

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kucing Putih Harimau Campo

Haningtyas Nur Octavia, Romi Mardela

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh atlet pencak silat Kucing Putih Harimau Campo, ini terlihat disaat pertandingan karena mudahnya serangan ditangkap dan terbaca oleh lawan. terutama pada saat tendangan sabit. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet. Penelitian ini bersifat eksperimen semu, dengan memberikan perlakuan latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet, dengan populasi berjumlah 25 orang atlet, terdiri dari 16 orang putra dan 9 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil hanya atlet putra sebanyak 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes Kemampuan Tendangan Sabit. selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan $t_{hitung} 3,18 > t_{tabel} 2,13$, yang artinya terdapat pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kucing Putih Harimau Campo.

Kata kunci : Tendangan Sabit, Latihan Kelincahan

PENDAHULUAN

Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung kaki atau jari telapak kaki. Pengertian sasaran adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan (tangan) atau tungkai (kaki), untuk mengenai sasaran tertentu pada tubuh lawan (Hamdani 2003). Adapun serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan, untuk melakukan serangan, yang dikutip oleh Suwirman (2011:64) yaitu: “serangan lengan atau tangan yang lazim disebut dengan pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Kelincahan merupakan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangannya. Kelincahan sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi pencak silat serta cabang-cabang olahraga lainnya. Pesilat yang lincah adalah pesilat yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi

tubuhnya. Menurut Poewadarmintod dalam Irawadi (2017:170) “Mengartikan kata “lincah” dengan gesit atau cekatan, adalah dapat bergerak dengan mudah dan cepat.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Latihan *drill* untuk meningkatkan latihan kelincahan, dalam latihan ini akan memiliki banyak variasi latihan sehingga dapat mengurangi kejenuhan atlet.

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan latihan merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan latihan disebut dengan respon. Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban latihan yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana HS, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018).

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bompas dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig *et al* dalam Syafruddin (2011:21) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi latihan (Lesmana HS, 2018).

METODOLOGI

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka penelitian ini bersifat eksperimen semu. Menurut Narbuko Cholid dan Abu Achmadi (2016:54) “penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan.” Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat *Kuciang Putih Harimau Campo* di Kota Padang Panjang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti, karena itu pengambilan sampel tidak memperhatikan prinsip keterwakilan dari populasi. Sampel penelitian ini adalah atlet remaja putra Perguruan Pencak Silat *Kuciang Putih Harimau Campo* yang berjumlah 16 orang. Penelitian ini dilaksanakan Desember 2018 – Januari 2019. Penelitian ini dilakukan di perguruan *Kuciang Putih Harimau Campo* di Kota Padang Panjang. Instrument dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan sabit. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji t,

HASIL

Kemampuan tendangan sabit yang dilakukan pada 16 orang sampel didapat skor tertinggi 9,38 detik dan skor terendah 7,18 detik. Distributor skor menghasilkan rata-rata (mean) 8.08 dan standar deviasi 0,76. Kemampuan tendangan sabit dari 16 orang sampel di dapat skor tertinggi 8,40 detik dan skor terendah 6,00 detik. Distributor skor menghasilkan rata-rata (mean) 7,56 dan standar deviasi 0,67.

Dari hasil analisis yang dilakukan dengan cara uji t, maka ditentukan $t_{hitung} 3,18 >$ dari pada $t_{tabel} 2,13$, ini berarti H_0 ditolak. Dengan demikian latihan kelincahan berpengaruh secara nyata terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit. Hasil uji digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil uji t

No	dK	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
1	16 - 1 = 15	3,18	2,13	Signifikan

Dari tabel diatas terlihat bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bahwa terdapat pengaruh secara signifikan akibat perlakuan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit. Artinya program latihan dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan dengan tujuan untuk peningkatan kemampuan tendangan sabit atlet. Berdasarkan pengujian hipotesis ini, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *kelincahan* terhadap kemampuan tendangan *sabit* atlet *Kuciang Putih Harimau Campo* Di Kota Padang Panjang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari penelitian ini secara nyata telah terlihat adanya peningkatan kemampuan tendangan sabit dari tes awal sebelum diberikan latihan dan tes akhir sesudah diberikan latihan-latihan kelincahan, artinya latihan kelincahan yang diberikan ternyata dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Oleh sebab itu latihan kelincahan seseorang harus dilatih secara kontiniu sebab kelincahan harus dimiliki dalam penguasaan suatu teknik.

Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa kelincahan pada cabang olahraga pencak silat sangat dibutuhkan terutama pada saat melakukan tendangan, dengan latihan kelincahan atlet dapat bergerak dengan cepat dan tepat. Latihan kelincahan berguna sebagai salah satu pendukung untuk menggunakan tendangan sabit, sebagai salah satu penguasaan lapangan saat melakukan pertandingan mengatur serta mengantisipasi serangan dari lawan tanding tanpa kehilangan keseimbangan setelah melakukan tendangan sabit.

Hal ini sanada juga diungkapkan oleh Irawadi (2017:170) kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Atlet dapat disebut lincah apabila mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan tentunya adalah latihan yang mengharuskan atlet bergerak cepat dan tepat kesegala arah tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Terkait dengan hasil penelitian membuktikan bahwa kondisi kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit secara signifikan. Fungsi kondisi kelincahan dalam hal ini implementasi tendangan sabit oleh pesilat dapat dilihat pada saat berlaga dalam sebuah kompetisi. Jika seorang pesilat menyerang lawan dengan menggunakan tendangan sabit dengan posisi yang monoton maka lawan dengan mudah melakukan antisipasi tendangan tersebut, baik elakan, tangkapan bahkan serangan. Tendangan sabit yang dilakukan oleh pesilat pada posisi yang monoton (tidak berubah) memberikan peluang yang besar bagi lawan untuk membaca arah gerakan tendangan sabit tersebut. Namun jika tendangan sabit dilakukan oleh pesilat terhadap lawan dengan cara mengubah posisi yang berbeda-beda kemungkinan lawan akan sulit untuk melakukan antisipasi seperti tangkapan maupun bantingan, sehingga tendangan sabit yang dilakukan oleh pesilat tersebut tepat pada sasaran dan akan menghasilkan poin.

Tendangan sabit yang dilakukan dengan posisi berbeda-beda dapat dilakukan oleh pesilat jika pesilat tersebut memiliki kondisi kelincahan yang baik, sebab pada dasarnya kelincahan merupakan kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan posisi yang berbeda-beda pada area tertentu, dalam hal ini yang dimaksud adalah gerakan tendangan sabit seorang pesilat. Oleh sebab itu kepada pelatih silat dan atlet pencak silat diharapkan untuk meningkatkan kondisi kelincahan melalui latihan yang terencana, terukur dan sistematis.

KESIMPULAN

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan tendangan sabit atlet Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang maka didapatkan hasil uji normalitas yang seluruh data distribusi normal. Dari analisis data diperoleh hasil $t_{hitung} 3,18 > t_{tabel} 2,13$. Hasil ini membuktikan bahwa latihan kelincahan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa latihan kelincahan dapat meningkatkan tendangan sabit. Hal ini ditunjukkan oleh pengambilan skor/nilai pada saat melakukan test awal dan test akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmadi, Abu dan Cholid Narbuko, 2016, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Lesmana HS, Padli, Broto EP, 2017. Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif dalam Meringankan Gejala Delayed Muscle Soreness (DOMS). *Journal of Sport Science and Education*. 2(2): 38-41.
- Lesmana HS, Broto EP, 2018. Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 8 (2):44-48.
- Lesmana HS, 2019. Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara*. 2 (1): 50-59.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPQK/IKIP Bandung
- Sudiana, I Ketut, & Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Rajawali Perss.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat: padang*. FIK UNP