



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 1 ; November 2024

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

Korelasi Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong

Correlation of Speed to Speed of Sickle Kick of Pencak Silat Extracurricular Students of Tapak Suci Islamic Boarding School Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong

Muhammad Qasash Hasyim¹, Retno Farhana Nurulita², Hikmad Hakim³

{ qasash.hasyim@unm.ac.id¹, retno.farhana.nurulita@unm.ac.id², hikmad.hakim@unm.ac.id³}

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222¹, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222², Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222³

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya korelasi kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan korelasional, serta desain (non-eksperimen). Sampel yang digunakan adalah (total sampling) dimana teknik penetapan sampel menggunakan seluruh anggota populasi siswa ekskul pencak silat Tapak Suci berjumlah 25 siswa. Berdasarkan hasil penelitian antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit diperoleh r sebesar -0,851 yang dibandingkan dengan r tabel dalam bentuk korelasi negatif yang derajat kebebasannya $25-3 = 22$, dengan taraf signifikansi 5% diperoleh -0,346. Dengan demikian r hitung lebih besar dari r tabel ($-0,851 > -0,287$). Sehingga dapat disimpulkan adanya korelasi antara kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit dengan nilai signifikan.

Kata Kunci: korelasi kecepatan, tendangan sabit, pencak silat, ekskul

1 Pendahuluan

Pencak silat sebagai olahraga pendidikan, ditekankan pada pembinaan keterampilan jasmani, terutama pembentukan sikap dan gerak serta mengembangkan pembinaan mental/rohani yaitu dengan menanamkan rasa kepercayaan kepada diri sendiri serta sifat-sifat budi luhur (Sudiana & Spyawati, 2023). Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional

yang berasal dari Indonesia. Pencak Silat adalah suatu metode olahraga bela diri yang diciptakan oleh bangsa Indonesia guna mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, oleh karena itu Pencak Silat di pengaruhi oleh falsafah budaya dan kepribadian Indonesia . Unsur-unsur untuk membela diri dengan seni bela diri, yaitu dengan menggunakan pukulan dan tendangan. UU pencak silat merupakan salah satu cabang unggulan yang disiapkan menuju ke olimpiade. "Sebagaimana didalam UU No. 11/2022, Perpres No.86/2021 dan DBON bahwa pencak silat adalah salah satu cabang olahraga unggulan yang disiapkan untuk kedepannya ke olimpiade (Amali, 2022).

Aspek fisiologis pada pencak silat yang dominan disesuaikan dengan sistem energi yang bekerja pada setiap kategori. Untuk kategori tanding, kemampuan anaerob lebih besar dari pada aerob dengan perbandingan $\pm 60 : 40$. Oleh sebab itu komponen yang diharapkan dimiliki pada kategori tanding adalah kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan, ketepatan (Lubis, 2004).

Salah satu elemen penting dalam olahraga prestasi adalah kecepatan. (Bompa, 1999) menjelaskan bahwa kecepatan adalah salah satu komponen biomotor yang berperan besar dalam pencapaian prestasi. Mengukur kecepatan tendangan dapat diukur menggunakan tes kecepatan tendangan dengan durasi waktu 10 detik untuk masing-masing tendangan kaki sebelah kanan dan kaki sebelah kiri. Kecepatan dalam pencak silat juga dibutuhkan dalam mengantisipasi serangan lawan. Salah satu jenis serangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah melalui tendangan. Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan, lebih dari 75% serangan yang di pergunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan dengan menggunakan teknik tendangan (Nurul Ihsan, 2018). Dalam hal ini, salah satu taktik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah taktik jual beli. Dimana pada saat lawan melakukan serangan, maka pesilat berusaha menghindar ke kiri, atau ke kanan atau mundur secepatnya. Selanjutnya disusul dengan serangan balasan baik menggunakan pukulan atau tendangan. Tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai, kaki sebagai komponen penyerang.

Tendangan sabit adalah salah satu teknik yang dilakukan mengayunkan kaki dari samping luar menuju samping dalam. Tendangan sabit dilakukan dengan cara posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Kemudian lutut sedikit ditekuk dengan jari-jari kaki diluruskan pada kaki yang akan melakukan tendangan. Kaki yang akan melakukan tendangan diangkat dari bawah ke atas arah sasaran dengan menggunakan punggung kaki, kemudian tangan harus menutup tubuh bagian atas dan bagian bawah (Pomatahu, 2018). Tendangan sabit yang terukur dan terarah ke lawan tentunya membutuhkan pelatihan yang tidaklah sebentar. Atlet harus terus menerus berlatih teknik ini agar sempurna (Hidayat Syarif, 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler siswa pencak di tapak suci ponpes plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong cukup banyak memiliki siswa yang berpotensi untuk berkembang dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat. Berdasarkan kesenjangan yang terlihat, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong.

2 Metode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan korelasional. Tempat dilaksanakan di Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong menggunakan metode total sampling, sehingga sampel diambil dari seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat sejumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan koefisien korelasi momen produk pearson (korelasi pearson) menggunakan statistik SPSS 22.

3 Hasil

Tabel 1. Hasil Korelasi Pearson Antara Gerak Dasar Motorik (Kecepatan) dengan Kecepatan Tendangan Sabit

Variabel	r hitung	Sig. (2-tailed)
Kecepatan dan Kecepatan Tendangan	-0,851	0,000

Hasil analisis pada tabel 1 untuk mengetahui bagaimana korelasi kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan hasil analisis pada kecepatan sebagai variabel bebas (X) dan kecepatan tendangan sabit sebagai variabel terikat (Y). Merujuk pada rhitung dan rtabel yang telah dinegatifkan, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima karena rhitung $-0,851 >$ rtabel $-0,287$. Data tersebut menunjukkan ada korelasi yang signifikan antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan atau korelasi antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit nilainya signifikan.

4 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis ternyata hipotesis kerja yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Berarti terdapat korelasi yang signifikan kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit. Kecepatan dapat dikatakan salah satu komponen yang diharapkan dan dimiliki pada kategori tanding pencak silat adalah kecepatan. Hasil penelitian: 1. Berdasarkan hasil analisa data statistik diketahui 2. Besarnya korelasi kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong, yaitu sebesar 53,7%. Sehingga semakin tinggi tingkat kecepatan siswa maka kecepatan tendangan sabit para siswa ekstrakurikuler akan semakin meningkat, dengan demikian kecepatan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan sabit yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci. Oleh karena itu pemain atau atlet pencak silat harus memiliki komponen kecepatan yang baik untuk menunjang keterampilan tendangan.

5 Kesimpulan

Hasil penelitian tentang hubungan kecepatan terhadap tendangan sabit pencak silat Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong dapat disimpulkan yaitu:

1. Berdasarkan perhitungan hasil tes antara (kecepatan) dengan kecepatan tendangan sabit diperoleh rhitung sebesar $-0,851$ yang kemudian dibandingkan dengan rtabel sesuai dengan

derajat kebebasannya (degree of freedom) $25-3 = 22$, dengan taraf signifikansi 5% yang diubah ke dalam bentuk negatif karena penelitian ini berkorelasi negatif, maka diperoleh rtabel sebesar -0,287. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hubungan atau korelasi antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit nilainya signifikan.

2. Besarnya korelasi kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong yaitu sebesar 53,7%. Dengan demikian semakin tinggi tingkat kecepatan para siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci keterampilan dalam melakukan tendangan sabit akan semakin meningkat. Komponen penunjang lainnya bahwa nilai rhitung yang diperoleh sebesar -0,851 dan dibandingkan dengan nilai rtabel yang dinegatifkan karena dalam penelitian ini berkorelasi negatif sebesar -0,287. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima karena nilai rhitung $-0,851 > \text{rtabel } -0,287$. Dalam penelitian ini ada korelasi yang signifikan antara kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong.

Daftar Pustaka

- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization training: theory and methodology-4th: theory and methodology-4th*. Human Kinetics publishers.
- Hidayat Syarif, I. H. A. (2022). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kombinasi latihan fisik dan teknik : Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob Combination of physical training and technique : Effects on sickle kick speed and anaerobic endurance*. 21(6), 156–168.
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: Panduan praktis*. RajaGrafindo Persada.
- Nurul Ihsan, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873/8596>
- Pomatahu, A. R. (2018). Box jump, depth jump sprint, power otot tungkai pada cabang olahraga pencak silat. *Yogyakarta: Zahir Publishing*, 55.
- Rofiki, M. (2019). Urgensi Supervisi Akademik Dalam Pengembangan Profesionalisme Guru Di Era Industri 4.0. *Indonesian Journal of Basic Education*, 2(3), 502–514.

Sudiana, I. K., & Spyawanati, N. L. P. (2023). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.