

POWER LEG MUSCLES RELATIONS WITH RESULTS LONG JUMP SQUAT STYLE STUDENT SON CLASS X SMAN 12 PEKANBARU

Tengku Febbi Romadhan Putra, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd.

Email : tengkurama68@gmail.com, slamet.lecturer unri.ac.id.Aref.vai@lecture.ac.id.

Phone Number: 082284439496

*Health Physical Education And Recreation
Sport Teachers' Training And Education
Riau University*

Abstrack: *The problem of this research is based on the observation of the students of extracurricular pencak silat in SMA PGRI Kota Pekanbaru it is seen that the low ability of crescent sickle which they do this indicates caused by the student's limb muscle muscle which is still weak or not maximal, so that the crescent done less powerful. in addition there are still students who are still less precise in performing sickle kick movement techniques. Inadequate muscle limb power of students will also affect the ability of sickle kick done by students. The coordination of motion possessed by the students is also not maximized, it will affect the ability of the sickle kick, the kick will be easily anticipated by the opponent by doing the rebuttal, and even facilitate the opponent to counterattack quickly and suddenly. The purpose of this study is to determine the contribution of leg muscle power to the ability of sickle crescent students extracurricular Pencak Silat SMA PGRI Kota Pekanbaru. This type of research is correlational, Corelational is a statistical tool, which can be used to compare the measurement results of two different variables. The population in this study were all students extracurricular Pencak Silat SMA PGRI Kota Pekanbaru who actively participated in pencak silat training which amounted to 16 students. The sampling technique, using total sampling technique. The result of research analysis showed that $r_{hitung} = 0,519$ and at 5% significant level found $r_{tabel} = 0,497$ with strong relationship level category.*

Keywords: *Limb muscle power, Abilities of sickle kick*

KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA PGRI KOTA PEKANBARU

Tengku Febbi Romadhan Putra, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd.
Email : tengkurama68@gmail.com, slamet.lecturer.unri.ac.id, Aref.vai@lecture.ac.id.
No, HP: 082284439496

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrack: Masalah pada penelitian ini adalah berdasarkan hasil observasi terhadap siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA PGRI Kota Pekanbaru terlihat bahwa masih rendahnya kemampuan tendangan sabit yang mereka lakukan hal ini menandakan kurang maksimalnya *power* otot tungkai siswa yang masih lemah atau tidak maksimal, sehingga tendangan sabit yang dilakukan kurang bertenaga. selain itu masih ada siswa yang masih kurang tepat dalam melakukan teknik gerakan tendangan sabit. Tidak maksimalnya *power* otot tungkai siswa juga akan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit yang dilakukan siswa. Koordinasi gerak yang dimiliki oleh siswa juga belum maksimal, hal ini akan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit, tendangan akan mudah diantisipasi oleh lawan dengan melakukan tangkisan dan bahkan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik secara cepat dan tiba-tiba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasional, Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru yang aktif mengikuti latihan pencak silat yang berjumlah 16 orang siswa. Adapun teknik pengambilan sampel, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa $r_{hitung} = 0,519$ dan pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,497$ dengan kategori tingkat hubungan kuat.

Kata Kunci: *Power* otot tungkai, Kemampuan tendangan sabit

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Menurut Giriwijoyo (2013:18) Olahraga adalah serangkaian gerak olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial.

Pentingnya olahraga membuat pemerintah sangat mendukung penerapan olahraga untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial seperti pembentukan watak, disiplin, sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga yang disebutkan dalam undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang terdapat pada pasal 1 ayat 23 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan”.

Dari undang-undang tersebut sudah jelaslah bahwa pemerintah juga ikut peduli dengan kegiatan ini, hal ini terbukti dengan adanya undang-undang yang membahas tentang pembinaan dan pengembangan olahraga. Dalam pembinaan yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi seorang siswa harus memiliki unsur fisik pendukung yang baik sehingga tujuan keolahragaan dapat tercapai dengan baik.

Salah satu bentuk pembinaan olahraga di sekolah adalah olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu jenis beladiri yang sudah tua umurnya. Namun dari berbagai literatur yang tersedia tidak dapat dipastikan dari mana asalnya, kapan dan siapa yang menciptakannya. Oleh karena itu sesuai dengan naluri dan kebutuhan hidup manusia yang cenderung untuk mempertahankan diri dari berbagai ancaman yang berasal dari lingkungannya, maka sejarah perkembangan pencak silat akan dihubungkan dengan perkembangan sejarah manusia.

Pencak silat merupakan kepribadian bangsa yang dari hasil budi daya yang turun temurun. Sampai saat belum ada naskah atau himpunan mengenai sejarah pembelaan diri bangsa Indonesia yang disusun secara alamiah dapat dipertanggung jawabkan serta menjadi sumber pengembangan yang lebih teratur. Hanya secara turun-temurun dan bersifat pribadi atau kelompok dengan latar akang dan sejarah pembelaan diri ini diajarkan. Ini disebabkan oleh karena sifat-sifat ketertutupan dibentuk oleh zaman penjajahan di masa lalu dan merupakan hambatan pengembangan di mana kini kita yang menuntut keterbukaan dan permasalahan yang lebih luas.

Lebih lanjut Mulyana (2013:86) menyebutkan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa pencak silat sebagai refleksi dari nilai-nilai budaya masyarakat Indonesia merupakan sistem budaya yang dipengaruhi oleh lingkungan alam, dan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas manusia. Dalam kehidupan nyata di masyarakat, pencak silat telah digunakan sebagai alat beladiri, pemeliharaan kebugaran jasmani, mewujudkan rasa estetika, dan menyalurkan aspirasi spiritual manusia.

Dalam ilmu bela diri pencak silat terdapat beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh siswa agar mendapatkan prestasi yang baik seperti gerak belaan, gerakan memukul, gerakan menendang, gerakan sapuan, gerakan dengkulan, gerakan menggunting, gerakan menangkap, dan gerakan membanting. Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut maka seorang siswa haruslah giat berlatih, dan juga memperhatikan faktor kondisi fisik penunjang yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut.

Menurut Irawadi (2011:1) pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat. Hanya orang yang memiliki kemampuan fisik yang baik yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik. Dengan demikian olahraga pencak silat harus didukung oleh keadaan kondisi fisik yang baik dan maksimal, dengan baiknya unsur-unsur fisik seperti power, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan keseimbangan maka dalam melakukan teknik-teknik pencak silat siswa tidak akan begitu sulit dalam meningkatkan keterampilan olahraga pencak silat.

Salah satu teknik pencak silat yang cukup penting adalah tendangan sabit. sebagaimana menurut Slamet (2003:75) yang menyebutkan bahwa tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit, yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam.

Dalam melakukan tendangan sabit seorang pesilat memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik sebagaimana menurut Zimmermann yang dikutip oleh Irawadi (2011:96) yang menyebutkan bahwa daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi, wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti kekuatan tendangan.

Dari uraian tersebut maka dapat dijelaskan bahwa faktor pendukung dalam gerakan tendangan sabit adalah power otot tungkai dan juga keseimbangan, karena selama proses menendang orang tersebut hanya berdiri pada satu kaki, hal inilah yang harus diperhatikan terutama sekali dalam power otot tungkai, agar mendapatkan tendangan yang keras dan cepat.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA PGRI Kota Pekanbaru terlihat bahwa masih rendahnya kemampuan tendangan sabit yang mereka lakukan hal ini menandakan kurang maksimalnya pelaksanaan teknik tendangan sabit yang benar oleh siswa, hal lain juga disebabkan oleh power otot tungkai siswa yang masih lemah atau tidak maksimal,

sehingga tendangan sabit yang dilakukan kurang bertenaga. selain itu masih ada siswa yang masih kurang tepat dalam melakukan teknik gerakan tendangan sabit. Tidak maksimalnya power otot tungkai siswa juga akan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit yang dilakukan siswa. Koordinasi gerak yang dimiliki oleh siswa juga belum maksimal, hal ini akan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit, tendangan akan mudah diantisipasi oleh lawan dengan melakukan tangkisan, elakan, dan bahkan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik secara cepat dan tiba-tiba. Tendangan sabit dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan power otot tungkai yang keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan.

Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA PGRI Kota Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut (Arikunto, 2006:270).

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian Riduwan (2005:54). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru yang aktif mengikuti latihan pencak silat yang berjumlah 16 orang siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sebagaimana menurut Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga dalam penelitian ini jumlah sampel yang diteliti adalah 16 orang siswa.

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data penelitian, menurut Arikunto (2010:203): “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah”. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data hasil pengukuran sebagai hasil dari penelitian”.

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah power otot tungkai yang diukur dengan *standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan) (Arsil, 2010:110) dan sebagai variabel terikat adalah tendangan sabit yang diukur dengan tes tendangan Sabit (Depdiknas, 2004:47).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi dari *power otot tungkai* terhadap kemampuan tendangan sabit Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru adalah **0,519**. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya

dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru dimana didapatkan $r_{hitung} = 0,519$. Pada taraf signifikan 5% didapatkan $r_{tabel} = 0,497$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,519 > 0,497$.

Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru. Ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap tendangan sabit pencak silat sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu : terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru.

Kemudian untuk mengetahui besar nilai kontribusi dari *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru dapat dihitung dengan menggunakan rumus $KD = r^2 \times 100\%$ atau $KD = 0,519^2 \times 100\% = 26,94\%$. Ini berarti sewaktu siswa melakukan tendangan sabit pencak silat, unsur fisik *power* otot tungkai memberikan sumbangan sebesar 26,94% dan sisanya kemampuan tendangan sabit pencak silat dipengaruhi oleh faktor yang lain.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *power* otot tungkai yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru dengan besar nilai $r_{hitung} = 0,519$ dan yang lebih besar dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikan 5% yaitu $= 0,497$ dengan kategori tingkat hubungan sedang, kemudian diketahui nilai kontribusi dari *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 26,94%. Ini membuktikan bahwa sewaktu siswa melakukan tendangan sabit, *power* otot tungkai mempengaruhi kemampuan tendangan sabit tersebut sebesar 26,94%.

Rekomendasi

- a. Kepada Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru agar dapat terus meningkatkan *power* otot tungkai melalui latihan-latihan yang diberikan pelatih agar keterampilan menendang lurus ke depan yang dimiliki siswa dapat lebih maksimal.
- b. Kepada pelatih siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA PGRI Kota Pekanbaru agar terus memantau latihan yang diberikan kepada para siswa, dimana latihan-latihan yang sudah diberikan hendaknya juga diiringi oleh latihan-latihan fisik, khususnya pada latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai para siswa.

- c. Bagi para peneliti yang lain yang hendak melakukan kajian yang lebih dalam, disarankan untuk dapat mengkaji dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tendangan sabit.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil & Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Depdiknas, 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. MENPORA RI. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Jakarta
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP
- Johansyah, Lubis. Dr. Dkk. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lesmana, Feri. 2012. *Panduan Pencak Silat Tanding 1*. Yogyakarta. Nusa Mdia.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Surakarta.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Riduwan. 2005 *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Alfabeta. Bandung.
- Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.

- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. PT. Tarsito Bandung. Bandung
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung
- Slamet, R. K, Hariyadi. 2003. *Seni Beladiri Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Syafruddin, 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Diktat FKOP FKIP.
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. EGC. Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. MENPORA RI. Jakarta