

**HUBUNGAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT BINAAN
DISPORA ACEH (PPLP DAN DIKLAT) TAHUN 2015**

Maimun Nusufi*

***Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan dengan tendangan sabit pada atlet pencak silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat). Populasi penelitian ini adalah atlet Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) yang berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 12 orang. Dari jumlah populasi tersebut ditetapkan sampel 12 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Metode yang digunakan metode deskriptif dengan pendekatan Korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) kelentukan, diukur dengan side splite test, dan (2) kemampuan kecepatan tendangan sabit, diukur dengan menggunakan tes tendangan sabit 10 detik. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD) dan korelasi product moment. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan dengan kemampuan kecepatan tendangan sabit sebesar ($r = 0,82$).*

Kata kunci : *Kelentukan, Tendangan Sabit, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik di Indonesia, yang merupakan salah satu budaya asli Indonesia, dimana Organisasi Pencak Silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan kedu. Berkembang pesat mulai dari PON VIII di Jakarta Pencak silat resmi dipertandingkan hingga sampai sekarang ini. Upaya mengidentifikasi potensi atlet harus sesuai dengan karakteristik cabang tersebut, mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia, selain mengejar prestasi, filosofi sebagai bangsa Indonesia harus terus dipertahankan dalam pembentukan mental bangsa dan membangun karakter Indonesia.

Ikatan Pencak Silat Indonesia (1997:15) mengemukakan bahwa:

Pencak Silat yang berkembang selama ini telah mencakup 4 aspek yaitu seni, olahraga, beladiri, dan spiritual. Keempat aspek tersebut dikembangkan dalam pencak silat, peranan olahraga dalam peningkatan kesehatan, pembinaan mental maupun watak semakin lama semakin bertambah peranan penting, dengan olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan, dari nilai budaya pencak silat telah dikembangkan menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, baik ditingkat daerah, Nasional maupun Internasional.

Dari uraian diatas Pencak Silat merupakan hasil budaya bangsa kita yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan, karena bila hal itu terlambat maka

* *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Syiah Kuala*

kemungkinan Pencak Silat akan kehilangan peran dalam membangun identitas kepribadian bangsa. Olahraga Pencak Silat mengandung unsur keterampilan budi pekerti, pembentukan kepribadian yang kuat dan semangat kebangsaan yang berguna untuk membentuk dan membina manusia pembangunan yang diperlukan oleh masyarakat, Bangsa dan Negara. Pembinaan dan pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat keanekaragaman kebudayaan yang terdapat di nusantara salah satu usahanya adalah dengan menggali kebudayaan nasional secara lebih menyeluruh yang berkesinambungan.

Atlet Binaan Dispora Provinsi Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015 cabang olahraga Pencak Silat ini merupakan atlet yang telah dilatih secara kontinu oleh pembinaan Dispora yang dipusatkan di Provinsi Aceh. Salah satunya adalah Pencak Silat Binaan Dispora Provinsi Aceh (PPLP dan Diklat). Binaan Aceh cabang Pencak Silat berupaya mengembangkan dan mencetak atlet-atlet Pencak Silat berprestasi, melalui latihan-latihan yang berkesinambungan, yang tidak membeda-bedakan aliran Pencak Silat itu sendiri, prestasi dari masing-masing daerah perlu ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal, maka dari itu Pencak Silat Provinsi Aceh PPLP dan Diklat mencanangkan adanya pembinaan prestasi Pencak Silat kedepan, agar mampu bersaing dengan daerah dan provinsi lain yang mampu mengharumkan nama Aceh pada umumnya.

Pengurus Pencak Silat Binaan PPLP dan Diklat juga mengalami perkembangan, hal ini ditunjukkan keikutsertaan di setiap kejuaraan seperti: Popda, Popwil, Popnas, dan Kejurnas PPLP yang melibatkan banyak atlet Pencak Silat binaan Provinsi Aceh PPLP dan Diklat. Pencak Silat Binaan Provinsi Aceh (PPLP dan Diklat) memiliki potensi sumber daya yang meliputi, manusia, fisik (letak geografis) yang mudah di jangkau dan non fisik (dukungan moral oleh masyarakat), baik dilihat dari jumlah segi Pencak Silat Binaan Provinsi Aceh (PPLP dan Diklat), tempat latihan, maupun sarana dan prasarana lainnya termasuk dukungan dana yang cukup dari Pemerintah yang diharapkan nantinya.

Pencak Silat Binaan Dispora Provinsi Aceh (PPLP dan Diklat) dapat meraih prestasi maksimal seperti yang telah ditunjukkan pada tahun-tahun sebelumnya dengan adanya dukungan sarana dan prasarana yang cukup, sehingga olahraga Pencak Silat sangat disegani di setiap pertandingan. Kategori tanding adalah salah satu bentuk pertandingan Pencak Silat disamping kategori tunggal, ganda, dan regu, jurus-jurus yang digunakan dalam kategori tanding semuanya berasal dari kaidah beladiri Pencak Silat, namun tidak semua jurus dapat digunakan dalam peraturan pertandingan ada batasan-batasan yang harus diperhatikan, diantaranya faktor keselamatan pesilat dalam penilaian. Oleh karena itu dalam pertandingan Pencak Silat kategori tanding tidak akan ditemukan jurus-jurus yang membahayakan dan berakibat fatal bagi lawannya.

Pencak Silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang memerlukan beberapa kemampuan fisik yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat beberapa diantaranya berupa kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Didalam beladiri pencak silat juga memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental atlet dalam berupaya untuk mengalahkan lawan. Beladiri pencak silat juga memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam membeladiri bahkan pada saat menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa

pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan dan sapuan. Akan tetapi salah satu teknik yang paling sering digunakan pada saat pertandingan yaitu teknik tendangan. Salah satu teknik tendangan yang dominan sering digunakan dalam pertandingan Pencak Silat yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit ini merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin dan sangat praktis digunakan untuk serangan balasan setelah berhasil menghindar dari serangan lawan, untuk mendapatkan tendangan sabit yang maksimal diperlukan penguasaan teknik yang benar, sasaran yang tepat, serta lintasan tendangan yang benar tidak berlawanan dengan anatomi tubuh, sehingga akan menimbulkan kecepatan tendangan yang maksimal dan lebih efektif dalam mengumpulkan poin pada pertandingan Pencak Silat. Menurut Lubis (2004:29) mengemukakan bahwa: “Tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Program pembinaan pada cabang olahraga pencak silat yang telah dibina dan dipusatkan di Aceh perlu di tingkatkan dan dikembangkan, karena bila hal itu terlambat maka kemungkinan pencak silat akan kehilangan peran dalam membangun identitas kepribadian bangsa, faktor-faktor yang memengaruhi dalam peningkatan dan pengembangan prestasi Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat Tunas Bangsa) antara lain kemampuannya dalam menyerap/menguasai teknik dasar secara sempurna dan kemudian didukung dengan latihan-latihan kondisi fisik yang tepat.

Kondisi fisik atlet dalam program kegiatan olahraga sangat penting diperhatikan untuk menunjang prestasi yang lebih baik kedepannya, sama halnya dalam Pembinaan Kondisi Fisik atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat Tunas Bangsa) Tahun 2015, susunan program latihannya haruslah tersusun dengan baik terencana dan sistematis sehingga memungkinkan untuk atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat Tunas Bangsa) Tahun 2015 mencapai puncak prestasi yang baik. Pada dasarnya pada cabang olahraga seperti Pencak Silat yang membutuhkan ruang gerak sendi membutuhkan unsur kelentukan, karena lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Menurut Harsono, (1988:163), memberikan defenisi sebagai berikut : “Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot –otot, tendo dan ligamen”. Lebih lanjut Paul Uram (1986:14) mengatakan bahwa: “Latihan dalam program atlet tanpa pertimbangan yang memadai bagi pengembangan kelentukan cenderung untuk mengurangi jangkauan normal dari gerakan dan membatasi responden otot”.

Teknik serangan dan belaan pada teknik tendangan sabit Pencak Silat tanding mempunyai banyak variasi, namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti oleh dorongan pinggul untuk menambah eksplositas kecepatan penempatan tendangan pada sasaran. Karena teknik tendangan sabit sering digunakan dalam arena pertandingan pencak silat khususnya pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015

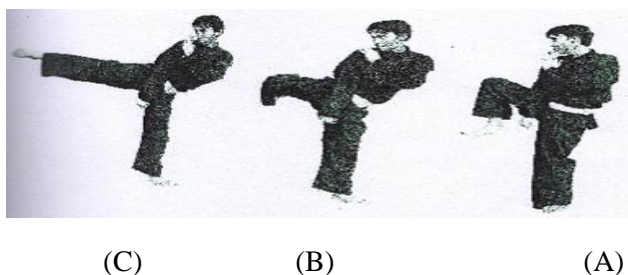
Teknik Dasar Tendangan Sabit

Teknik tendangan sabit kerap sekali digunakan dalam pertandingan. Tendangan ini biasanya dilakukan untuk serangan yang layaknya seperti cambuk. Tendangan ini harus mengkondisikan tubuh kita bersifat lincah agar setiap

tendangan yang kita lontarkan tidak dapat dihindari maupun dipegang lawan. Hal ini sesuai pendapat Lubis (2004:14) yang mengemukakan bahwa: “Tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Dalam mempelajari teknik-teknik dasar Pencak Silat perlu diperhatikan secara teliti proses pelaksanaan tersebut, sehingga jika di pergunakan untuk tendangan dapat menimbulkan hasil yang kuat, disamping itu terjadinya cedera karena pelaksanaan teknik yang salah dapat di hindarkan, setelah atlet memahami bagaimana membentuk sikap pasang, kuda-kuda, pola langkah, dan mengangkat lutut dengan putaran pingang yang benar, barulah pelajaran tentang tendangan sabit dimulai.

Dalam pertandingan Pencak Silat tendangan sabit kerap sekali digunakan untuk mengumpulkan poin. Keunggulan tendangan sabit pada pertandingan Pencak Silat sangat efektif dalam mengumpulkan poin karena arah dan lintasan tendangan sabit sangat praktis untuk mendapatkan poin yang jelas sehingga lebih memudahkan wasit dalam menilai pada saat pertandingan Pencak Silat berlangsung, teknik tendangan sabit yang kerap sekali digunakan dengan menggunakan metode lecutan tungkai bawah yang bersumbu pada lutut dengan diikuti oleh dorongan pinggul sehingga menambah eksplositas tendangan pada sasaran. teknik tendangan sabit memiliki beberapa jenis pada saat pertandingan yaitu: (1) serangan langsung tendangan sabit, (2) serangan tidak langsung tendangan sabit, (3) *counter* tendangan sabit, (4) hindaran serangan sabit. Teknik tendangan sabit ini bervariasi sehingga memudahkan atlet dalam melakukan salah satu jenis tendangan sabit dalam pertandingan, jenis tendangan sabit yang digunakan tergantung pada atlet tersebut karena setiap atlet memiliki tipe permainan sendiri, seperti atlet yang memiliki tipe menyerang, bertahan, dan bertahan aktif. Teknik Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora (PPLP dan Diklat) dapat dikategorikan baik, karena mereka melakukannya dengan teknik yang benar dan bentuk yang benar sehingga tendangan sabit tersebut tepat pada sasaran dan teknik tendangan sabit tersebut dapat digunakan dengan bervariasi pada saat pertandingan olahraga pencak silat.

Namun dalam penulisan ini peneliti membahas kemampuan kecepatan tendangan sabit atau di sebut juga tendangan samping dalam latihan pencak silat, perlu di ketahui bahwa tendangan bukan hanya satu jenis tetapi bermacam-macam jenis dan bentuknya, dianalisis dari teknik gerak tendangan sabit, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah samping dalam dengan perkenaan pada punggung kaki. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui kordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang di lecutkan pada lutut dengan perputaran pingul searah gerakan kaki, karena arah serangan datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk di tangkap oleh lawan, mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan tendangan sabit di lakukan, untuk itu daya ledak dan kecepatan kaki dalam melakukan tendangan sabit sangat di butuhkan untuk menghindarai tangkapan lawan pada saat bertanding. Untuk lebih jelas posisi cara melakukan tendangan sabit dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut:



Gambar 2.1 Posisi mengangkat kaki dengan satu kaki tumpuan(A), mengangkat kaki dengan perputaran pinggul dengan satu kaki tumpuan (B), posisi melepaskan tendangan sabit (C), dikutip dari Haryadi (2003:75).

Analisis Tendangan Sabit

Teknik tendangan sabit merupakan teknik yang lintasannya setengah lingkaran menggunakan punggung telapak kaki bagian dalam yang dibantu oleh perputaran pinggul kearah bagian dalam. dalam hal ini Lubis (2004:29) mengemukakan bahwa: “Tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Seperti namanya tendangan sabit adalah tendangan berbentuk celurit/menyamping dengan menggunakan punggung kaki, tendangan sabit tendangan yang dinilai dalam pertandingan Pencak Silat tendangan yang mengenai sasaran togok (tubuh) salah satunya bagian tubuh kecuali leher ke atas dan kemaluan.

Semakin cepat putaran sudut tendangan di ikuti kemiringan tubuh, maka semakin cepat tendangan kesarasan tubuh lawan, pelaksanaan tendangan sabit ini kuda-kuda kokoh dan tegap, salah satu kaki ke depan dan sedikit di tekuk, 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, kaki di angkat ke depan dengan rata-rata air dengan lutut di tekuk, kemudian badan di serongkan ke belakang, kaki dilecutkan kearah depan dengan sasaran ulu hati bagian depan, setelah melakukan kembali keposisi awal. Tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang dominan digunakan dalam pertandingan olahraga Pencak Silat, dan keunggulan dalam tendangan sabit merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin (nilai) sehingga sangat praktis digunakan untuk serangan balasan setelah berhasil menghindari dari serangan lawan, untuk mendapatkan tendangan sabit yang maksimal diperlukan penguasaan teknik yang benar, sasaran yang tepat, serta lintasan tendangan yang benar tidak berlawanan dengan anatomi tubuh, sehingga akan menimbulkan kecepatan tendangan yang maksimal dan lebih efektif dalam mengumpulkan poin (nilai) pada pertandingan Pencak Silat.

Tendangan sabit dilakukan kearah sasaran bagian samping dalam tubuh, untuk mendapatkan tendangan kesarasan tubuh lawan, tendangan dilakukan dengan menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki sehingga mendapatkan power, kecepatan, dan ketepatan perkenaan kesarasan tubuh. Selanjutnya Haryadi (2003:71) mengemukakan bahwa: “Tendangan menempati posisi yang istimewa dalam Pencak Silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai dua, pada setiap pertandingan kita melihat 100%

pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan”.

Komponen Kemampuan Tendangan Sabit Kecepatan Kordinasi kaki

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, Dalam olahraga beladiri pencak silat tendangan ditentukan oleh gerakan paha/ kaki yang dilakukan secara cepat. Roji (2006:90) mengemukakan bahwa: “Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan bersikembungan dalam bentuk yang sama waktu sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan tendangan pada pesilat saat melakukan tendangan sabit ditentukan singkat tidaknya tendangan dalam menempuh sasaran, dalam beladiri Pencak Silat pada saat melakukan tendangan sabit unsur kecepatan akan terlihat pada saat melakukan tendangan sabit di dalam arena pertandingan, pada saat pesilat menyerang maupun pembelaan serangan dari lawan, sehingga kordinasi kedua kaki pesilat harus cepat untuk menghindari dan memvariasikan teknik pembelaan tendangan sabit. Kecepatan tendangan sabit sangat penting dalam latihan seni (*tunggal, ganda dan campuran*), terutama pada saat bertanding (*laga*), seorang pesilat harus memiliki kecepatan yang tinggi agar pada saat aba-aba mulai terdengar, dengan sesingkat itu pula ia melepaskan tendangan/serangan kesasaran yang telah ditentukan.

Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan yang berarti kemampuan untuk dapat mengatasi beban dalam menjalankan aktivitas olahraga. Harsuki (2003:271) mengemukakan bahwa: “Kekuatan otot banyak di perlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk tungkai yang harus menahan berat badan”. Macam-macam kekuatan adalah melawan beban berat badan sendiri atau tambahan beban dari luar, isotonik dengan gerak dinamis, isometris dengan gerak statis. Dengan memiliki kemampuan untuk mengatasi beban pesilat dapat meningkatkan keterampilan dengan tanpa mengalami suatu hambatan, dalam melakukan serangan maupun bela terhadap serangan lawan hingga pesilat dapat mengkombinasikan teknik serangan tendangan sabit.

Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak atau *power* adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplotif. Marwanto (2007:24) mengemukakan bahwa: “Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh”. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat, daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Selanjutnya Marwanto (2007:20) mengemukakan bahwa: “Daya ledak adalah suatu

kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”.

Daya ledak ini diperlukan dibebberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlet Pencak Silat, tendangan tinggi atau tendangan jauh, daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi, daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal, daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam pembelaan serangan) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak. Daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam ketrampilan dalam berbagai cabang olahraga. Berdasarkan pada definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

Peran Kelentukan pada Tendangan Sabit

Menurut Lutan dkk (2002:80) kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien. Dengan demikian dimiliki kelentukan oleh seseorang akan dapat: (1) Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi, (2) Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, (3) Membantu perkembangan prestasi, (4) Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan dan, (5) Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Teknik tendangan sabit paling sering digunakan dalam berbagai kesempatan dalam kompetisi maupun tarung bebas karena selain efektif juga berpeluang besar mendapatkan poin dan mengenai sasaran. Untuk mempelajari keterampilan gerak tersebut diperlukan komponen kondisi fisik yang baik.

Komponen kondisi fisik pada pendidikan menurut *Sajoto* (1988: 8-9) meliputi : (1) *Strength* atau kekuatan, (2) *Endurance* atau daya tahan, (3) *Explosive power* atau daya ledak, (4) *Speed* atau kecepatan, (5) *Flexibility* atau kelentukan, (6) *Balace* atau keseimbangan, (7) *Coordination* atau koordinasi, (8) *Agility* atau kecepatan, (9) *Accuracy* atau ketepatan, (10) *Reaction* atau reaksi. Atlet yang mempunyai kelentukan adalah atlet yang mampu menggerakkan anggota tubuh melalui ruang geraknya.

Oleh karena itu kelentukan adalah spesifik masalah sendi, dan program latihan kelentukan harus menekankan pada ruang gerak semua sendi tubuh seperti peregangan aktif maupun pasif. Dengan demikian, atlet yang lentuk adalah atlet yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan otot-otot yang elastis. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui kordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang di lecutkan pada lutut dengan perputaran pingul searah gerakan kaki, karena arah serangan datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk di tangkap oleh lawan, mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan tendangan sabit di lakukan, untuk itu daya ledak dan kecepatan kaki dalam melakukan tendangan sabit sangat di butuhkan untuk menghindari tangkapan lawan pada saat bertanding. Dengan memiliki kelentukan untuk mengatasi beban pesilat dapat meningkatkan keterampilan tanpa mengalami suatu hambatan, dalam melakukan

serangan maupun belaan terhadap serangan lawan hingga pesilat dapat mengkombinasikan teknik serangan tendangan sabit dengan kecepatan yang maksimal.

METODE

Suatu penelitian tertuju pada masalah yang timbul saat sekarang ini dinamakan Penelitian Diskriptif, Subana (2009:26) mengemukakan "Penelitian Diskriptif dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, fenomena-fenomena yang terjadi pada saat sekarang". Sedangkan pendekatan yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian adalah Pendekatan Korelasional, Arikunto (1991:27) berpendapat bahwa: dalam penelitian korelasional, peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai objek penelitian diukur mengenai jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk mengetahui korelasinya. Berdasarkan variabel di atas maka penelitian ini termasuk dalam penelitian diskriptif korelasional, artinya penelitian bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain.

Untuk homogenitas data, maka Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015, jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 17 orang Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015.

Sampel merupakan bagian terkecil dari populasi atau yang mewakili populasi Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*, sampling yang di pilih secara cermat dengan mengambil orang atau objek penelitian yang selektif dan mempunyai ciri-ciri yang spesifik, sampel yang di ambil memiliki ciri-ciri yang khusus dari populasi sehingga dapat di anggap cukup representatif, ciri-ciri maupun strata yang khusus tersebut sangat tergantung dari keinginan peneliti.

Margono (1997:128) mengemukakan bahwa: "Pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*, didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang di pandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah di ketahui sebelumnya". Dengan kata lain unit sampel yang di hubunggi di sesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang di terapkan berdasarkan tujuan penelitian. Hal ini di dasarkan atas pendapat Husein (2005:90) mengemukakan bahwa: "Dengan cara ini populasi belum tentu memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel, karena ada bagian tertentu secara sengaja tidak masuk dalam pemilihan untuk mewakili populasi, cara ini juga disebut sebagai pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu oleh peneliti". Oleh karena itu peneliti memilih setiap sampel yang akan di teliti dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu dari peneliti, setiap subjek yang terdaftar menjadi populasi di beri nomor urut mulai dari 1 sampai dengan jumlah subjeknya, di dalam pengambilan sampel peneliti sudah menentukan terlebih dahulu besarnya jumlah sampel yang paling baik. Arikunto (2002:112) mengemukakan bahwa: Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat di ambil antara 10-15 % atau 20-25% atau lebih.

Peneliti mengambil sampel 12 orang atlet pencak silat yang berjenis kelamin laki-laki, karena atlet pencak silat PPLP dan Diklat tahun 2015 yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 12 orang, untuk lebih jelas dapat dilihat jumlah sampel pada tabel 3.1 berikut:

Tabel: Jumlah Sampel Penelitian pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015.

No	Nama	Karakteristik		Keterangan
		Jenis Kelamin	Kelas	
1	2	4	5	6
1	Danial Muhamdar	L	A	
2	Reza Maha Putra	L	B	
3	Johari Husein	L	B	
4	Rizki Maulana	L	G	
5	Adi Mulia	L	H	
6	Ridho Pratama	L	B	
7	Sabtian Novit Ariga	L	G	
8	Riyan Sahputra	L	A	
9	Aulia	L	D	
10	Muhammad Fajar	L	C	
11	Putra Mairisqi	L	E	
12	Fadlan	L	G	

Sumber: Dispora Aceh tahun 2015.

HASIL

Tes Kelentukan

Pengukuran Tes Kelentukan dilakukan dengan menggunakan tes *side splite test*, menurut Barry L. Johnson (1979:82) prosedur pelaksanaan pengukuran *side splits test* adalah sebagai berikut; (1) Atlet (sampel) dari posisi berdiri melebarkan kaki ke samping kanan dan kiri sampai sedekat mungkin ke lantai, (2) lakukan secara perlahan sampai posisi mantap, (3) sesudah mantap peneliti di posisikan di belakang sampel dan mengukur menggunakan penggaris dimulai dari angka nol pada lantai, (4) Tes ini dilakukan tiga kali secara berturut-turut skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan inci.

Untuk dapat memahami lebih jelas pelaksanaan tes Kelentukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar: Sikap tubuh pada tes kelentukan *side splite test*,

Berdasarkan hasil pengukuran tes kelentukan yang diperoleh, kemudian peneliti dapat mengkonversikan pada tabel Norma Penilaian Kelentukan berikut:

Tabel: Norma Penilaian *side splite test* dalam Inchi

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	0 - 3	
Baik	3,25 - 8	
Cukup	8,25 - 17,25	
Kurang	17,75 - 22,5	
Sangat Kurang	22,75 keatas	

Sumber: Barry L. Johnson, (1979:83)

Tes Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Provinsi Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015. Alat pengukuran dalam tes ini adalah stopwatch, penching/sandsak, formulir tes, peluit, dan alat tulis. Adapun prosedur pelaksanaan tes kecepatan tendangan sabit menurut Johansyah Lubis (2004:48), atlet berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra), pada saat aba-aba "Ya", atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dari arah belakang menuju kesasaran dan kembali keposisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya selama 10 detik, pelaksanaan dilakukan 3 kali kesempatan dan di ambil nilai yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tes kemampuan kecepatan tendangan sabit dapat diperhatikan pada gambar berikut:



Gambar: Arah dan lintasan sasaran tendangan sabit dikutip dari Lubis (2004:49).

Dari hasil kemampuan tendangan sabit yang dilakukan oleh sampel, selama 10 (detik) dengan 3 (tiga) kali kesempatan, setiap tendangan sabit kesasaran penching/samsack akan di hitung dan diberi angka 1 (satu), dimasukkan kedalam skor. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: Kategori Nilai Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>23	>25
Baik	19-22	20-24
Cukup	14-18	15-19
Kurang	13-Aug	14-Oct
Kurang Sekali	<7	<9

Sumber: Lubis, (2004:49)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) Tahun 2015 yang terdiri dari dua item tes telah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam pengujian hipotesis. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit ($r=0,82$), Kelentukan memberi kontribusi sebesar 67,24% ($0,82^2 \times 100\%$) terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Binaan dispora Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015 dan sisanya 32,76% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Kelentukan berhubungan dengan Pencak Silat, seperti pendapat Lutan dkk (2002:80) yg mengatakan bahwa: “dalam melakukan teknik Tendangan Sabit Pencak Silat membutuhkan kinerja elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. dalam melakukan gerakan tersebut”. Harsono (1988:163) mendefinisikan bahwa: Kelentukan (flexibility) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, ligamen dan tendon. Namun pada Kemampuan Tendangan Sabit sendiri Kelentukan hanya memberi kontribusi sebesar 67,24%. Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Andria Afiana dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung pada tahun 2013 dengan jurnal skripsi yang berjudul Kontribusi Panjang, Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Tendangan Sabit Pencak Silat pada mahasiswa UKM Universitas Lampung yang dibimbing oleh Drs. Sudirman Husein, M.Pd dan Dr. Rahmat Hermawan Syamsi, M.Kes hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: “Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semua variabel memiliki kontribusi yang positif terhadap hasil tendangan sabit cabang olahraga Pencak Silat pada mahasiswa UKM Universitas Lampung, dan yang paling besar kontribusinya adalah kelentukan”.

Dalam rangka peningkatan prestasi atlet pada setiap cabang olahraga khususnya pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015. Dalam hal ini, Harsono (1988:127) mengemukakan bahwa: latihan yang baik yang dibarengi dengan perencanaan tes yang seksama, dapat menimbulkan rasa percaya diri pada atlet, akan pula dapat membantu atlet untuk lebih mengenal tugas yang harus dilakukannya, situasi dan peraturan-peraturan pertandingan yang sebenarnya, serta *tactical sense* dalam pertandingan atau taktik dalam bertanding. Tak kurang penting pula bahwa tes tersebut dapat membuka mata nya akan kekurangan-kekurangannya, baik dari segi taktik, teknik, fisik, dan mental. Dengan demikian penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan masukan yang berarti bagi para pengembang ilmu pengetahuan secara umum dan lebih khusus lagi bermanfaat untuk pengembangan ilmu keolahragaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dengan pengolahan serta analisis data, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat Hubungan yang Positif dan Signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan

Maimun Nusufi: Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015

signifikan antara kelentukan dengan kemampuan kecepatan tendangan sabit sebesar $r=0,82$, hal ini menunjukkan bahwa: Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) tahun 2015. memiliki hubungan yang sangat kuat hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hitung} = 4,54 \geq T_{tabel} = 1,81$. Maka Kelentukan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit sebesar 67,24% ($0,82^2 \times 100\%$), dan sisanya 32,76% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rhineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- IPSI, 1997. *Khazanah Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia.
- KEMENPORA. 2007. Undang-undang No 3. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: KEMENPORA
- Lubis, Johansyah. 2004. *Intrumen Panduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- MUNAS IPSI X. 1999. *Bahan-Bahan Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB. IPSI