KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

ARIS BUDIANTO
NPM: 11.1.01.09.0516

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ARIS BUDIANTO

NPM: 11.1.01.09.0516

Dengan Judul :

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ARIS BUDIANTO
NPM: 11.1.01.09.0516

Dengan Judul :

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____ 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

	Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

ARIS BUDIANTO
NPM: 11.1.01.09.0516

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tendangan sabit merupakan seragan yang dilakukan dengan posisi berdiri, mengangkat lutut setinggi sasaran dengan posisi menyamping, lecutkan tungkai bawah bersumber pada lutut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) baik antar variabel maupun secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes pada sampel. Tes kelincahan (X_1) dengan *Shuttle Run*, tes kecepatan (X_2) dengan *30 metre Sprint Test* dan tes tendangan sabit (Y) dengan menendang sansak (sasaran). Dimana hasil pengukuran tes tendangan sabit selanjutnya dipaparkan menggunakan bantuan *Software Dartfish* untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit. Tes digunakan untuk memperoleh data kuantitatif tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit yang dilakukan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 sebesar 99,6 %, 2) Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 sebesar 39,0 %, 3) Terdapat kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 sebesar 99,6%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan (X_1), kecepatan (X_2) mempunyai hubungan yang sangat signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit baik secara individu maupun secara bersama-sama.

Kata kunci: Kontribusi, Pencaksilat, Tendangan Sabit, Kelincahan, Kecepatan.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu alternativ untuk menghindari hipokinetik (kekurangan gerak) dan juga sebagai usaha untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Hal ini di sebabkan fungsi optimal dari organ-organ tubuh tercapai apabila tubuh beserta organnya mendapat latihan yang cukup. Jantung, paru, sistem peredaran darah, otot dan sistem persyarafan harus dilatih secara teratur.

Pencaksilat secara umum merupakan metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Sedangkan di dalam kamus bahasa Indonesia, pengertian pencaksilat diartikan sebagai suatu permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membeladiri dengan atau tanpa senjata. Ada empat aspek di pencaksilat yang tidak bisa di pisahkan satu sama lain, yaitu mental spiritual, senibudaya, beladiri, danolahraga.

Pencak silat juga merupakan cabang olahraga yang selalu mengharumkan nama bangsa Indonesia di *event-event* tertentu, penampilan seorang atlet yang bermutu dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar yang memegang peranan seperti yang dikemukakan Iskandar (1992 : 69) a).Langkah dan polalangkah, b).Sikap pasang pengembangannya, c).Teknik elakan, d). Teknik serangan, e).Teknik jatuhan dan f).Teknik kuncian. Selanjutnya Iskandar (1992:95) menambahkan bahwa teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu a).Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan b).Serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Ada beberapa aspek yang perlu dilatih kepada seorang pesilat agar dapat memungkinkan pesilat mencapai prestasi maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang pesilat disamping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencaksilat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima, tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik selama 2 menit kali 3 babak.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pencaksilat merupakan suatu kemahiran bela diri tingkat tinggi dengan berdasarkan persaudaraan yang kuat. Menurut pendapat (Hariyadi, 2003: 74) tendangan yang digunakan dalam pencaksilat kategori

tanding adalah : tendangan lurus, tendangans abit, tendangan T, tendangan jejag, tendangan belakang. Dari beberapa teknik tendangan yang sering digunakan pesilat dalam pertandingan adalah teknikten dangan sabit. Teknik tendangan sabit memiliki kelebihan, yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh dari koordinasi antara tungkai kaki atas dan tungkai bawah yang dilecutkan, diawali dari perputaran kaki tumpu dilanjutkan perputaran pinggul.

Tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, lincah disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Hal tersebut akan dibahas dalam penelitian ini sebagaimana judul yang dikemukakan yaitu, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 3 Kediri tahun ajaran 2014-2015.

II. METODE PENELITIAN

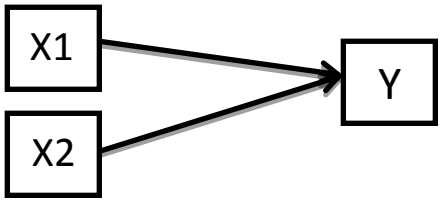
1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen jenis korelasi dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian korelasi adalah penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variable bebas dengan variable terikat tanpa memberikan pengaruh terhadap variable (Maksum, 2009: 18).

Pendekatan deskriptif kuantitatif akan digunakan untuk menjelaskan hasil penelitian yang telah dikumpulkan selama penelitian dengan angka-angka. Dari angka-angka tersebut akan diterjemahkan dengan kalimat agar lebih bermakna dan bias dimengerti oleh pembaca.

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan desain korelasi, adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :



Gambar 3.1 : Desain Penelitian

Keterangan :

X1 : Kelincahan

X2 : Kecepatan

Y : Tendangan sabit

(Maksum, 2012: 106)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pada pembahasan ini akan ditelaah data hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet

pencak silat usia 12-14 tahun. Berdasarkan data hasil penelitian tersebut diperoleh hasil kontribusi terbesar oleh kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit, dan terdapat korelasi positif dan signifikan.Hal ini disebabkan kelincahan merupakan kondisi fisik yang sudah meliputi kecepatan, keseimbangan dan ketepatan.Yang mana saat melakukan tendangan sabit diperlukan kecepatan, keseimbangan dan ketepatan, karena saat menendang atlet harus melakukan gerak mengubah arah dengan cepat dan dilanjutkan dengan gerakan tendangan secepat-cepatnya serta harus tepat mengenai sasaran pada samsak. Mutohir dan Maksum (2007 : 56) Kelincahan *(agility)* adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi dan komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi.Teknik tendangan sabit memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi dikarenakan proyeksi pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang kuat (Saleh, 1986: 43). Sedangkan kelincahan menurutNurhasan (2005: 20) merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tenpa kehilangan keseimbangan dan kecepatan dibutuhkan saat melewati periode waktu pada saat melecutkan kaki kearah sasaran.

Sedangkan dari hasil kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan diperoleh hasil yang lebih rendah jika dibandingkan dengan kelincahan, dan terdapat korelasi psitif namun tidak signifikan.Hal ini disebabkankemampuan tendangan tidak hanya membutuhkan kecepatan, namun juga perlu kelincahan yang meliputi di dalamnya termasuk keseimbangan dan ketepatan saat menendang. Seperti yang diungkapkan di atas yaitu tendangn sabit sangat membutuhkan keseimbangan karena saat menendang keseimbangan yang tinggi diproyeksikanke pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang kuat.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini didapatkan kontribusi yang besar dari kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit pencaksilat pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 dan hasil korelasi tersebut positif serta signifikan. Dengan demikian dalam penelitian ini terdapat hubungan yang sangat kuat antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 dengan kontribusi sebesar 99,6%. Sehingga dapat disimpulkan masih terdapat kontribusi sebesar 0,4% dari faktor lain yang dapat mempengaruhi

kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.

KESIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 sebesar 99,6 %.
2. Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 sebesar 39,0 %.
3. Terdapat kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat di SMPN 4 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 sebesar 99,6%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta

Harsono.1993. Perencanaan Program Latihan.Bandung : FPOK-UP Bandung.

Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Lubis, Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Muharnanto. 1993. Menyelami Pencak Silat. Jakarta: Puspa Swara

Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Uneversity Press

Nelson, Joan. 1997. Latihan Bela Diri Praktis. Jakarta: Rajawali Sport

Nurhasan, dkk. 2005. Pendidikan Jasmani. *Unesa University Press*

PB IPSI. 2003. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia, HasilMUNAS IPSI IX. Jakarta: Humas IB IPSI.

Saleh, M. 1986. Bela Diri dan Metodik.Jakarta : Karunika Jakarta Universitas Terbuka.

Slamet Hariyadi, Kotot. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: Dian Rakyat.

Subroto, Joko. 1996. Dasar - Dasar Pencak Silat. Pekalongan: Gunung Mas

Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung : Trasito

http://ardhasport.wordpress.com/2009/09/02/perbedaan-pertandingan-dan-perlombaan

/