

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS ATLET PENCAK SILAT

Kiki Gustama¹, Rais Firlando², Wawan Syafutra³

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan-PGRI Lubuklinggau^{1,2,3}
Kikigustama09@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet perguruan Pencak Silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan adalah Pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat putra Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 atlet pencak silat putra. Instrumen untuk mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing brood jump* dan untuk keterampilan tendangan lurus menggunakan tes kecepatan tendangan lurus. Teknik analisis data menggunakan Korelasi *pearson product moment* dan uji prasyarat *normalitas*. Hasil penelitian menunjukkan, nilai r hitung = 0,555. $> r_{\text{tabel}} = 0,444$. Koefisien Determinasi (KD) = 30,8%. Simpulan, ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet perguruan pencak silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Keterampilan Tendangan Lurus

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between the explosive power of the leg muscles and the straight kick skills of the new Cimande Taba Pencak Silat college athletes in Lubuklinggau City. This research is a correlational study. The population in this study was the male pencak silat athlete Cimande Taba Baru, Lubuklinggau City. The samples taken from the total sampling were 20 male pencak silat athletes. The research method used is a quantitative approach with correlational methods, with data collection techniques using tests and measurements. The instrument for measuring leg muscle explosive power is using a standing brood jump test and for straight kick skills using a straight kick speed test. The data analysis technique uses Pearson product moment correlation and normality prerequisite test. The results showed that: There was a significant relationship between the explosive power of the leg muscles and the straight kick skills of the new Cimande Taba Pencak Silat college athletes, Lubuklinggau City, with the value of $r_{\text{count}} = 0.555$. $> r_{\text{table}} = 0.444$. Coefficient of Determination (KD) = 30.8%. In conclusion, the alternative hypothesis is accepted.

Keywords: Explosive Power of Leg Muscles, Straight Kick Skills

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga salah satunya adalah cabang

olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Hal ini terbukti bahwa olahraga pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia dan banyak diminati di sekolah-sekolah, perkotaan dan di kampung-kampung.

Olahraga pencak silat juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mendidik dan menanamkan nilai moral yang baik. Olahraga pencak silat dapat membentuk jiwa yang sportif, kerja sama tim, disiplin dan keuletan yang lebih tinggi, serta tanggung jawab. Hal tersebut sejalan dengan yang di amatkan dalam UUD No. 03 Tahun 2005. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia, Bab II, Dasar, Fungsi, dan Tujuan Pasal 4, keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Pencak silat merupakan satu satunya hasil karya bangsa indonesia sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri.

Disamping itu gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani. Pencak silat mengandung unsur seni, unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab. Disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan sesuai asas norma olahraga. Bidang pencak silat olahraga prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Di Indonesia PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik itu di tingkat daerah maupun nasional. Agar dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Soniawan & Irawan (2018) prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun kelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut. Berdasarkan pendapat di atas maka komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi dan juga didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti, daya ledak otot pada saat melakukan pukulan, teknik, tendangan, hindaran, dan bantingan. Hal ini sejalan dengan akan dilakukannya penelitian mengenai daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan melakukan tendangan lurus kedepan di perguruan pencak silat Cimande Taba baru.

Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan diteliti yakni, daya ledak otot tungkai dan tendangan lurus. Menurut Hanif (2017), daya ledak otot tungkai merupakan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang singkat. Berdasarkan pendapat di atas bahwa semakin kuat daya ledak otot tungkai semakin bertenaga pula tendangan yang dimiliki oleh atlet, dan semakin bagus keseimbangan seorang atlet akan semakin mudah baginya untuk melakukan tendangan yang tepat sasaran. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat terutama gerakan pencak silat karena dapat menentukan seberapa kekuatan orang dapat memukul atau menendang.

Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik-teknik dasar diantaranya adalah teknik tendangan. Tendangan dibagi beberapa jenis berdasarkan lintasan perkenaannya meliputi: tendangan taji, tendangan depan atau tendangan lurus, tendangan samping, tendangan busur, tendangan sabit, tendangan cangkul, tendangan lingkaran, tendangan kuda, dan tendangan belakang. Namun dalam penelitian ini teknik tendangan yang akan diteliti adalah tendangan lurus. Menurut Kriswanto (2015) tendangan lurus adalah tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Bagian perkenaan saat melakukan tendangan lurus adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Mas Barka selaku pelatih pencak silat Cimande Taba baru dan hasil observasi di lapangan terdapat beberapa masalah yang pertama yang terlihat bahwa atlet yang berlatih di pencak silat Cimande keterampilan dalam melakukan tendangan lurus belum baik karena rendahnya daya ledak otot tungkai sehingga mempengaruhi atlet untuk melakukan tendangan lurus, dan juga tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang jelas sangat berbeda, dengan perbedaan tersebut apakah para atlet dapat memperbaiki kemampuan tendangan lurus, maka perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor daya ledak otot tungkai tersebut apakah terdapat hubungan yang positif dalam pelaksanaan kemampuan tendangan lurus.

Maka dari itu harapan kedepan dari penelitian ini yang nantinya akan menggunakan tes pengukuran dapat mengetahui hubungan yang signifikan (*positif*) terhadap daya ledak otot tungkai dengan keterampilan melakukan tendangan lurus dan dapat memperbaiki keterampilan tendangan lurus atlet yang berlatih di perguruan pencak silat Cimande. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan kajian untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet pencak silat Cimande Taba Baru Kota Lubuklinggau.

KAJIAN TEORI

Hakikat Pencak Silat

Pencak silat diciptakan manusia untuk memperoleh keamanan dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tau kapan, di mana, dan bagaimana pertama kali proses tersebut berlangsung. Ilmu pencak silat sudah dikenal sejak masa kerajaan Majapahit atau Sriwijaya, diketahui dengan kemampuan prajurit-prajurit nya. Sebagian legenda mengatakan bahwa silat berasal dari kata “silek” yang berasal dari Minangkabau.

Dikembangkan oleh Datuk Suri Draja dan disebarkan mulai dari abad kesebelas (DISBUDPARPORA, 2018). Serta, Pencak silat dijadikan sebagai alat untuk mencapai kedudukan sosial.

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya, dan pencak silat merupakan satu satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai, peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri.

Menurut Agustia & Adi (2019), mendefinisikan pencak silat adalah gerakan langka keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum. Sedangkan menurut Anse (2017), hakikat pencak silat adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan sarana pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Dari beberapa pendapat yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah gerakan langka keindahan dengan menghindar dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan dan juga pendidikan mental spiritual dan sarana pendidikan jasmani.

Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat terutama gerakan pencak silat karena dapat menentukan seberapa kekuatan orang dapat memukul atau menendang, sedangkan daya tahan kekuatan merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas tersebut yang memiliki koordinasi gerak yang beragam. Anse (2017), bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sedangkan menurut Hanif (2017), menyatakan bahwa daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa pada prinsipnya daya ledak (*power*) adalah pemanfaatan atau penerahan tenaga otot atau sekelompok otot dalam melakukan Kerja secara eksplosif. Ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan satu saat dan secara tiba-tiba. Dalam bidang olahraga daya ledak dimanfaatkan misalnya cabang olahraga bela diri (saat melakukan tendangan atau pukulan), tolak peluru, lembing, lari (tolakan saat start pada nomor lari jarak pendek), lompat tinggi dan bola voli (spiker pada saat melompat), permainan sepak bola (saat pemain melakukan tendangan jauh).

Dengan demikian otot-otot yang digunakan pada saat melakukan tendangan lurus adalah terdiri dari otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Sedangkan otot-otot tungkai atas fungsinya adalah secara bersama-sama dengan tungkai bawah membantu gerakan ekstensi dan fleksi pada saat akan melakukan tendangan lurus. Adapun otot-otot yang dimaksudkan adalah *gluteus medius*, *gluteus maximus*, *coxigy*, *semimembranosus*, *semitendinosus*, *gracilis*, *vastus lateralis*, dan *vastus medialis*.



Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1. berikut ini:

Gambar 1. Otot Tungkai
Sumber : Junusul (2008)

Daya ledak otot tungkai yang dimaksud disini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu tertentu dimana kemampuan itu dihasilkan oleh kontraksi otot yang terdapat pada tungkai dan kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan.

Hakikat Tendangan Lurus

Kemampuan tendangan lurus merupakan salah satu teknik tendangan yang turut menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat. Sedangkan menurut Anse (2017), tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi, badan menghadap ke depan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran antara ulu hati dan dagu. Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tendangan lurus merupakan tendangan yang mengarah ke depan dan bagian kaki yang kena saat menendang adalah ujung kaki.

Tendangan lurus sering digunakan meraih poin pada saat berhadapan. Untuk melakukan tendangan lurus yang baik diperlukan adanya unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan tersebut guna menunjang pelaksanaan gerakan dengan baik dan benar. Pada saat melakukan tendangan lurus sebelum kaki diayunkan ke samping maka dimulai dengan lutut ditekuk. Berikut adalah teknik tendangan lurus yang ditunjukkan pada Gambar 2, berikut:



Gambar 2. Teknik tendangan lurus
Sumber: Penulis

Hal ini sangat penting dalam kecepatan tendangan terutama apabila lawan dalam posisi jarak dekat. Kemudian juga dalam melakukan tendangan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Dalam penelitian ini, variabel bebas berupa daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot yang di maksud dalam penelitian ini adalah kemampuan daya ledak otot tungkai untuk melakukan keterampilan tendangan lurus, yang diukur dengan menggunakan tes *standing broad jump*. Sedangkan variabel terikat berupa tendangan lurus adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi awal di mana salah satu kaki melangkah kedepan dan kaki yang digunakan untuk menendang adalah kaki bagian depan. Pengukuran keterampilan tendangan lurus yaitu dengan mengukur kecepatan tendangan lurus dalam 3 kali percobaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau yang berjumlah 20 orang putra. Pengumpulan sampel pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *total sampling*. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Sehingga seluruh atlet yang aktif mengikuti kegiatan latihan pencak silat Cimande dijadikan sampel.

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Adapun butir tes yang dipergunakan adalah, Pertama Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Broad jump*) dengan tujuan mengukur daya ledak otot tungkai. Alat yang digunakan berupa pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, *area soft landing* dan *take off line*. Dengan pelaksanaan atlet berdiri di belakang garis *start* yang

ditandai di atas peti lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu kemudian alat untuk mengukur daya ledak atau alat monitoring getaran diletakan disebelah garis *area soft landing* gunah mengukur daya ledak otot tungkai. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik. Penilaian diambil dari *take-off line* ketitik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.

Kedua, tes kecepatan tendangan lurus. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kemampuan Kecepatan Tendangan lurus pada Atlet Pencak Silat Cimande Taba baru Kota lubuklinggau. Alat pengukuran dalam tes ini adalah stopwatch, pinching/sandsak, formulir tes, peluit, dan alat tulis. Pelaksanaan tes kecepatan tendangan, atlet berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra), pada saat aba-aba “Ya”, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dari arah belakang menuju ke sasaran dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya selama 30 detik, pelaksanaan dilakukan 3 kali kesempatan dan diambil nilai yang terbaik.

Tes yang dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot tungkai adalah dengan *Standing Broad jump*. Setiap siswa mendapat giliran 3 kali melakukan tes. Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan dari banyaknya atlet melakukan *Standing Broad jump*. Penilaiannya diambil menjadi skor daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan kemudian diolah menggunakan rumus statistik.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dari hasil perhitungan didapatkan menggunakan kategori nilai dan nilai tertinggi adalah 250 dan nilai terendah adalah 110. Sementara nilai mean sebesar 157 nilai median 230 dan nilai modus sebanyak 10. Data tersebut terbagi menjadi 5 kelompok data. Dari keterangan tersebut dapat dijelaskan pada interval pertama, yaitu dengan jumlah *Standing Broad jump* antara 241-250, terdapat frekuensi atlet sebanyak 0 orang atlet atau dengan persentase 0% dari keseluruhan atlet. Pada interval kedua, yaitu dengan jumlah *Standing Broad jump* antara 231-240 terdapat frekuensi atlet sebanyak 1 orang atlet atau dengan persentase 5% dari keseluruhan atlet. Pada interval ketiga, yaitu dengan jumlah *Standing Broad jump* antara 221-230 terdapat frekuensi atlet sebanyak 3 orang atlet atau dengan persentase 15% dari keseluruhan atlet. Pada interval keempat, yaitu dengan jumlah *Standing Broad jump* antara 211-220 terdapat frekuensi atlet sebanyak 6 orang atlet atau dengan persentase 30% dari keseluruhan atlet. Pada interval kelima, yaitu dengan jumlah *Standing Broad jump up* antara <191 terdapat frekuensi atlet sebanyak 10 orang atlet atau dengan persentase 50 % dari keseluruhan atlet. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Otot Tungkai Atlet Perguruan Pencak Silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau.

No	Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	241-250>	0	0%
2	231-240	1	5%
3	221-230	3	15%
4	211-220	6	30%
5	<191	10	50%
	Jumlah	20	100%

Data Hasil Tes Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau.

Tes yang dilakukan untuk mengetahui keterampilan tendangan lurus adalah dengan kecepatan tendangan lurus. Setiap atlet mendapat giliran 3 kali melakukan tes. Tes dihitung dari banyaknya siswa melakukan keterampilan tendangan lurus. Penilaiannya diambil yang terbaik dari tiga percobaan dari banyaknya atlet melakukan kecepatan tendangan lurus. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan kemudian diolah menggunakan rumus statistik. Data yang diperoleh dari hasil perhitungan didapatkan nilai tertinggi adalah 25 kali dan nilai terendah adalah 10 kali, sementara nilai mean sebesar 20, nilai median 21,72 dan nilai modus sebanyak 7. Data tersebut terbagi menjadi 5 kelompok data dengan interval nya 3.

Dari keterangan di atas dapat dijelaskan pada interval pertama, yaitu dengan jumlah keterampilan tendangan lurus 25-23 terdapat frekuensi atlet sebanyak 6 orang atlet atau dengan persentase 30% dari keseluruhan atlet. Pada interval kedua, yaitu dengan jumlah keterampilan tendangan lurus antara 22-20 terdapat frekuensi atlet sebanyak 7 orang atlet atau dengan persentase 35% dari keseluruhan atlet. Pada interval ketiga, yaitu dengan jumlah keterampilan tendangan lurus antara 19-17 terdapat frekuensi atlet sebanyak 5 orang atlet atau dengan persentase 25% dari keseluruhan atlet. Pada interval keempat, yaitu dengan jumlah keterampilan tendangan lurus antara 16-14 terdapat frekuensi atlet sebanyak 1 orang atlet atau dengan persentase 5% dari keseluruhan atlet. Pada interval kelima, yaitu dengan jumlah keterampilan tendangan lurus antara 13-11 terdapat frekuensi atlet sebanyak 1 orang atlet atau dengan persentase 5% dari keseluruhan atlet. Dapat dilihat pada tabel 2. dibawah ini :

Tabel 2.
Tes Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Taba baru Kota Lubuklinggau

No	Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	>25	6	30%
2	20-24	7	35%
3	15-19	5	25%
4	14-10	1	5%
5	<9	1	5%

Jumlah	20	100%
--------	----	------

Hipotesis yang akan diuji adalah variabel X dengan variabel Y. Adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat Hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet perguruan pencak silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau. Hasil perhitungan korelasi didapatkan t hitung sebesar 0,555 Sebagai perbandingan maka nilai r hitung dibandingkan r tabel. Nilai r hitung adalah 0,555. Sedangkan r tabel adalah 0,444. Dengan demikian r hitung $>$ r tabel. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet perguruan pencak silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau.

Untuk memberikan interpretasi terhadap daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus, maka dapat digunakan pedoman seperti yang tertera pada tabel 3. berikut ini:

Tabel 3.
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2017)

Sedangkan untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus adalah dengan mencari koefisien determinasi adalah $0,555^2 \times 100\% = 28\%$. Artinya daya ledak otot tungkai memberikan hubungan dengan keterampilan tendangan lurus sebesar 30,8%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor pendukung lainnya. Berikut ringkasan hasil penelitian X Y yang ditunjukkan pada Tabel 4.:

Tabel 4.
Ringkasan Hasil Penelitian X Y

Tes	N	R Hitung	R Tabel	KD	Tingkat Hubungan
Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan Tendangan Lurus	20	0,555	0,444	30,8%	Sedang

PEMBAHASAN

Daya ledak otot tungkai merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga bela diri pencak silat dalam hal ini adalah Teknik tendangan khususnya tendangan lurus. Menurut Hanif (2017), mengatakan bahwa daya ledak otot adalah sebuah otot untuk mengatasi tahanan badan dengan kecepatan tinggi dalam gerak yang

utuh. Sedangkan menurut hasil penelitian Suwirman & Sasmitha (2020), menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai yang baik sama-sama memiliki peran dalam melakukan tendangan lurus sebab apabila pada saat melakukan tendangan lurus daya ledak otot tungkai tidak baik maka hasil tendangan lurus tidak akan maksimal. dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus.

Anse (2017), tendangan lurus adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi awal di mana salah satu kaki melangkah kedepan dan kaki yang digunakan untuk menendang adalah kaki bagian depan. Menurut teori diatas didukung oleh hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya.

Adapun besar kontribusi daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus adalah sebesar r hitung $0,555 > r$ tabel $0,444$ dan KD $30,8\%$. Faktor lain yang mendukung keterampilan tendangan lurus antara lain, yaitu kecepatan melakukan tendangan lurus dimana dalam melakukan tendangan lurus kecepatan dan kekuatan yang baik akan menghasilkan tendangan yang baik pula. Selain itu ada pula dari keseriusan atlet dalam melakukan tes sehingga hasil tes yang dilakukan dapat mempengaruhi tes, koordinasi juga dapat mempengaruhi hasil tendangan, apabila koordinasi geraknya baik maka akan menghasilkan tendangan yang baik juga.

SIMPULAN

Ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet perguruan pencak silat Cimande Taba baru Kota Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, G. R., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Teknik Sapuan Rebahan Depan (Sirkel Bawah) Pencak Silat Usian Remaja. *Indonesia Performance Journal* 3(1), 39-44.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10084/4567>
- Anse, L. (2017). Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pencak silat pada club Perisai Puti Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Unihaluoleo*, 16(1), 47-56.
<https://doi.org/10.24114/jik.v16i1.6451>
- DISBUDPARPORA KAB. BENGKALIS. (2018). *Sejarah Pencak Silat Indonesia*.
<https://disparbudpora.bengkaliskab.go.id/berita/detail/sejarah-pencak-silat-indonesia>
- Hanif, A. S. (2017). *Falsafah Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Junusul, H. (2008). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Presiden, RI. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
<https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>

- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh terhadap Kemampuan *Long Passing* Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 42-49. <https://doi.org/10.24036/jpo18019>
- Suwirman, S., & Sasmitha, W. (2020). The Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Explosive Power of Pencak Silat Athletes. *Proceedings of the 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*, 217-220. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200805.059>