

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA
SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT DI SMA NEGERI 2 GEDONG TATAAN**

(Skripsi)

Oleh

DESI OVALIA



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2023

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 2 GEDONG TATAAN

Oleh

DESI OVALIA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Gedong Tataan yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk, keseimbangan menggunakan *strock stand*, *power* otot tungkai menggunakan *standing long jump test*, dan tes tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan memberikan sumbangan sebesar 40,11%. Jika memiliki keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan tendangan sabit yang baik juga. 2) Adanya hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan memberikan sumbangan sebesar 55,45%. Jika memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan diikuti dengan tendangan sabit yang baik juga. 3) Adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan memberikan sumbangan terhadap sebesar 58,99%. Adanya *power* otot tungkai dan keseimbangan yang baik akan menghasilkan kemampuan tendangan sabit yang bagus.

Kata kunci: keseimbangan, *power* otot tungkai, tendangan sabit

ABSTRACT

RELATIONSHIP BALANCE AND LIMB MUSCLE POWER AGAINST THE VELOCITY OF THE KICK OF THE SICK PENCAK EXTRACURRICULAR MALE STUDENTS SILAT AT SMA NEGERI 2 GEDONG TATAAN

By

DESI OVALIA

This study aims to determine how much balance and leg muscle power have a relationship with the speed of sickle kicks in male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan.

The research method used in this research is correlational. The research sample was 20 extracurricular male students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan. The instruments used for balance were using a strock stand, leg muscle power using the standing long jump test, and the sickle kick test using the sickle kick speed test. Data analysis uses product moment correlation.

The results of the research show that: 1) There is a significant relationship between balance and sickle kick speed among male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan with a contribution of 40.11%. If you have good balance it will be followed by a good crescent kick too. 2) There is a significant relationship between leg muscle power and sickle kick speed among male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan with a contribution of 55.45%. If you have good leg muscle power, this will be followed by a good sickle kick too. 3) There is a significant relationship between balance and leg muscle power and sickle kick speed among male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan with a contribution of 58.99%. Having leg muscle power and good balance will produce good sickle kicking abilities

Keywords: *balance, leg muscle power, sickle kick*

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA
SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT DI SMA NEGERI 2 GEDONG TATAAN**

Oleh

DESI OVALIA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

: **Hubungan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 2 Gedong Tataan**

Nama

: Desi Ovalia

Nomor Pokok Mahasiswa 1963051004

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
NIP 195812101987121001

Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP 198801292019031009

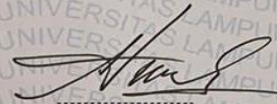
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

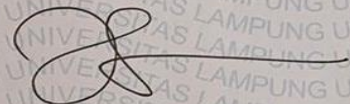
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

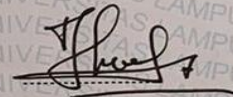
Ketua : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd



Sekretaris : Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.



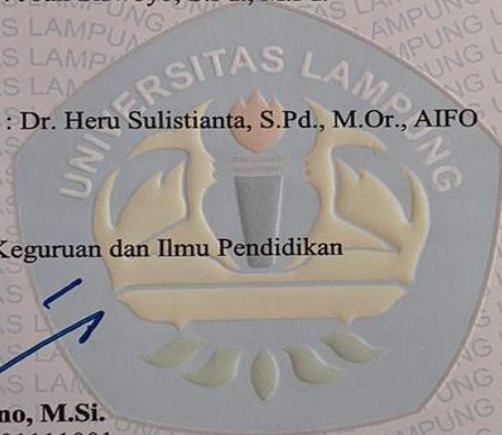
Penguji : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sanyono, M.Si.
NIP 196512301991111001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 04 Oktober 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desi Ovalia
NPM : 1963051004
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Hubungan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 2 Gedong Tataan”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 7 Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan



Desi Ovalia

NPM 1963051004

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Desi Ovalia, dilahirkan di Bernung, 12 November 2000, sebagai anak dari pasangan suami isteri Bapak M. Darip dan Ibu Amah. Penulis sekarang menetap di Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, Lampung.

Riwayat pendidikan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 3 Sungai Langka selesai pada tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 1 Gedong Tataan selesai pada tahun 2016 dan Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA N) 1 Gedong Tataan selesai pada tahun 2019. Pada tahun 2019, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Lampung melalui jalur Prestasi Khusus

Pada tahun 2022, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukamaju, Kecamatan Kedondong, Kabupaten Pesawaran, Lampung dan melakukan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 24 Pesawaran

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara.

MOTTO

*“Kita Tidak Pernah Terlambat Untuk Mengejar Apa yang Sebenarnya Sudah Menjadi
Impian dan Tujuan Hidup”*

”Tertunda Bukan Berarti Kegagalan, Melainkan Suatu Proses Dalam Pencapaian”

“Melihat Ke Belakang Untuk Pembelajaran, Jalan Ke Depan Untuk Menggapai”

(Desi Ovalia)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Keseimbangan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 2 Gedong Tataan”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., AIFO., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembimbing utama utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Bapak, ibu, terimakasih atas segalanya.
9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

10. Teman-teman PLP di SMP Negeri 24 Pesawaran/KKN di Desa Sukamaju, Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparat di Desa Sukamaju/SMP Negeri 24 Pesawaran, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 7 Agustus 2023
Penulis

Desi Ovalia
NPM 1963051004

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Beladiri.....	8
2.2 Pencak Silat.....	9
2.3 Tendangan Sabit.....	18
2.4 Keseimbangan.....	21
2.5 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	23
2.6 Kelentukan	28
2.7 Karakteristik Siswa SMA.....	29
2.8 Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	31
2.9 Penelitian yang Relevan.....	32
2.10 Kerangka Berfikir	34
2.11 Hipotesis Penelitian.....	35
III. METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Metode Penelitian	36
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	38
3.6 Instrumen Penelitian	39
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.8 Teknik Analisis Data.....	43
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.2 Pembahasan.....	55
	iv
V. KESIMPULAN DAN SARAN	59

5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Gelanggang Pencak Silat	14
Gambar 2.2. Pakaian Kategori Tanding Pencak Silat	15
Gambar 2.3 Pelindung Badan	16
Gambar 2.4 Sikap Pasang Tendangan Sabit	20
Gambar 2.5 Sikap Pelepasan Tendangan Sabit	20
Gambar 2.6 Sikap Akhiran Tendangan Sabit	20
Gambar 2.7 Otot Tungkai	26
Gambar 3.1. Desain Penelitian	36
Gambar 3.2. Tes <i>Strock Stand</i>	40
Gambar 3.3. <i>Standing Long Jump Test/Board Jump</i>	41
Gambar 3.4. Tes Tendangan Sabit	42
Gambar 4.1 Diagram Batang Keseimbangan (X1).....	48
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X1)	49
Gambar 4.3 Diagram Batang <i>Power</i> Otot Tungkai (X2).....	49
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X2)	50
Gambar 4.4 Diagram Batang Tendangan Sabit (Y)	51
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Tendangan Sabit(Y)	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1. Kategori dan Kelas Pertandingan untuk Remaja.....	17
Tabel 3.1 Standar Normatif <i>Strock Stand</i> Putra	40
Tabel 3.2 Standar <i>Standing Long Jump Test/Board Jump</i>	41
Tabel 3.3 Standar Normatif Tes Tendangan Sabit (Putra)	43
Tabel 3.4 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	46
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X2)	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X2)	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tendangan Sabit (Y)	51
Tabel 4.5 Uji Normalitas	51
Tabel 4.6 Uji Hipotesis 1	53
Tabel 4.7 Uji Hipotesis 2	54
Tabel 4.8 Uji Hipotesis 3.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	66
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Keseimbangan (X1)	67
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian <i>Power</i> Otot Tungkai (X2)	68
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Tendangan Sabit (Y)	69
Lampiran 6. Skor Baku Keseimbangan (X1)	70
Lampiran 7. Skor Baku <i>Power</i> Otot Tungkai (X2).....	71
Lampiran 8. Skor Baku Tendangan Sabit (Y)	72
Lampiran 9. Uji Normalitas Keseimbangan (X1)	73
Lampiran 10. Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai (X2)	75
Lampiran 11. Uji Normalitas Tendangan Sabit (Y)	77
Lampiran 12. Uji Hipotesis	79
Lampiran 13. r Tabel (<i>Pearson Product Moment</i>)	85
Lampiran 14. F Tabel	86
Lampiran 15. L Tabel	87
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	8

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh seseorang, baik masih muda hingga lansia, olahraga tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi aktivitas yang sering dilakukan oleh masyarakat. Karena olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi bagian seseorang, karena dengan olahraga yang teratur, terukur dan terarah makan akan menjadikan jiwa dan raga seseorang menjadi sehat dan kuat. Olahraga juga tidak hanya untuk kesehatan, tetapi sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Selain itu Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas fisik manusia dengan memelihara kesehatan, kebugaran serta menggapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama besar bangsa.

Beladiri merupakan aktivitas gerak yang digunakan untuk membela diri dari serangan musuh. Beladiri sendiri, sering didefinisikan sebagai sistem pertarungan menyerang dan bertahan, baik yang melibatkan latihan tangan kosong maupun menggunakan senjata. Beladiri juga memiliki berbagai macam seni yang berupa gerakan maupun jurus. Salah satunya yakni seni beladiri pencak silat yang merupakan olahraga yang sangat familiar di Indonesia.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia dan menjadi bagian dari kebudayaan Indonesia. Akan hal itu perlunya sebuah terobosan baru dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga ini untuk menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi terbaik pada *event-event internasional* seperti *SEA Games*, *Asian Games*, dan Kejuaraan

Dunia. Menanggapi hal itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan ketuntasan penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembinaan kondisi fisik, ketepatan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip pelatihan yang diterapkan.

Strategi dan cara yang tepat dalam penerapan berbagai program latihan akan memberikan dampak yang signifikan pada pencapaian kualitas fisik, teknik dan taktik yang prima dan optimal. Kualitas fisik yang prima akan membantu penampilan seorang pesilat dalam sebuah pertandingan seorang pesilat dalam sebuah pertandingan yang dijalani sewaktu bertanding di lapangan untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Kebutuhan kondisi fisik yang baik ini, disebabkan karena intensitas gerakan waktu melakukan teknik serangan dalam pencak silat sangat tinggi seperti melakukan serangan kaki yaitu tendangan khususnya tendangan sabit. Kondisi fisik juga merupakan salah satu syarat penting bagi seorang atlet khususnya atlet pencak silat .

Perkembangan suatu prestasi olahraga merupakan titik kulminasi dan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis seorang atlet, yang disiapkan secara berkesinambungan dan sistematis melalui proses pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan, tidak terkecuali pada cabang olahraga pencak silat. Hal ini selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Maka dari itu, jelas diperlukan kualitas kondisi fisik dan komponen biomotorik yang baik. Komponen biomotorik yang diperlukan dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, *power*, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kemudian kecepatan diartikan sebagai kemampuan

untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selanjutnya *power* adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Fleksibilitas merupakan kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Namun ini bukan berarti komponen yang lain tidak diperlukan dalam pencak silat, misalnya seperti keseimbangan dan daya tahan. Keseimbangan merupakan keterampilan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis sedangkan daya tahan adalah kemampuan dalam melakukan aktivitas yang relatif lama tanpa merasa lelah yang berlebihan baik itu dalam kinerja otot (daya tahan lokal) maupun kinerja jantung (daya tahan umum).

Semua itu kondisi fisik di atas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam olahraga pencak silat dalam latihan maupun pertandingan. Semakin baik mobilitas yang dimiliki oleh seorang pencak silat maka ia akan mampu menguasai berbagai macam gerakan teknik dasar baik tendangan maupun pukulan dengan baik pula sehingga mempermudah perolehan nilai atau poin kemenangan. Selain itu, aspek psikis atau mental sangat diperlukan dalam menunjang penampilan seorang pesilat baik di dalam gelanggang maupun di luar gelanggang.

Serangan pada pencak silat, baik melalui pukulan maupun tendangan yang akan dinilai adalah tendangan dan pukulan yang menggunakan pola langkah yang benar, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi di dalam teknik serangan yang baik. Oleh karena itu, perpaduan komponen biomotorik dengan mobilitas yang sangat baik maka akan sangat berperan dalam menerapkan gerak teknik agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, tepat sasaran, dan juga bertenaga. Teknik gerak tersebut dalam pertandingan pencak silat berada pada kategori

tanding/laga yang sistem pertandingannya adalah bertarung dengan lawan dengan Teknik berupa pukulan, tendangan dan menjatuhkan lawan atau bantingan. Dari beberapa teknik serangan yang digunakan dalam sebuah pertandingan pencak silat, tendangan memberikan sumbangan nilai paling signifikan dalam sebuah pertandingan. Teknik tendangan ada 3 macam tendangan sabit, tendangan lurus dan tendangan T. Berdasarkan berbagai analisis dan kajian pustaka dari ketiga teknik pada teknik dasar pencak silat Tendangan sabit merupakan tendangan yang dominan dipakai dalam pertandingan.

Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang sangat ampuh dalam menghadapi lawan, karena memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan lebih jauh dibandingkan dengan pukulan. Untuk menunjang agar mencapai sasaran yang diinginkan diperlukan latihan yang baik dan benar. Sehingga kecepatan dari tendangan tersebut dapat dilakukan dengan baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Sabit merupakan tendangan yang cukup dominan digunakan pesilat dalam bertarung khususnya pada kategori tanding karena tendangan ini lebih efisien untuk melakukan belaun atau bertahan dan praktis untuk menyerang. Tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak pada saat diposisi belaun atau bertahan karena sudah unggul poin yang tinggi. Tendangan sabit didukung penuh oleh kondisi fisik seperti daya ledak atau *power*, keseimbangan, koordinasi, serta kelenturan. Kondisi fisik tersebut mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat terlebih saat melakukan tendangan sabit.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Gedong Tataan pertama dari segi akurasi. akurasi tendangan sabit yang baik dimana tendangan sabit mengenai target sasaran dada, perut (pusat ke atas), rusuk kiri maupun kanan, serta punggung atau sisi belakang badan. Hasil pengamatan Ketika siswa putra melakukan sparing dengan lawan saat Latihan terlihat dari segi ini menunjukkan bahwa akurasi tendangan kurang baik yang menyebabkan salah target sasaran

sehingga tidak masuk point. Kedua segi kelenturan, merupakan kemampuan sendi, ligamen dan tendon sekitar persendian dalam melakukan gerak seluas-luasnya. Sehingga tendangan sabit dapat dilakukan secara maksimal dan tepat sasaran. Hasil dari pengamatan Ketika siswa putra Latihan tendanga sabit yaitu banyak siswa yang masih kurang kelenturan di bagian sendi pinggul saat melakukan tendangan sabit sehingga tendangannya tidak sampai pada sasaran yang diinginkan. Ketiga dari segi keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang di lakukan di dalam aktivitas baik secara statis maupun dinamis. keseimbangan sendiri merupakan kemampuan untuk mengubah posisi berat badan selama berolahraga dimana keseimbangan mengacu kepada kemampuan meletakkan posisi tubuh agar tidak terjatuh. keseimbangan dalam melakukan tendangan sabit yaitu bagaimana seseorang dapat mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan tendangan sabit dengan optimal dan dapat melakukan tendangan sabit berkali-kali dalam waktu yang lama.. Hasil pengamatan, siswa pada saat melakukan tendangan sabit dengan cepat Ketika Latihan berlangsung terlihat siswa putra malah kehilangan keseimbangan tubuh atau terlihat goyang. Keempat segi *power* otot tungkai, merupakan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga tendangan sabit yang maksimal dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu gerakan tendangan sabit membutuhkan daya ledak yang kuat agar dapat menciptakan daya bentur yang kuat dan cepat pula. Hasil pengamatan banyak siswa yang melakukan tendangan sabit belum kuat dan cepat sehingga mudah ditangkis dan dittangkap oleh lawan.

Melihat hal tersebut dari hasil pengamatan, maka menjadi perhatian penulis dan tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai: “Hubungan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 121 Beberapa siswa saat melakukan tendangan sabit kurang memiliki akurasi yang baik sehingga tidak masuk *point*.
- 122 Beberapa siswa kehilangan keseimbangan badan saat melakukan tendangan sabit, sehingga terlihat badannya goyang.
- 123 Belum maksimalnya *power* otot tungkai pada saat melakukan tendangan sabit sehingga mudah ditangkis dan ditangkap oleh lawan.
- 124 Beberapa siswa memiliki kelenturan yang kurang maksimal yang mengakibatkan tendangan tidak menjangkau sasaran dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas agar penelitian ini tidak melenceng dari tujuan yang ingin dicapai maka perlu dibatasi. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu Hubungan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Putra Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan”.

1.4 Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu:

- 141 Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan?
- 142 Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan?
- 143 Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan?

1.5 Tujuan Penelitian

Setelah melihat rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 15.1 Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.
- 15.2 Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.
- 15.3 Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- 16.1 Bagi siswa, untuk menambah serta meningkatkan kualitas pengetahuan dan kemampuan serta semangat siswa untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga pencak silat.
- 16.2 Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai bahan pengajaran untuk dapat lebih mudah dalam mengajarkan teknik tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.
- 16.3 Bagi peneliti, untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Beladiri

Beladiri merupakan perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Maulana, 2010). Olahraga beladiri populer dengan berbagai macam ciri khas daerah tertentu tempat asal dan dikembangkan seni beladiri tersebut, sehingga menyebarkan seni beladiri tertentu ke daerah lainnya menjadi salah satu cara untuk melestarikan budaya daerah tertentu. Beladiri adalah seni yang menyelamatkan diri. Artinya olahraga seni beladiri pada intinya merupakan alat untuk mencari persaudaraan dan perdamaian. Fakta bahwa olahraga seni beladiri merupakan alat untuk mencari persaudaraan kini telah berkembang dan terjadinya perluasan tujuan, sehingga tujuan orang mempelajari seni beladiri antara lain untuk berprestasi sebagai atlet melalui cabang olahraga beladiri. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memiliki cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau badan seseorang

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga seni beladiri merupakan sebuah alat yang digunakan untuk melindungi diri dari berbagai serangan lawan, yang kemudian berkembang dengan pesat sehingga olahraga seni beladiri memiliki tujuan untuk sebuah prestasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Dosil, 2006) yang mengungkapkan fakta bahwa olahraga seni beladiri dalam beberapa tahun terakhir semakin populer dan berkembang di beberapa negara termasuk di Indonesia.

2.2 Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pencak silat memiliki arti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata (Juli Chandara, 2021: 7).

Menurut Abdur Syukur dalam Juli Chandra (2021: 7) pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi, pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Kemudian ketua IPSI yang pertama Mr. Wongsonegoro mengatakan bahwa pencak silat adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan berupa peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa dipertontonkan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertontonkan di depan umum. Pada tahun 1975 PB IPSI beserta BAKIN mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan sebuah ilmu bela diri asli Indonesia yang dikemas dalam bentuk gerakan boleh dipertontonkan atau tidak serta menjadi sebuah sarana dalam meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Falsafah pencak silat mengedapankan aspek budi pekerti, yakni falsafah yang mengedapankan budi pekerti luhur sebagai sumber dari keseluruhan sikap, perilaku, dan tingkah laku manusia yang dikedepankan dalam mewujudkan tujuan hidup dalam beragama dan ketinggian moral dalam hidup bermasyarakat (Juli Chandra, 2021: 8). Falsafah budi pekerti luhur dapat

diaplikasikan dalam bentuk pengendalian diri, seorang yang memiliki ilmu beladiri pencak silat harus mampu mengendalikan diri dalam bersikap dan bertindak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku serta meningkatkan kualitas dirinya dengan menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta menempatkan kepentingan masyarakat di atas kepentingan pribadi dan selalu menjaga keselarasan dan keseimbangan alam dengan baik.

2.2.1 Aspek-Aspek Pencak Silat

Menurut Juli Chandra (2021: 9-13) aspek-aspek dalam pencak silat terdiri dari 4 aspek yaitu:

1. Mental Spiritual, rata-rata perguruan pencak silat di Indonesia mengajarkan bagaimana pembentukan mental pada masing-masing pesilat dengan mengombinasikan penerapan nilai-nilai agama. Seorang pesilat tidak hanya belajar ilmu beladiri saja untuk menguatkan mental tetapi harus dibarengi dengan pendekatan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa supaya lahir pesilat yang tangguh secara fisik dengan kemampuan ilmu pencak silat yang mumpuni dan senantiasa menjaga hubungan dengan Sang Pencipta dengan melakukan seluruh perintah dan menjauhi larangan maka perguruan pencak silat melahirkan generasi pesilat yang memiliki Akhlak yang mulia. Tujuannya adalah untuk mengaplikasikan nilai-nilai falsafah yang ada dimasing-masing perguruan pencak silat yaitu bagaimana menjaga hubungan baik dengan sesama manusia, menjaga kelestarian alam dan menghambakan diri kepada Sang Pencipta
2. Beladiri, pada aspek beladiri pencak silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya. Aspek ini meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisik yang dilandasi dengan sikap ksatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu beladirinya dengan benar, menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam.
3. Seni, dalam pencak silat dikenal dengan keindahan gerakan yang diwujudkan dengan gerakan jurus berdasarkan ciri khas masing-

masing wilayah dan kebiasaan-kebiasaan dari mana pencak silat tersebut berasal. Gerakan silat yang tertata secara rapi yang dikemas dalam bentuk seni akan terlihat karakter dari perguruan pencak silat tersebut. Pencak silat tidak dapat dipisahkan antara pencak silat seni dan pencak silat beladiri, karena kedua unsur tersebut memiliki struktur yang sama meliputi teknik-teknik sikap pasang, pola langkah, dan serang bela yang dikemas dalam bentuk satu kesatuan serta berkaitan satu sama lainnya.

Olahraga, pencak silat yang dilakukan bukan hanya sebuah teori saja tetapi lebih mengedapankan kepada kegiatan praktik, bagaimana setiap kemampuan teknik dasar dapat dilaksanakan dengan baik sehingga kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dalam kegiatan olahraga.

2.2.2 Teknik Dasar Pencak Silat

Menurut Juli Chandra (2021: 24-41) teknik dasar pencak silat antara lain:

1. Serangan Tangan

- a. Pukulan, merupakan salah satu bentuk serangan dalam pencak silat yang dilakukan dengan tangan kosong sebagai komponen utama. Teknik Pukulan dalam olahraga pencak silat digunakan sebagai bentuk untuk melakukan serangan pada bagian tubuh tertentu atau untuk melumpuhkan lawan dalam melakukan pembelaan diri kemudian dalam pertandingan pencak silat merupakan salah satu bentuk serangan dalam mengumpulkan angka sesuai dengan arah dan sasaran yang telah ditetapkan. Jenis-jenis pukulan dalam pencak silat antara lain: pukulan depan, pukulan melingkar, pukulan sengkol, dan pukulan kepret.
- b. Tebasan, merupakan teknik serangan tangan dengan menggunakan satu atau dua tangan yang terbuka dengan arah kenaan pada lawan sisi telapak tangan bagian luar. Dengan arah lintasan dari bagian luar tubuh menuju ke arah dalam atau dari

arah atas ke bawah dengan sasaran yang lebih efektif pada bagian leher dan muka.

- c. Tebangan, adalah serangan dengan menggunakan satu telapak tangan terbuka dengan kenaan sisi telapak tangan bagian dalam dengan arah lintasan dari dalam ke luar atau luar kedalam dengan arah sasaran pada bagian leher lawan.
- d. Sangga, merupakan serangan dengan satu atau dua tangan terbuka dengan bagian perkenaan telapak tangan bagian dalam. Lintasan dalam teknik sangga satu tangan dari bawah ke atas dengan sasaran dagu atau hidung.
- e. Totokan, adalah serangan dengan menggunakan tangan setengah genggam dengan setiap ujung jari ditekuk rapat. Arah lintasan totokan lurus ke depan dengan sasaran bagian wajah atau tenggorokan
- f. Tusukan, adalah serangan dengan menggunakan tangan dengan posisi jari rapat dengan kenaan sasaran pada ujung jari. Arah lintasan lurus ke depan dengan sasaran mata atau tenggorokan.

2. Teknik Tangkisan

Teknik tangkisan merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki oleh pesilat dalam mematahkan dan melindungi diri dari serangan lawan. Secara umum teknik tangkisan adalah tindakan yang dilakukan dengan cara melakukan kontak langsung terhadap serangan yang dilakukan oleh lawan. Teknik tangkisan bertujuan untuk mengalihkan serangan dan lintasan, membendung atau menahan serangan dari lawan untuk melakukan pembelaan diri.

Jenis-jenis tangkisan antara lain: tangkisan ke dalam, tangkisan ke luar, tangkisan tangan atas, tangkisan bawah, tangkisan silang bawah, tangkisan silang atas, tangkisan atas membuka kedua tangan, tangkisan membuka kedua tangan bawah, tangkisan depan, tangkisan samping, tangkisan siku, tangkisan lutut, dan tangkisan kaki.

3. Hindaran

Hindaran merupakan salah satu teknik dalam pencak silat untuk menangkal serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh bagian tubuh atau alat serang yang digunakan lawan. Jenis-jenis hindara antara lain: hindaran hadap, hindaran sisi, hindaran angkat kaki, dan hindaran kaki silang.

4. Elakan

Elakkan merupakan salah teknik pencak silat dalam menghindari serangan dari lawan dengan cara memindahkan posisi badan atau bagian tubuh lainnya supaya tidak terkena serangan oleh lawan. Jenis-jenis elakan antara lain: elakan samping, elakan atas, elakan bawah dan elakan samping.

5. Tendangan

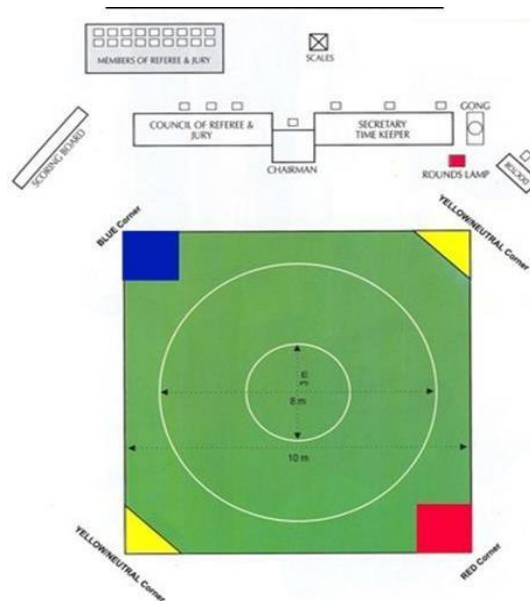
Tendangan merupakan salah satu teknik serangan dalam pencak silat dengan menggunakan tungkai dan digunakan untuk melakukan serangan jarak jauh. Jenis-jenis tendangan pada pencak silat antara lain: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan dan belakang.

2.2.3 Sarana dan Prasarana

1. Gelanggang

Gelanggang dapat di lantai atau dipanggung dan dilapisi matras standar IPSI dengan ketebalan antara 3 cm sampai 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 m x 10 m dengan warna dasar hijau terang dan garis berwarna putih sesuai dengan keperluannya.

Untuk kategori tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.



Gambar 2.1. Gelanggang Pencak Silat
(Juli Chandra, 2021: 107)

Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis berwarna putih selebar ± 5 cm ke arah dalam. Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3m, lebar garis ± 5 cm berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.

Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding terdiri atas:

- Sudut berwarna biru yang berada disebelah ujung kanan meja pertandingan.
- Sudut berwarna merah yang berada di arah diagonal sudut biru.
- Sudut berwarna kuning yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.

2. Pakaian

Pesilat memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam, baju lengan panjang hingga ke pergelangan tangan (+/-1cm) dan celana panjang hingga ke pergelangan kaki (+/-1cm), serta sabuk putih. Untuk pesilat wanita yang berjilbab, hendaklah berwarna hitam polos. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Boleh memakai badge badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai badge IPSI di dada kanan, mencantumkan logo sponsor yang posisinya di lengan kiri, yang besarnya tidak melebihi badge IPSI (tidak melebihi dari 10 cm diameter). Nama daerah di cetak di bagian belakang atas baju. Semua disediakan oleh pesilat. Tidak mengenakan/memakai aksesoris apapun selain pakaian pencak silat (seperti: jarum, peniti dsb).



Gambar 2.2. Pakaian Kategori Tanding Pencak Silat
(Juli Chandra, 2021: 112)

3. Pelindung Badan

Pelindung badan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Kualitas standard IPSI.
- b. Warna hitam.
- c. (lima) Ukuran: Super Extra besar (XXL), Extra Besar (XL) Besar(L), Sedang (M) dan Kecil (S).

- d. Sabuk/bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenal sudut. Ukuran lebar 10 cm dari bahan yang tidak mudah terlipat.
- e. Satu gelanggang memerlukan setidaknya 5 (lima) pasang pelindung badan yang disediakan oleh panitia pelaksana. Pesilat diwajibkan memakai pelindung badan yang telah disediakan oleh panitia.



Gambar 2.3. Pelindung Badan
(Juli Chandra, 2021: 112)

2.2.4 Kategori-Kategori dalam Pencak Silat

Menurut Juli Chandra (2021: 96-97) dalam pencak silat terdapat 4 kategori yang dipertandingkan dan diperlombakan yaitu:

1. Kategori Tanding

Kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan.

2. Kategori Tunggal

Kategori yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori Tunggal.

3. Kategori Ganda

Kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori Ganda.

4. Kategori Regu

Kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang Pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori Regu.

Selanjutnya kategori kelas pertandingan pada pencak silat untuk remaja dan dewasa antara lain:

Tabel 2.1. Kategori dan Kelas Pertandingan untuk Remaja

No	PUTRA		PUTRI	
	Kelas	Berat	Kelas	Berat
1	A	39 kg s.d. 43 kg	A	39 kg s.d. 43 kg
2	B	43 kg s.d. 47 kg	B	43 kg s.d. 47 kg
3	C	47 kg s.d. 51 kg	C	47 kg s.d. 51 kg
4	D	51 kg s.d. 55 kg	D	51 kg s.d. 55 kg
5	E	55 kg s.d. 59 kg	E	55 kg s.d. 59 kg
6	F	59 kg s.d. 63 kg	F	59 kg s.d. 63 kg
7	G	63 kg s.d. 67 kg	G	63 kg s.d. 67 kg
8	H	67 kg s.d. 71 kg	H	67 kg s.d. 71 kg
9	I	71 kg s.d. 75 kg	I	71 kg s.d. 75 kg
10	J	75 kg s.d. 79 kg	J	75 kg s.d. 79 kg
11	K	79 kg s.d. 83 kg	K	79 kg s.d. 91 kg
12	L	83 kg s.d. 87 kg	-	-
13	M	87 kg s.d. 99 kg	-	-

Tabel 2.2. Kategori dan Kelas Pertandingan untuk Dewasa

No	PUTRA		PUTRI	
	Kelas	Berat	Kelas	Berat
1	A	45 kg s.d. 50 kg	A	45 kg s.d. 50 kg
2	B	50 kg s.d. 55 kg	B	50 kg s.d. 55 kg
3	C	55 kg s.d. 60 kg	C	55 kg s.d. 60 kg
4	D	60 kg s.d. 65 kg	D	60 kg s.d. 65 kg
5	E	65 kg s.d. 70 kg	E	65 kg s.d. 70 kg
6	F	70 kg s.d. 75 kg	F	70 kg s.d. 75 kg
7	G	75 kg s.d. 80 kg	Bebas	Di atas 75 kg
8	H	80 kg s.d. 85 kg	-	-
9	I	85 kg s.d. 90 kg	-	-
10	J	90 kg s.d. 95 kg	-	-
11	Bebas	Di atas 95 kg	-	-

2.3 Tendangan Sabit

Tendangan sabit merupakan serangan tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh (Juli Chandra, 2021: 41). Pendapat lain mengatakan tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit, perkenaannya pada punggung kaki (Sanoesi dkk, 2010: 84). Selanjutnya menurut Hariyadi (2003:75) mengatakan bahwa “tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (celurit/arit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Untuk tendangan samping dilakukan jika lawan ada diposisi sisi kanan atau sisi kiri, dimana pesilat mengangkat salah satu tungkai dan diluruskan ke arah samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaannya pada sisi tumit kaki.”

Seperti yang dinyatakan oleh Hariyadi bahwa “gerakan dimulai dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut.” Tendangan sabit memiliki kelebihan diantaranya; memiliki kecepatan yang maksimal, mudah dilakukan baik pada saat bertahan maupun menyerang. Akan tetapi teknik tendangan sabit juga mudah ditangkap dan dijatuhkan karena lintasannya yang dari samping.

Oleh karena itu dengan memaksimalkan kecepatan tendangan sabit diharapkan dapat meminimalisir terjadinya tangkapan maupun bantingan pada saat bertanding. Teknik tendangan sabit lebih efektif dan efisien, dikarenakan teknik ini menghasilkan kecepatan maksimal. Sehingga pada pertandingan teknik tendangan ini sering dijadikan andalan untuk menghasilkan nilai. Tendangan sabit menurut fungsinya dibedakan menjadi tendangan sabit untuk menyerang dan tendangan sabit untuk bertahan. Tendangan sabit menyerang adalah tendangan sabit yang digunakan untuk memberikan serangan terlebih dahulu ke bidang sasaran lawan.

Rangkaian gerak teknik tendangan sabit untuk menyerang dengan menggunakan kaki yang berada di belakang ini terdiri dari beberapa tahap yaitu: sikap pasang, saat melakukan, dan sikap akhir tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Dianalisis dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan pada punggung kaki. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki. Karena arah serangan yang datangnya dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk ditangkap oleh lawan. Mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan tendangan dilakukan.

1. Dari sikap pasang, posisi sikap kuda-kuda dengan kaki kiri di depan, sikap tangan berada di depan dada, pandangan lurus ke arah sasaran



Gambar 2.4. Sikap Pasang Tendangan Sabit
(Kurniyati Rahayuni, 2014: 24)

2. Pelepasan, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut.



Gambar 2.5. Sikap Pelepasan Tendangan Sabit
(Kurniyati Rahayuni, 2014: 24)

3. Sikap akhiran, yaitu posisi tangan di depan dada, kembali ke sikap pasang awal dalam keadaan seimbang.



Gambar 2.6. Sikap Akhiran Tendangan Sabit
(Kurniyati Rahayuni, 2014: 24)

2.4 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*staticbalance*). Kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : visual dan telinga (Bafirman dan Wahyuri, 2019). Pendapat lain mengatakan bahwa keseimbangan adalah keterampilan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis (Husna, 2019). Keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan sesuatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka gerakan yang dilakukan dapat mencapai kesempurnaan gerak. Terdapat dua macam keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga keseimbangan dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melompat, dan lain sebagainya. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, dan sebagian olahraga dan permainan (Ismaryati, 2008: 48).

Dalam melakukan tendangan dapat dipastikan tubuh dalam keadaan bergerak sehingga membutuhkan keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh. Untuk mempertahankan posisi tubuh keseimbangan sangat berpengaruh dalam menentukan baik dan buruknya kualitas tendangan dan menghasilkan *point*.

Pentingnya keseimbangan dalam olahraga sangat diperlukan dalam menunjang aktivitas seseorang ketika melakukan olahraga serta untuk dapat terhindar dari cedera olahraga (Sudirjo, 2019). Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar (Putra dan Ridwan, 2017).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah suatu usaha yang dibutuhkan dalam tubuh manusia untuk mempertahankan dirinya pada kondisi tertentu secara cepat sehingga tubuh berada pada posisi yang prima dan maksimal dengan tubuh yang kuat dan tegap.

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan setiap orang dalam mengendalikan sesuatu. Menurut Ilham Komaruddin, dkk (2022: 20) Adapun untuk berbagai tujuan melakukan keseimbangan antara lain:

1. Menopang tubuh dengan baik
2. Menjaga tubuh tetap stabil
3. Meningkatkan kelincahan
4. Meningkatkan kontrol tubuh
5. Meningkatkan kemampuan sensorik

Menurut Ilham Komaruddin, dkk (2022: 20) Adapun manfaat dalam latihan keseimbangan tubuh antara lain:

1. Memperbaiki keseimbangan tubuh
2. Tidak membuat lemas
3. Menjadikan postur tubuh bagus
4. Solusi untuk cedera
5. Mempertahankan struktur tubuh

Salah satu jenis latihan yang dapat digunakan dalam melatih keseimbangan yaitu *core stability*. *Core stability* adalah suatu model latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan batang badan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal. *Core stability* yang baik berfungsi meningkatkan penampilan gerak untuk mencegah terjadinya cedera olahraga. *Core stability* merupakan salah satu faktor penting dalam postural tubuh. Dalam realitanya stabilitas ini (*core stability*) dijelaskan dalam literatur kedokteran olahraga sebagai produk kontrol motorik dan kapasitas otot pada *lumbo-pelvisch complex*, dalam istilah *muskuloskeletal* ini terdiri dari tulang belakang, panggul, dan sendi pinggul, serta *proximal ekstremitas* bawah di samping semua otot yang berhubungan.

Selain latihan di atas, Menurut Ilham Komaruddin, dkk (2022: 20) ada beberapa bentuk latihan yang lain untuk meningkatkan keseimbangan tubuh seseorang baik dalam aktivitas biasa maupun dalam olahraga antara lain:

1. Jalan di atas balok-balok berukuran 10 cm, bisa juga dengan panjang 10 m.
2. Berdiri dengan kaki jinjit.
3. Sikap lilin
4. Berdiri lalu menyandarkan tubuh dengan tangan
5. Senam yoga

Latihan-latihan di atas merupakan suatu cara untuk melatih keseimbangan pada diri seseorang, semakin sering keseimbangan dilatih dengan waktu yang berkesinambungan, maka keseimbangan seseorang semakin maksimal. Latihan keseimbangan pada umumnya berguna untuk bagaimana tubuh seseorang saat melakukan aktivitas tertentu tidak goyang sehingga terlihat kokoh dan gerakan yang dilakukan pun dapat dilaksanakan secara maksimal.

2.5 Power Otot Tungkai

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang tentu membutuhkan *power* otot tungkai terutama di kategori laga, *power* yaitu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. *Power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kekuatan dan kecepatan. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu, *power* sebagian dari produk kecepatan dan kekuatan maksimal, dan rasanya cukup logis untuk mengembangkan kekuatan maksimum lebih dahulu, lalu diubah ke *power* (Bompa, 2009: 261). *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, *power*, daya tahan, dan koordinasi. Salah satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantara yaitu *power*. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (N.K.R. Dewi et al, 2018).

Memiliki *power* yang baik akan mendukung tercapainya prestasi yang maksimal. Kemampuan *power* yang baik sangat menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, terutama *power* otot tungkai, karena otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan (Budhiarta, 2010). Jika *power* otot tungkai lemah memungkinkan seseorang sulit untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Yatindra (2017) *power* adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Ketika otot memiliki *power* yang baik maka kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal akan terjadi dalam jangka waktu yang singkat.

Power sangat mempengaruhi otot. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan otot berkontraksi secara dinamis dan *eksplosif* serta mengeluarkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Indrawan, 2021). *Power* otot sering disebut kekuatan *eksplosif* ditandai dengan gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat (Widnyana, 2014).

Power merupakan komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat. *Power* merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Istilah lain dari *power* yaitu daya ledak yang merupakan kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Jadi *power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dengan kontraksi yang sangat cepat atau singkat untuk dapat mengatasi beban yang didapat atau diberikan.

Power otot tungkai diarahkan ke kekuatan, sama halnya menurut Putri (2020) *power* otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosif* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Pendapat lain mengatakan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara *eksplosif*. Tungkai merupakan anggota gerak badan yang terdiri atas seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai mempunyai tugas penting untuk melakukan berbagai macam

gerakan juga sebagai penopang tubuh saat melakukan gerakan atau aktivitas lainnya (Abdul Halim, 2007).

Dari beberapa pengertian di atas tentang *power* otot tungkai menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah keadaan dimana otot tungkai melakukan aktivitas atau gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki secara maksimal sesuai dengan yang diinginkan. *Power* merupakan gabungan antara komponen kekuatan dan kecepatan.

2.5.1 Otot-Otot pada tungkai

Tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaring otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Dalam ilmu anatomi, otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai telapak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai lutut (tungkai atas) dan bagian bawah dari lutut sampai bagian kaki ke bawah (tungkai bawah).

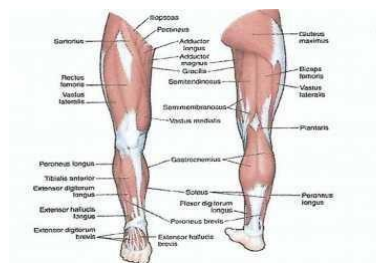
Otot tungkai adalah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak (Setiadi, 2007). Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat disebut *fasia lata* yang terbagi menjadi 3 golongan yaitu:

1. Otot *abduktor*, yang terdiri dari:
 - a. *Muskulus abduktor maldanus* sebelah dalam
 - b. *Muskulus abduktor brevis* sebelah tengah
 - c. *Muskulus abduktor longus* sebelah luar

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muskulus abduktor femoralis*. Fungsinya menyelenggarakan gerakan *abduktor* dari *femur*.

2. *Muskulus ekstensor (quadriceps femoris)* atau otot berkepala empat, yang terdiri dari:
- Muskulus rektus femoralis*
 - Muskulus vastul lateralis eksternal*
 - Muskulus vastul medialis internal*
 - Muskulus vastul intermedia*
- e. Otot *fleksor femoris*, yang terdapat dibagian belakang paha terdiri dari:
1. *Biceps femoris* (otot berkepala dua) yang fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah.
 2. *Muskulus semi membranous* (otot seperti selaput) yang fungsinya membengkokkan tungkai bawah.
 3. *Muskulus sartorius* (otot penjahit) yang fungsinya *eksorotasi femur* yang memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan *fleksi femur* dan membengkokkan keluar.

Menurut pendapat di atas bahwa otot tungkai merupakan penggerak dari anggota tubuh bagian bawah (*ekstremitas superior*) yang terdiri dari susunan otot dan tulang. Adapun bagian-bagian otot tungkai dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2.7. Otot Tungkai
(Setiadi, 2007: 274)

2.5.2 Cara-Cara Melatih *Power* Otot Tungkai

Melatih daya ledak (*power*) otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara pelatihan *plyometrik* dengan cara menggunakan *squar jump*, *squat jump* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian

meloncat jongkok berdiri. *Squat jump* sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga (Santosa, 2015).

Gerakan *eksplosif* berjongkok hingga posisi *squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi *squat* dan melompat lagi. Gerakan ini sangat membutuhkan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang maksimal pula.

Berlatih dengan latihan-latihan *plyometrics* sama saja dengan bentuk latihan-latihan atletik atau cabang olahraga lainnya yang harus mengikuti beberapa pedoman tertentu untuk penampilan yang tepat dan efektif. Pedomannya antara lain:

1. Pemanasan dan pendinginan, karena latihan-latihan *plyometrics* membutuhkan kelenturan dan ketangkasan, semua latihan harus diawali dengan pemanasan yang cukup dan diakhiri dengan pendinginan yang cukup pula.
2. Intensitas tinggi, merupakan faktor yang sangat penting dalam latihan *plyometrics*. Kecekatan pelaksanaan dengan usaha yang maksimal sangat diperlukan sekali untuk memperoleh hasil yang maksimal.
3. Beban berat progresif, menyebabkan otot-otot bekerja pada intensitas tinggi. Beban yang tepat diatur dengan cara mengontrol ketinggian tempat di mana seseorang atlet akan jatuh atau mendarat.
4. Memaksimalkan kekuatan dan meminimalkan waktu kekuatan dan kecepatan merupakan hal yang sangat penting dalam *plyometrics*. Pada beberapa kasus yang sangat perlu diperhatikan adalah kecepatan pada gerakan-gerakan tertentu yang dapat ditampilkan.
5. Jumlah pengulangan yang optimal. Lakukan pengulangan dalam jumlah yang optimal, biasanya jumlah pengulangan antara 8 – 10 kali, dengan pengulangan yang paling sedikit untuk rangkain yang

lebih mendesak, dan pengulangan yang lebih banyak untuk latihan-latihan yang melibatkan sedikit usaha secara keseluruhan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai sangat perlu sekali memperhatikan pedoman pelaksanaannya. Latihan *power* otot tungkai merupakan bagian biomotorik sangat utama dalam aktivitas olahraga apapun. Upaya dari daya ledak (*power*) itu sendiri bukan hanya berpusat pada kekuatan namun lebih dari itu yaitu cepat dan tangkas lalu memperlihatkan kegiatan olah fisik yaitu lompat, lari, dan gerakan-gerakan lainnya. Hal tersebut harus dilakukan secara bertahap dan kontinu untuk memperoleh hasil disertai menambah daya ledak (*power*) melalui tahapan-tahapan tertentu sesuai aturan yang berlaku, sehingga nantinya akan menghasilkan kontraksi yang cukup.

2.6 Kelentukan (*Fleksibility*)

Kelentukan adalah gerakan peregangan atau rentangan yang dilakukan dengan elastisitas maksimal pada persendian dan jaringan otot (Pangondian Hotliber Purba, 2017). Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi yang sangat menunjang dalam pencapaian prestasi secara optimal. Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerak dengan sudut pada sendi yang luas. Lutan dkk (2002:80) mengatakan bahwa 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. Dengan demikian kelentukan oleh seseorang akan dapat:

1. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi.
2. Membantu mengembangkan kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kelincahan.
3. Membantu perkembangan prestasi.
4. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan.
5. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligamen disekitar persendian (M.Sajoto, 1995:58). Kelentukan yang digunakan dalam pelaksanaan dan penampilan olahraga adalah adanya kemampuan tubuh atau anggota badan (tungkai) untuk melakukan gerak secara luas dan menyeluruh dalam kegiatan olahraga khususnya melakukan tendangan. Kapasitas untuk melakukan pergerakan yang tinggi dan lebar disebut kelentukan, atau sering disebut mobilitas, dan merupakan hal yang signifikan dalam latihan. Hal ini adalah persyaratan bagi keterampilan dengan pergerakan tinggi dimana pergerakan cepat akan dilakukan. Keberhasilan melakukan gerakan semacam ini tergantung pada lebar tulang sendi, atau jarak gerakan, yang harus lebih lentuk, yang harus dikembangkan agar berada dalam sisi yang aman.

Kelentukan sangat diperlukan pada saat melakukan tendangan sabit dalam pencak silat agar dapat menghasilkan tendangan yang cepat dan bisa mengenai sasaran yang tinggi sekalipun. Sendi pada tungkai seperti sendi pinggul dan lutut harus dapat memaksimalkan ruang gerak sendinya untuk mencari celah kosong ke arah target. Pemain juga harus bergerak cepat menghindari serangan lawan sehingga dibutuhkan kelentukan dari sendi pergelangan kaki untuk bergerak menghindar. Dengan ruang gerak sendi yang tinggi maka tendangan akan semakin ringan dan kaki akan lebih mudah untuk digerakan. Sedangkan kelentukan yang tidak baik akan mengakibatkan tendangan menjadi lambat dan hasil dari tendangan tersebut tidak bisa sempurna. Karena pentingnya kelentukan bagi karateka maka perlu dilatih untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat.

2.7 Karakteristik Siswa SMA

Menurut Desmita (2012: 37) masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Menurut Desmita (2012: 37) masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu:

1. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.

2. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
3. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan dewasa lainnya.
5. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
6. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
7. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
8. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
9. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
10. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas

Menurut Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 124) menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia mata secara hukum. Menurut Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 124) masa remaja memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode penting, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sikap yang berlangsung cepat.
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.

5. Usia bermasalah, karena pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orang tua dan gurunya.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan, karena pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, pada masa ini remaja cenderung dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan buka sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang berupaya mencari identitas dan mencari jati diri.

2.8 Ekstrakurikuler Pencak Silat

Menurut Shaleh dalam Sriwahyuningsih (2017: 169) mengatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan di sekolah atau madrasah. Kemudian menurut Supriyadi (2019: 111) ekstrakurikuler merupakan bagian dari semua kegiatan yang ada di sekolah, wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan tersebut dilaksanakan di luar jam pelajaran, bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menjangkit siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu program kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah yang bertujuan untuk membantu mengembangkan minat, potensi serta bakat yang dimiliki oleh setiap siswa atau peserta didik berdasarkan bidangnya masing-masing. ekstrakurikuler merupakan bagian yang dilaksanakan diluar dari jam pelajaran.

Setiap peserta didik yang berada di sekolah pasti memiliki minat dan bakat yang berbeda-beda pada bidang tertentu. Oleh karena itu, sekolah memiliki program dalam pengembangan bakat dan minat peserta didik tersebut sesuai dengan bidangnya masing-masing salah satunya ialah dibidang olahraga pencak silat. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah dalam mengembangkan bakat dan minat peserta didik dengan mengadakan ekstrakurikuler yang biasanya dilaksanakan di luar jam mata pelajaran.

SMA Negeri 2 Gedong Tataan merupakan lembaga yang peduli dengan kegiatan ekstrakurikuler, jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gedong Tataan adalah futsal, karate, bolavoli, bolabasket, bulutangkis, dan pencak silat. Sedangkan di non olahraga ada rohis, dan pramuka. Dengan adanya ekstrakurikuler ini sekolah dapat menciptakan bibit-bibit prestasi serta menjadi wadah pengembangan bakat dan potensi peserta didik khususnya di ekstrakurikuler pencak silat.

2.9 Penelitian yang Relevan

Demi mendukung untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari beberapa bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Prianto (2022), Judul penelitian “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T pada Atlet Pencak Silat IKSPI Cabang Siak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat IKSPI cabang Siak. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen berupa tes *vertical jump* untuk variabel *power* tungkai, *Bass Stick Test* untuk variabel keseimbangan, dan tes kemampuan tendangan T untuk variabel kecepatan

tendangan T. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan tendangan T pencak silat, koefisien korelasi sederhana $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,773 > 0,576$. Kemudian ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan tendangan T pencak silat, koefisien korelasi sederhana $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,682 > 0,576$. Dan ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan tendangan T pencak silat, koefisien korelasi sederhana $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,815 > 0,576$.

2. Yarmani, Ari Sutisyana, dan Defliyanto (2018) Judul penelitian “Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tendangan sabit seluruh perguruan pencak silat Tapak Suci di kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tendangan sabit pada perguruan pencak silat Tapak Suci semuanya mempunyai langkah dan gerakan yang sama. Untuk analisis data berdasarkan tes kemampuan tendangan sabit mengambil objek pada ke tiga puluh (30) siswa perguruan tapak suci Kota Bengkulu. Hasil yang di peroleh dari tigapuluh (30) siswa dengan waktu 10 detik sehingga diperoleh berapa banyaknya tendangan sabit yang di dapatkan. Skor sebesar 25 ke atas termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak dua (2) orang atau sebesar 6,67%, pada skor 20-24 yang termasuk dalam kategori baik sebanyak delapan belas (18) orang atau sebesar 60%, untuk skor 17-19 di dalam kategori Cukup sebanyak 10 orang atau sebesar 33%, untuk 15-16 di dalam kategori kurang tidak ada atau sebesar 0%. Dan untuk kategori kurang sekali dengan skor 14-ke bawah juga tidak ada atau sebesar 0 %. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh siswa perguruan pencak silat Tapak Suci di Kota Bengkulu masuk dalam rata-rata kategori baik dengan persentase 60%.
3. Ahmad Maksum (2021) dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Power Otot Tungkai* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Desa Pasir Agung”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kemampuan

Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Desa Pasir Agung. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dan sampel penelitian berjumlah 7 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan total *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan sabit. Hasil perhitungan didapatkan yaitu nilai T_{hitung} lebih besar dari nilai T_{tabel} yaitu $4,44 > 1,94$ dan jumlah peningkatan data *pre test* dan *post test* sebesar 19,78%. Jadi disimpulkan latihan *power* otot tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Desa Pasir Agung.

2.10 Kerangka Berfikir

1. Hubungan *Power* Otot Tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada pencak silat, dalam pencak silat peranannya sangat besar, dengan *power* otot tungkai yang baik maka seorang atlet dapat dengan baik melakukan tendangan sehingga menyulitkan lawan untuk menangkap. *Power* otot tungkai yang bagus akan terlihat dinamis dan menarik seolah-olah atlet bergerak dengan cepat dan mengenai sasaran yang tepat. Dengan demikian jika seseorang atlet memiliki *power* otot tungkai yang baik, maka diduga dapat melakukan tendangan sabit dengan cepat dan baik pula.
2. Hubungan Keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pencak silat. Dalam melakukan tendangan sabit, keseimbangan diperlukan karena gerakan pada saat melakukan tendangan dengan mengangkat satu kaki dan satu kaki lagi menjadi tumpuan, maka pelatihan keseimbangan diberikan agar dalam melakukan tendangan sabit dapat dengan efektif dan efisien. Oleh karena itu, jika seseorang memiliki keseimbangan yang baik, maka diduga dapat melakukan tendangan sabit dengan cepat dan baik.
3. Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pencak silat. Dalam berbagai keterampilan dalam melakukan tendangan sabit komponen fisik yang sering dibutuhkan dan harus dimiliki seorang atlet pencak silat yaitu diantaranya *power* otot tungkai dan keseimbangan. *Power* otot tungkai dibutuhkan pada saat melakukan tendangan sabit dengan cepat dan tepat sasaran, sedangkan

keseimbangan dibutuhkan untuk menjaga ketsabilan dalam melakukan tendangan sabit. Berdasarkan alur berpikir diatas, maka dapat dikemukakan kerangka berfikir dalam penelitian ini sebagai berikut Jika seorang semiliki *power* otot tungkai dan keseimbangan yang baik, maka diduga dapat melakukan tendangan sabit yang baik pula.

2.11 Hipotesis Penelitian

Menurut Jonathan Sarwono (2017 : 13) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan kajian di atas maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

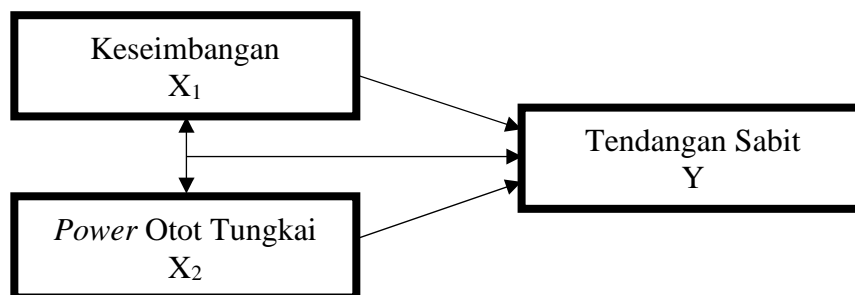
- Ha 1 : Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.
- Ho1 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.
- Ha 2 : Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.
- Ho 2 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.
- Ha 3 : Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.
- Ho 3 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasional merupakan korelasi yang menghubungkan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keseimbangan (X_1), *power* otot tungkai (X_2) sedangkan variabel terikat adalah kecepatan tendangan sabit (Y) siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Gedung Tataan.

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arkunto, 2006:56). Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment* Membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas.



Gambar 3.1. Desain Penelitian (Sugiyono, 2019)

Keterangan

X_1 : Keseimbangan

X_2 : *Power* Otot Tungkai

Y : Tendangan Sabit

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa putra ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Gedong Tataan yang berjumlah 20 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Adapun teknik yang digunakan adalah total sampling, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Gedong Tataan, Pesawaran, Lampung.

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan kurang dan lebihnya selama 1 pelaksanaan.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu

penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

3.4.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu keseimbangan (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2).

3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan sabit.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang bicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan dirinya pada kondisi tertentu untuk menghasilkan gerakan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat yang efektif sesuai dengan yang diinginkan.
2. *Power* Otot Tungkai, merupakan gabungan dari komponen kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kondisi di mana seseorang melakukan sesuatu gerakan dengan cepat dan kuat untuk menghasilkan daya ledak yang maksimal.
3. Tendangan sabit merupakan serangan tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah sasaran dada, perut (pusat ke atas), rusuk kiri maupun kanan, serta punggung atau sisi belakang badan.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Adapun penelitian ini terdiri dari tiga variabel yakni dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas (*independen*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*dependen*) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Penelitian ini yang menjadi variabel bebas (*independen*) yakni keseimbangan dan *power* otot tungkai, dan yang menjadi variabel terikat (*dependen* yakni kecepatan tendangan sabit.

Untuk mendapatkan data mengenai ketiga variabel di atas maka diberikan tiga buah *test*, adapun *test* tersebut adalah tes keseimbangan yaitu *strock stand*, tes *power* otot tungkai yaitu *standing long jumpt test / broad jump* dan tes kecepatan tendangan sabit.

1. Tes Keseimbangan (*Strock Stand*) (Widiastuti, 2015)

a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada posisi statis.

b. Peralatan

1. Lokasi ya kering.
2. *Stopwatch*.
3. Seorang asisten.

c. Petunjuk Pelaksanaan

1. Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki.
2. Tangan letakkan di pinggang.
3. Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari pada lutut kaki yang masih menjejak tanah.

Komando dari peneliti

1. Tutup mata.

2. Peneliti menghitung dengan *stopwatch*.
 3. Jaga keseimbangan selama mungkin.
 4. Waktu akan dihentikan apabila siswa membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya.
- d. Pencatatan Hasil
1. Ulangi tes sebanyak tiga kali.
 2. Peneliti mencatat waktu yang diraih siswa dalam mempertahankan keseimbangan.



Gambar 3.2. Tes *Strock Stand*

(Brian Mackenzie dalam Endang Sepdanius, dkk, 2019: 91)

Tabel 3.1. Standar Normatif *Strock Stand* Putra

Waktu (detik)	Kriteria
> 50 Detik	Sangat Baik
41 Detik – 50 Detik	Di Atas Rata-Rata
31 Detik – 40 Detik	Rata-Rata
20 Detik – 30 Detik	Di Bawah Rata-Rata
< 20 Detik	Buruk

Sumber (Brian Mackenzie dalam Endang Sepdanius, dkk, 2019: 91)

2. Tes *Power* Otot Tungkai (*Standing Long Jump Test/ Broad Jump*) (Widiastuti,2015).
 - a. Tujuan

Untuk mengukur daya ledak (*power*) otot tungkai.

b. Peralatan

Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan area *softlanding* saat *takeoffline* harus ditandai dengan jelas

c. Pelaksanaan

1. Siswa berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu.
2. Setelah itu dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan.
3. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan diambil nilai terbaik yang diperoleh oleh siswa saat melompat.

d. Pencatatan Hasil

Pengukur diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 3.3. *Standing Long Jump Test/ Broad Jump* (Widiastuti, 2015).

Tabel 3.2. Standar *Standing Long Jump Test/ Board Jump* anak usia 15 sampai 17 Tahun

Jarak (Meter)	Kriteria
> 2,25 m	Sangat Baik
2,14 m – 2,25 m	Baik
2,03 m – 2,13 m	Cukup
1,71 m – 2,02 m	Kurang
< 1,70 m	Sangat Kurang

Sumber (Widiastuti, 2015)

3. Tes Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat (Lubis, 2014: 171)

a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan sabit pencak silat

b. Peralatan

1. *Pecing*
2. Meteran
3. *Stopwatch*

c. Petugas

1. Pengukur ketinggian *sansack*/ target
2. Pencatat waktu
3. Penjaga *pecing*

d. Pelaksanaan

1. Siswa bersiap-siap berdiri di belakang *pecing*/ target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 60 cm.
2. Pada saat aba-aba “Ya”, siswa melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis.
3. Kemudian melanjutkan tendangan kaki kanan dengan secepat-cepatnya sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
4. Demikian juga kaki kiri.
5. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian *pecing* 100 cm

e. Pencatatan Hasil

Skor berdasarkan banyaknya tendangan yang ditampilkan



Gambar 3.4. Tes Tendangan Sabit (Lubis, 2014: 173)

Tabel 3.3. Standar Normatif Tes Tendangan Sabit (Putra)

Jumlah Tendangan	Kriteria
> 25	Sangat Baik
20 – 24	Baik
17 -19	Cukup
15 – 16	Kurang
< 14	Kurang Sekali

Sumber (Lubis, 2014: 172)

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu Tes dan Pengukuran, yang merupakan suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan berdasarkan data/informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran sehingga memperoleh data secara objektif, kuantitatif, dan hasilnya dapat diolah secara statistika. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes keseimbangan (*strock stand*), tes *power* otot tungkai (*standing long jump tes/ broad jump*), dan tes tendangan sabit.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut

3.8.1 Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal.

3.8.2 Uji Hipotesis

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya.

Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (T skor). Data yang dianalisis data variabel bebas yaitu (X_1) keseimbangan, (X_2) *power* otot tungkai, dan variabel terikat (Y) hasil kecepatan tendanga sabit. Karena sampel penelitian siswa hanya berjumlah 20 orang maka perhitungan statistik dihitung dengan cara manual.

Berikut ini statistik melalui korelasi *product moment* (Sugiyono, 2013: 228) :

1. Rumus korelasi *product moment* mencari korelasi X_1 terhadap Y yaitu:

$$R_{x_1y} = \frac{(n \sum x_1y - (\sum x_1) (\sum y))}{\sqrt{\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{x_1y} : Koefisien korelasi yang dihitung

n : Jumlah sampel

X_1 : Skor variabel X_1

Y : Skor variabel Y

$\sum X_1$: Jumlah skor variabel x

$\sum Y$: Jumlah skor variabel y

$\sum X_1^2$: jumlah skor variabel x^2

$\sum Y^2$: jumlah skor variabel y^2

2. Rumus korelasi *product moment* mencari korelasi X_2 terhadap Y yaitu:

$$R_{x_2y} = \frac{(n \sum x_2y - (\sum x_2) (\sum y))}{\sqrt{\left\{ \frac{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2}{2} \right\} \left\{ \frac{n \sum y^2 - (\sum y)^2}{2} \right\}}}$$

Keterangan:

R_{x_2y} : Koefesien korelasi yang dihitung

n : Jumlah sampel

X_2 : Skor variabel X_2

Y : Skor variabel Y

$\sum X_2$: Jumlah skor variabel x

$\sum Y$: Jumlah skor variabel y

$\sum X_2^2$: jumlah skor variabel X_1^2

$\sum Y^2$: jumlah skor variabel y^2

3. Rumus korelasi *product moment* mencari korelasi X_1 terhadap X_2 yaitu:

$$R_{x_1x_2} = \frac{(n \sum x_1x_2 - (\sum x_1) (\sum x_2))}{\sqrt{\left\{ \frac{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2}{1} \right\} \left\{ \frac{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2}{2} \right\}}}$$

Keterangan:

$R_{x_1x_2}$: Koefesien korelasi yang dihitung

n : Jumlah sampel

X_1 : Skor variabel X_1

X_2 : Skor variabel X_2

$\sum X_1$: Jumlah skor variabel X_1

$\sum X_2$: Jumlah skor variabel X_2

$\sum X_1^2$: Jumlah skor variabel X_1^2

$\sum X_2^2$: jumlah skor variabel X_2^2

4. Rumus korelasi *product moment* mencari korelasi X_1, X_2 terhadap Y yaitu:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2 (r_{X_1Y}) \cdot (r_{X_2Y}) (r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

- $R_{X_1 X_2 Y}$: Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama- sama dengan variabel Y
- $r_{X_1.Y}$: Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y
- $r_{X_2.Y}$: Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y
- $r_{X_1 X_2}$: Koefisien Korelasi X_1 terhadap X_2

Menurut Sugiyono (2010:230) harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel *r product moment*. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r pada tabel berikut ini:

Tabel 3.4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Inteval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat Kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup Kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat Rendah

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan nilai $r_{hitung} = 0,633 > r_{tabel} = 0,468$ serta besarnya kontribusi keseimbangan terhadap tendangan sabit sebesar 40,11%
- 5.1.2 Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan nilai $r_{hitung} = 0,745 > r_{tabel} = 0,468$ serta besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan sabit sebesar 55,45%
- 5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan nilai $r_{hitung} = 0,768 > r_{tabel} = 0,468$ serta besarnya kontribusi keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap tendangan sabit sebesar 58,99%.

5.2 Saran

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

- 5.2.1 Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebagai bahan rujukan dalam latihan meningkatkan kualitas tendangan sabit, bahwa keseimbangan dan *power* otot tungkai saling berhubungan dengan tendangan jarak sabit pada pencak silat. Praktisi dalam memfokuskan pelatihan terhadap *power* otot tungkai untuk mendapatkan hasil tendangan sabit yang sempurna.
- 5.2.2 Penelitian selanjutnya juga diharapkan agar menambahkan variabel lain diluar variabel yang telah digunakan karena diduga masih terdapat banyak variabel yang dapat mempengaruhi tendangan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Didi, K., Zarwan., Arsil., & Emral. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 2(2), 19-24.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Abdul, Alim. 2007. Manfaat Latihan Otot Lengan, Perut, dan Tungkai Terhadap Keterampilan Servis Tenis Lapangan. *Jorpres*, 3(1), 20-30.
- Bafirman, A. 2021. *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Bompa, T. O. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung, Bandung.
- Budhiarta, M. D. 2010. Pengaruh Latihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha. *Jurnal Healt and Sport*. 1(1), 17-21.
- Chandra, Juli. 2021. *Pencak Silat*. CV. Budi Utama, Sleman.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., dan Arsani, N. L. K. A. 2018. The Correlation Explosive Poweleg Muscles With Speed of T Kick on College Students Silat Walet Puti Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1-12.
- Dosil, J. 2006. *The Sport Psychologist's Handbook a Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. John Wiley & Sons Ltd, USA.
- Hamdani. 2003. Sumbangan Keseimbangan dan Persepsi Kenestetik Kepada Tendangan Depan Melalui Pertandingan Olahraga Pecak Silat, Surabaya.
- Hariyadi, R. K. S. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat*. PT. Dian Rakyat, Jakarta.
- Husnah, R. 2019. Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan, dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan ke Samping (T) pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Sciences Health*, 4 (1), 1-23.

- Indrawan, A. P., Wahjoedi., dan Suratmin, S. 2021. Pengaruh Pelatihan Plyometrik dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri SMP. *Jurnal Penjakora*. 8(1), 44-52.
- Izzaty, Rita Eka. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. UNY Press, Yogyakarta.
- Jonathan, Sarwono. 2017. *Mengenal Prosedur-Prosedur Populer dalam SPSS 23*. PT Elex media Komputindo, Jakarta.
- Komarudin, Ilham. 2022. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Global Eksekutif Teknologi, Padang.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. PT. Raja Grafindo, Jakarta.
- Lutan, Rusli. Dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Depdiknas, Jakarta.
- Maulana, A. 2010. *Analisis Perbandingan Aikido di Jepang dan Silek di Minangkabau Sebagai Seni Beladiri Tradisional*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Putra, D., dan Ridwan, M. 2017. Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Journal of Physical Education*, 1(4), 749-761.
- Putri, A. E., Doine, Fardi, A., dan Yenes, R. 2020. Metode Circuit Training dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Purba. Pangondian. H. 2017. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11-16.
- Rahayu, Kurniyati. 2014. *Pencak Silat*. FIK Universitas Negeri Malang, Malang.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. CV Alfabeta, Bandung.
- Santosa, D. W. 2015. Pengaruh Latihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (*Power*) OT Related Papers. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158-164.
- Sepdanius, E., Dkk. 2019. *Tes dan Pengukuran*. PT. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sriwahyuningsih. 2017. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Peserta Didik di MI Laikang Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 40-47.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.

- Sudirjo, E., Susilawati, D., Setia Lengkana, A., dan Nur Alif, M. 2019. Pendampingan dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh pada Guru PJOK Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(2), 93-101.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Grafindo Persada, Depok.
- Yatindra, I., Gusti A. B., Swadesi, .I. K. I., dan Wahyunu, N. P. D. S. 2017. Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik Lompat Jauh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(3), 31-41.