta: UNS Press.
- Johor, Zainul, 2004. *Buku Ajar Pencak Silat*. Padang : FIK UNP
- Mahardhika, N, A. 2013. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 13, 24-31
- Mardianto, E., & Zulman, Z. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat MAN 3 Padang. *Jurnal JPDO*, 2, 11-17.
- Suwirman, 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Suwirman, S. 2019. Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1, 1-12.
- Syafruddin, 2019. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar* . Padang: FIK UNP.