



HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PORA ACEH BESAR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat power otot dan kecepatan tendangan sabit atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar serta hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat korelasi. Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes *vertical jump* dan tes kecepatan tendangan sabit. Analisa data menggunakan rumus regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa tingkat power otot tungkai atlet pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar diperoleh sebesar 61,3 dan tergolong dalam kategori baik. Tingkat kecepatan tendangan Sabit pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar diperoleh sebesar 20,6 dan juga tergolong dalam kategori baik. Terdapat hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit atlet pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai t_{hitung} sebesar $2,271 > t_{tabel} 1,663$

Kata kunci: *Power Otot Tungkai, Kecepatan Tendangan Sabit*

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of muscle power and sickle kick speed of athletes in the PORA Aceh Besar pencak silat bond and the relationship between leg muscle power and sickle kick speed in athletes in the PORA Aceh Besar pencak silat bond. This study uses a quantitative approach. This type of research is correlational. The sample of this research is 10 athletes. The data collection technique was carried out by a vertical jump test and sickle kick speed test. Data analysis uses a simple linear regression formula. Based on the results of data processing it is known that the power level of the athlete's limb muscles in the PORA Aceh Besar pencak silat bond athletes was obtained at 61.3 and classified in the good category. The rate of sickle kick speed for the PORA Aceh Besar pencak silat athletes was obtained at 20.6 and also belonged to the good category. There is a relationship between leg muscle power and athlete's crescent kick speed in Aceh Besar PORA pencak silat athletes with a significance value of $0.000 < 0.05$ or a tcount value of $2.271 > t_{table} 1.663$

Keywords: *Leg Muscle Power, Sickle Kick Speed*

PENDAHULUAN

Pencak silat telah memenuhi syarat pula sebagai olahraga rekreasi, olahraga massal, dan olahraga prestasi, dan apabila ketiga aspek tersebut dibina dengan baik, maka sangat berguna bagi kepentingan hidup manusia. Dewasa ini pencak silat semakin

populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mancanegara (Soegiyanto dalam Singgih, 2017). Prestasi yang setinggi-tingginya dalam pencak silat merupakan suatu yang diidam-idamkan oleh setiap pesilat, tidak terkecuali pada atlet pencak silat Aceh Besar. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik, dan mental. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik.

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 kordinasi. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Menurut Alventur, dkk (2020:2) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada lawan. Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Karena serangan menggunakan tendangan itu bisa lebih jauh jangkauannya dan apabila tendangannya tepat pada sasaran (lawan) dan dinyatakan sah mendapatkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan menggunakan pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, di antaranya yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan belakang. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang paling banyak digunakan pada saat pertandingan, hal ini disebabkan karena tendangan sabit adalah tendangan yang paling efektif dalam mengumpulkan poin dan memiliki poin 2, sehingga menentukan atlet untuk kemenangan. Namun, tendangan sabit memerlukan power otot yang besar agar mendukung gerakan menjadi optimal.

Power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki power yang bagus maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. Power merupakan

produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2016: 24).

Sedangkan power otot tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang efektifitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat. Panjang tungkai turut membantu dalam proses gerak tendangan pada olahraga pencak silat terutama pada saat tungkai diluruskan untuk mencapai sasaran tubuh lawan. Panjang tungkai dapat memberikan kemampuan untuk mencapai sasaran tendangan dengan cepat, meskipun lawan agak jauh jaraknya (Yudha, 2019: 6).

Pesilat yang mempunyai tungkai yang panjang dapat membuat lawan kesulitan untuk melakukan serangan, apabila tungkai lawan lebih pendek. Sasaran dalam olahraga pencak silat adalah lawan yang selalu bergerak menghindari sehingga posisi lawan kadang agak jauh dari jangkauan, diperlukan kemampuan memaksimalkan panjang tungkai untuk menjangkau sasaran lawan. Pesilat yang mempunyai tungkai yang lebih pendek, tentu kesulitan untuk menjangkau sasaran (lawannya) yang selalu menjaga jarak pada saat melakukan serangan melalui tendangan. Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga termasuk olahraga pencak silat.

Kecepatan tendangan sabit sangat diperlukan dalam persilatan karena menurut Hasmi (2017) tendangan sabit merupakan tendangan yang paling banyak digunakan. Kecepatan adalah kualitas kondisional yang memungkinkan seorang atlet untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk melakukan gerakan secepat mungkin (Tirtawirya, 2016: 67). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto dalam Harsono, 2016: 67). Di tegaskan oleh Ismaryati (2016: 57) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

Menurut (Sukadiyanto dalam Tirtawirya, 2016: 71) kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan. Menurut Nugroho (2018: 95) kecepatan adalah kemampuan organisme pesilat dalam melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-

singkatnya. Dari sekelompok otot yang dominan dalam mendukung terhadap gerakan tendangan adalah otot tungkai. Karena itu panjang tungkai dan power tungkai adalah salah satu unsur penting dalam teknik tendangan. Salah satu teknik tendangan yang sering digunakan oleh pesilat adalah tendangan sabit.

Di dalam pencak silat mengembangkan kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, keseimbangan dan power harus serius dan tekun untuk dilatih. Salah satu unsur yang penting dalam pencak silat adalah power, power merupakan kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk ditingkatkan. Banyak pesilat pemula yang selalu latihan tendangan pencak silat pada salah satu perguruan pencak silat, namun hasil yang dicapai belum optimal. Beberapa pesilat pemula yang melakukan latihan tidak mampu menunjukkan prestasi secara optimal.

Banyak pesilat memiliki kemampuan fisik maupun teknik kurang sempurna, seperti power tungkai yang lemah saat melakukan serangan dengan tendangan, teknik tangkisan, elakan serta kemampuan memanfaatkan kelemahan lawan untuk menyerang balik karena tidak memiliki kecepatan tendangan yang memadai. Panjang tungkai yang dimiliki juga membantu untuk menjangkau sasaran sehingga menunjang kemampuan tendangan dalam olahraga pencak silat. Meskipun para pesilat mempunyai kemampuan teknik tendangan yang baik, tetapi tidak ditunjang dengan power tungkai akan menyulitkan untuk melakukan gerak secara maksimal. Tendangan dalam pencak silat harus dilakukan dengan keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan/hindaran. Tendangan yang dilakukan dengan lemah karena power tungkai tidak memadai disertai tungkai yang pendek, akan mudah diantisipasi oleh lawan dengan melakukan tangkisan, elakan/hindaran, dan bahkan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik secara cepat dan tiba-tiba.

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang merupakan lembaga yang membimbing para atlet silat sudah tersebar di seluruh Indonesia, termasuk Kabupaten Aceh Besar. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Aceh Besar ini aktif membina atletnya untuk dapat bertanding dengan baik, termasuk dalam mengikuti Pekan Olahraga Aceh yang ditahun 2021 atletnya berhasil lulus PORA sebanyak 15 dari 17 orang atlet yang dibina oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Aceh Besar.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan saat even pra PORA Aceh tahun 2021 atlet pencak silat Aceh Besar banyak mengalami kekalahan yang disebabkan yang disebabkan kekalahan poin tendangan. Dimana pada saat mengumpulkan poin

tendangan atlet pencak silat Aceh Besar kurang berpower dan kurang cepat sehingga mengakibatkan kekalahan.

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan terhadap latihan dan pertandingan yang diikuti oleh para atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) PORA Aceh Besar, juga terlihat bahwa adanya kendala dalam melakukan tendangan sabit baik disaat latihan maupun bertanding dimana tendangan yang dilancarkan terkadang tidak kuat, sehingga dengan mudah lawan menangkisnya. Tendangan sabit yang dilepaskan oleh atlet IPSI PORA Aceh Besar juga sering tidak mengenai sasaran dan tidak dilakukan secara cepat oleh atlet. Namun, di sisi lain pelatih hanya memberikan latihan tentang teknik dasar pencak silat saja, tanpa memperhatikan latihan kondisi fisik seperti power otot tungkai.

Power otot tungkai dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit karena power otot tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang efektifitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat.

Berdasarkan keterangan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul **“Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet PORA Aceh Besar”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sedangkan jenis penelitian ini bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat PORA Aceh Besar sebanyak 10 orang. Untuk sampelnya sebanyak 11 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan tes power otot tungkai (*vertical jump*) dan tes kecepatan tendangan sabit. Analisa data menggunakan rumus menghitung rata-rata, standar deviasi, uji regresi linier sederhana dan uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap temuan penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata power otot tungkai atlet pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar diperoleh sebesar 61,3 dan tergolong dalam kategori baik, dengan

persentase dari 100% atlet terdapat 50% tergolong kategori baik sekali, 30% tergolong baik dan hanya 20% tergolong dalam kategori sedang.

Sedangkan nilai rata-rata kecepatan tendangan Sabit pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar sebesar 20,6 dan juga tergolong dalam kategori baik, dengan persentase dari 100% atlet terdapat 50% tergolong kategori baik, 30% kategori baik sekali dan hanya 20% tergolong dalam kategori cukup. Adapun nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai t_{hitung} sebesar $2,271 > t_{tabel} 1,663$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan power otot tungkat (X) berhubungan terhadap variabel kecepatan tendangan sabit (Y).

Adanya hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian Hardi (2017) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit dengan nilai $t_{hitung} = 3,399 \geq t_{tabel} = 1,734$. Maka power otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Universitas PGRI Palembang. Penelitian Nurwati (2021) juga menunjukkan bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada peserta pencak silat PSHT Rayon Jaya Bakti Ranting Tuah Negeri Cabang Musi Rawas.

Hasil kajian ini juga didukung penelitian Rosmawati (2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet remaja padepokan silat PSHT Kabupaten Tulungagung dan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet remaja padepokan silat PSHT Kabupaten Tulungagung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat power otot tungkai atlet pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar diperoleh sebesar 61,3 dan tergolong dalam kategori baik.
2. Tingkat kecepatan tendangan Sabit pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar diperoleh sebesar 20,6 dan juga tergolong dalam kategori baik.

3. Terdapat hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit atlit pada atlet ikatan pencak silat PORA Aceh Besar dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai t_{hitung} sebesar $2,271 > t_{tabel} 1,663$.

SARAN

Agar penelitian ini dapat direalisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada atlet agar terus meningkatkan latihannya secara maksimal sehingga dapat meraih prestasi yang baik dalam berbagai kemampuan dasar termasuk tendangan sabit.
2. Kepada pelatih, agar terus memberikan semangat dan motivasi latihan kepada para atlet dalam menghadapi berbagai pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alventur, dkk, 2020. *Tinjauan Tentang Teknik Dasar tendangansabit dalam Pencak Silat Persaudaraan setia hatiterate (PSHT) Ranting Penfui Timur*. Jurnal Olahraga Volume 1 No 2.
- Hardi. 2017. *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Universitas PGRI Palembang*. Jurnal Pendidikan Rokania Vol. II No. 1.
- Hasmi, 2017. *Kajian Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah Provinsi DIY Cabang Olahraga Pencak Silat 2017* . Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono, 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Ismaryati. 2016. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret. University Press.
- Nugroho. 2018. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas. Ilmu Keolahragaan UNY.

- Singgih, 2017. Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Sunan Al - Ambiya Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY
- Tirtawirya. 2016. *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yudha, 2019. *Analisis Panjang Tungkai dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuer SMPN 12 Makassar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani* Vol 1 No 1.