

Hubungan Panjang Tungkai dan Kelentukan dengan Teknik Dasar Tendangan Lurus

Ali Usman*, Suranto, Ade Jubaedi

*FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
email: Utsman94alfath@gmail.com, Telp. +6285788618840

Abstract: *Relationship The Power Of Muscle Sleeve And Arm Length With Upper Service Ability. The purpose of this study is to determine the relationship of limb length and kelentukan with basic techniques straight kick at athletes Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan. The research method used in this research is correlational. The population used is the athletes Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan, amounting to 15 people. Data collection using Antrophomete, Flexometer and kick straight test. The data are analyzed by using quantitative analysis technique that is formula Product Moment Correlation and multiple correlation. result shows that there is a significant relationship between the length of leg and kelentukan with basic techniques straight kick on athletes Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan.*

Keywords: *ability, long legs, straight kicks*

Abstrak: **Hubungan Panjang Tungkai dan Kelentukan dengan Teknik Dasar Tendangan Lurus.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi yang digunakan adalah atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data menggunakan *Antrophomete*, *Flexometer* dan tes tendangan lurus. Teknik analisis data menggunakan analisis kuantitatif yaitu rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan.

Kata kunci: kelentukan, panjang tungkai, tendangan lurus

PENDAHUUAN

Pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya. Tidak ada yang tahu kapan, dimana dan bagai mana pertama kali proses perkembangan olahraga pencak silat tersebut berlangsung, hal itu disebabkan informasi yang tersedia masih sangat terbatas.

Pada Pencak Silat tidak hanya terdapat ilmu beladiri saja tetapi juga ditanamkan nilai-nilai seperti budi pekerti dan disiplin. Jadi Pencak Silat dapat diartikan secara sederhana sebagai seni beladiri dan cara mendisiplinkan diri dengan menjunjung nilai-nilai agama, dan moralitas bangsa atau bisa juga diartikan sebagai seni beladiri baik tangan kosong atau menggunakan senjata dengan teknik serangan dan hidaran sekalipun.

Sesuai dengan tujuannya pencak silat antara lain pencak Silat sebagai olahraga, pencak Silat sebagai seni, pencak Silat sebagai beladiri dan pencak Silat sebagai sarana pendidikan mental.

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 dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik

dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu.

Pada cabang olahraga bela diri pencak silat ini terdapat dua pola gerakan dasar yang utama yaitu serangan dan bertahan. Serangan adalah bentuk strategi bela diri pencak silat yang dalam keadaan tertentu harus diterapkan. Menurut Subroto, dkk., (1996:39) bahwa "serangan dengan menggunakan kaki/tungkai (disebut tendangan), dapat dilakukan dengan menggunakan ujung kaki, tumit, dan telapak kaki.

Tendangan pada olahraga pencak silat dapat dilakukan dengan beberapa bagian dari kaki yang dijadikan sebagai media untuk melakukan serangan dengan lawan seperti ujung kaki, tumit dan telapak kaki. Bagian-bagian dari kaki tersebut yang diarahkan ke sasaran pada bagian tubuh lawan. "Serangan adalah tendangan pada suatu sasaran di bagian tubuh lawan" Subroto, dkk (1996:31).

dalam bolavoli di mana anda mengontrol sepenuhnya tindakan anda . Kesalahan dalam servis biasanya dilakukan secara tidak sengaja dan lebih dikarenakan faktor mental daripada fisik. menerima servis lebih sulit apabila servis tersebut sangat kuat dan penuh tenaga.

Menurut Agusti (1992:87) bahwa "tendangan dalam pencak silat adalah serangan dengan meluruskan tungkai sehingga dapat mengenai lawan. Kosasi (1994:132) mengemukakan bahwa "tendangan pencak silat adalah serangan dengan meluruskan kaki."

Panjang tungkai turut membantu dalam proses gerak tendangan pada olahraga pencak silat terutama pada saat tungkai diluruskan untuk mencapai sasaran tubuh lawan.

Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan

tungkai atas. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan *fibula*, serta tulang *femur*, menurut Evelyn (2006:14).

Kelentukan dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat. Apabila kelentukan seorang atlet cukup baik, maka akan menunjang efektifitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat.

Menurut Lutan dkk (2002:80) kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien. Sejalan dengan Suharjana (2004:70) menerangkan bahwa kelentukan adalah kemampuan otot atau persendian untuk bergerak secara leluasa dalam ruang gerak yang maksimal. Apabila seseorang mempunyai kelentukan yang optimal, maka akan menambah efisiensi dalam melakukan gerak yang lain.

Kelentukan menurut Harsono (2000:132) yaitu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot sekitar persendian itu.

Setelah peneliti melakukan observasi di Ponpes Al Fatah Lampung Selatan, Secara teknik atlet pencak silat di Ponpes Al Fatah belum mencapai titik kesempurnaan dalam melakukan tendangan lurus dan hasilnya pun masih belum memuaskan, karena kurangnya kontribusi panjang tungkai dan kelentukan, dalam melakukan

tendangan lurus sehingga hasil dari tendangan tersebut tidak maksimal atau belum sesuai dengan harapan.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti salah satu tendangan yaitu tendangan lurus, yang dihubungkan dengan panjang tungkai dan kelentukan dengan tendangan lurus pada atlet di Ponpes Al Fatah Lampung Selatan.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Arikunto, (2010:247) Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ponpes Al Fatah Lampung Selatan pada tanggal 28 Juni 2017.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan yang berjumlah 15 orang. Peneliti dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 15 orang atau *total sampling* atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan.

Prosedur

Tahap-tahap penelitian deskriptif korelasional yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut.

1. Memilih subjek penelitian yaitu atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan.
2. Melaksanakan penelitian dengan menggunakan instrumen

- pengukuran, panjang tungkai, kelentukan dan tendangan lurus
- Menghitung ketiga data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan dan tingkat keterkaitan panjang tungkai, kelentukan dan tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan.
 - Interpretasi hasil perhitungan data.

Teknik Pengumpulan Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah maka akan dilakukan perhitungan korelasional untuk menjawab pertanyaan - pertanyaan tersebut.

Instrumen Penelitian

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

Mengukur panjang tungkai Alat yang digunakan adalah *Anthropometer*, alat ini digunakan untuk mengukur panjang tungkai seseorang.

Mengukur kekuatan Alat yang digunakan adalah *Flexometer*, alat ini digunakan untuk mengukur kelentukan tubuh seseorang

Mengukur tendangan lurus menggunakan tes tendangan lurus kearah target. Tes tersebut untuk mengetahui penampilan keterampilan Pencak Silat (untuk teknik tendangan lurus)

Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah. Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) Panjang Tungkai, (X2) kelentukan, dan variabel terikat (Y) tendangan lurus. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 15 atlet maka perhitungan statistik di hitung dengan cara manual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu panjang tungkai (X1) dan kelentukan (X2). Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi hasil Tes

No	Hasil	Variabel		
		Panjang Tungkai	Kelentukan	Tendangan Lurus
1	Sampel	15	15	15
2	Rata-rata	75,6	39,0	9,2
3	SD	3,44	3,90	0,77
4	MIN	70	30	7
5	MAX	81	47	10

a. Panjang tungkai

Hasil pengukuran panjang tungkai atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

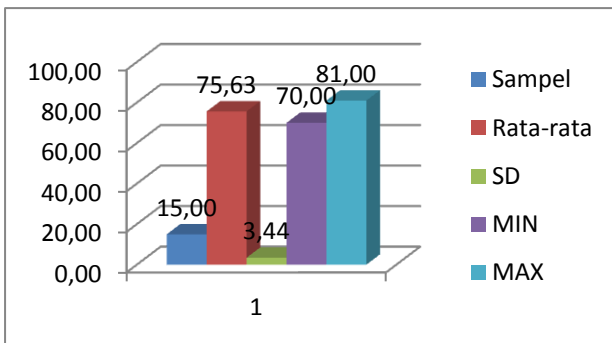


Diagram Batang 1. Data Panjang Tungkai

Hasil pengukuran panjang tungkai dengan jumlah sampel 15 orang, adalah 75,6, standar deviasi sebesar 3,44, nilai minimum sebesar 70,0 dan nilai maximum sebesar 81

b. Kelentukan

Hasil pengukuran kelentukan atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

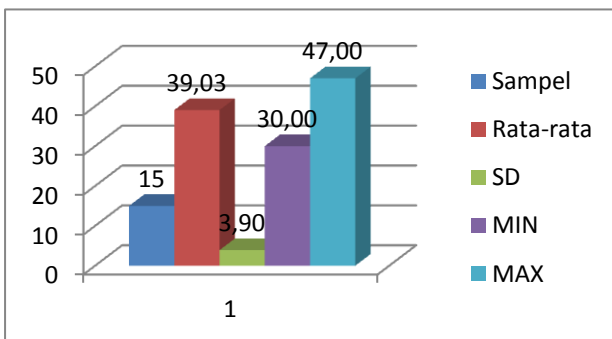


Diagram Batang 2. Data Kelentukan

Hasil pengukuran panjang tungkai dengan jumlah sampel 15 orang, adalah 39,03 standar deviasi sebesar 3,90, nilai mininum sebesar 30,0 dan nilai maksimum sebesar 47,0

c. Tendangan Lurus

Hasil pengukuran tendangan lurus atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:

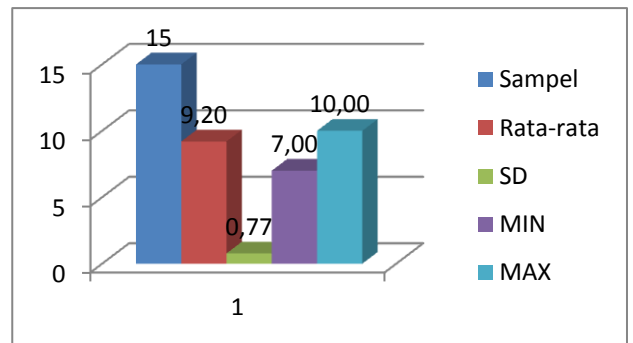


Diagram Batang 2. Data Tendangan Lurus

Hasil pengukuran panjang tungkai dengan jumlah sampel 15 orang, adalah sebesar 9,20, standar deviasi sebesar 0,77, nilai minimum sebesar 7,00 dan nilai maksimum adalah 10,0

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan langkah awal untuk menguji persyaratan yang dikemukakan pada rumusan hipotesis bisa diterima atau tidak. Hipotesis yang diajukan bisa diterima jika fakta-fakta empiris atau data yang terkumpul bisa mendukung pernyataan hipotesis. Sebaliknya hipotesis ditolak jika fakta-fakta empiris atau data yang terkumpul tidak mendukung pernyataan hipotesis. Hasil dari pengujian sebagai berikut.

a. Hubungan Panjang tungkai (X_1) dengan Tendangan lurus (Y) Pada Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan

Uji hipotesis yang pertama adalah “ada hubungan panjang tungkai dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat pondok pesantren al fatah lampung selatan ”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Panjang Tungkai (X_1) dengan Tendangan Lurus (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_1 . Y$	0,738	0,441	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas, diperoleh koefisien korelasi panjang tungkai dengan teknik dasar tendangan lurus sebesar 0,738 bernilai positif, artinya hubungan antara panjang tungkai dengan teknik dasar tendangan lurus menunjukkan hubungan yang kuat. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga r hitung dengan r tabel pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 15$ diperoleh r tabel sebesar 0,441. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_1.y} = 0,738 > r \text{ tabel} = 0,441$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat santri pondok pesantren Al Fatah, Natar, Lampung Selatan tahun 2017”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat santri pondok pesantren Al Fatah, Natar, Lampung Selatan tahun 2017

b. Hubungan Kelentukan (X_2) dengan Tendangan lurus (Y) Pada Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan

Uji hipotesis yang kedua adalah “ada hubungan kelentukan dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat pondok pesantren al fatah lampung selatan ”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Kelentukan (X_2) dengan Tendangan Lurus (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_1 . Y$	0,706	0,441	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas, diperoleh koefisien korelasi kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus sebesar 0,706 bernilai positif, artinya hubungan antara kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus menunjukkan hubungan yang kuat. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga r hitung dengan r tabel pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 15$ diperoleh r tabel sebesar 0,441. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_1.y} = 0,706 > r \text{ tabel} = 0,441$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat santri pondok pesantren Al Fatah, Natar, Lampung Selatan tahun 2017”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat santri pondok pesantren Al Fatah, Natar, Lampung Selatan tahun 2017.

c. Hubungan Panjang tungkai (X_1) dan Kelentukan (X_2) dengan Tendangan lurus (Y) Pada Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Al Fatah Lampung Selatan

Uji hipotesis yang ketiga adalah “ada hubungan panjang tungkai dan kelentukan dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat pondok pesantren al fatah lampung selatan ”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini

Table 4. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi antara Panjang Tungkai (X_1) dan Kelentukan (X_2) Dengan Tendangan lurus (Y)

Korelasi	r hitung	F hitung	F tabel	Keterangan
X_1, X_2, Y	0,674	12,092	3,33	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diatas, diperoleh koefisien korelasi antara panjang tungkai dan kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus sebesar 0,674, artinya hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus menunjukkan hubungan yang kuat. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga $F_{hitung} 28,758 > F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;12 yaitu 3,89, dan $R_{y(x_1, x_2)} = 0,827 > R(5\%)(15) = 0,441$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Jadi hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat santri pondok pesantren Al Fatah, Natar, Lampung Selatan tahun 2017”, diterima. Artinya ada hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan tendangan lurus pada atlet pencak silat santri pondok pesantren Al Fatah, Natar, Lampung Selatan tahun 2017. Secara bersama-sama besarnya sumbangan panjang tungkai dan kelentukan dengan tendangan lurus diketahui dengan cara nilai $R (r^2 \times 100\%)$. Nilai r^2 sebesar 0,685, sehingga besarnya sumbangan sebesar 68,5%, sedangkan 31,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

hasil penelitian diperoleh bahwa atlet yang memiliki tungkai yang lebih panjang lebih memiliki kemampuan untuk melakukan teknik tendangan

dasar lurus lebih baik bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki tungkai yang lebih pendek, begitupula sebaliknya dengan atlet yang memiliki tungkai lebih pendek akan lebih sulit untuk melakukan teknik dasar tendangan lurus dengan baik.

Panjang tungkai merupakan bagian dari kerangka anggota gerak bawah yang berfungsi sebagai penopang tubuh dan memberikan bentuk bangun pada tubuh juga sebagai tempat melekatnya otot-otot dan urat-urat yang panjang sangat berguna bagi ventor untuk meneruskan gaya konsruksinya ke jari-jari kaki misalnya dipergelangan kaki. Untuk mencapai jangkauan tendangan tersebut, maka potensi tubuh yaitu panjang tungkai dapat menjadi penentu tingkat kemampuan tendangan dalam olahraga pencak silat. Menurut Agusti (1992:87) bahwa “tendangan dalam pencak silat adalah serangan dengan meluruskan tungkai sehingga dapat mengenai lawan. Kosasi (1994:132) mengemukakan bahwa “tendangan pencak silat adalah serangan dengan meluruskan kaki.”

Hasil analisis diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus pada atlet pencak silat di Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Lampung Selatan. Atlet yang memiliki kelentukan akan lebih mudah dalam melakukan teknik dasar tendangan lurus, atlet yang memiliki kelentukan cenderung lebih mudah dalam melakukan teknik dasar tendangan lurus bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki kelentukan yang kurang baik lebih merasa sulit untuk melakukan teknik dasar tendangan dengan sempurna. Dalam pengembangan keterampilan pada cabang-cabang olahraga termasuk pencak silat, hampir setiap olahraga

mempunyai kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan kekuatan dan kelentukan. Ini berarti kelentukan merupakan salah komponen dasar dalam melatih kondisi fisik agar performa dalam cabang-cabang olahraga juga akan meningkat. Temuan dilapangan mengenai atlet sebagian besar memiliki kelentukan yang baik sehingga memiliki teknik dasar tendangan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan teknik dasar tendangan lurus pada atlet pencak silat santri pondok pesantren Al Fatah, Natar, Lampung Selatan tahun 2017.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kepada guru pendidikan jasmani dan siswa dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan tendangan lurus dengan mengoptimalkan panjang tungkai dan kelentukan
- b. Penelitian ini dapat dapat dijadikan salah satu sumber kepada pelatih untuk dapat melakukan latihan kelentukan untuk menunjang kondisi fisik pada saat bertanding
- c. Bagi sekolah, dapat berguna sebagai masukan untuk lebih meningkatkan pembelajaran khususnya pada olahraga Pencak Silat

- d. Bagi peneliti lain, sebagai masukan pengetahuan dan menambah wawasan khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran latihan beladiri Pencak Silat.

DAFTAR RUJUKAN

- Agusti, Husni. 1992. Teknik dan program latihan. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- C. Pearce, Evelyn. 2006. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: CV. Tambak Kurnia
- Kosasi, Engkos. 1994. *Buku pintar olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- Subroto, Joko dan Rohadi, Muchammad. 1996. *Kaidah-kaidah pencak silat, seni bela diri*. Solo: CV. Aneka
- Suharjana 2004. *Media Audio-viisual*. Jakarta: PT. Gramedia.