



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP TEKNIK GUNTINGAN ATLET PENCAK SILAT PONDOK PESANTREN MAHASISWA AL-KAUTSAR

Addien Nur Habibillah^{1✉}, M. E. Winarno²

Universitas Negeri Malang
Addienhabib8@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Agustus-2020
Disetujui: Agustus-2020
Dipublikasikan: Bulan-Tahun

Kata Kunci:

Kekuatan otot tungkai,
kelentukan, koordinasi Mata-
kaki, guntingan

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecenderungan keterkaitan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan dan koordinasi terhadap teknik guntingan atlet pencak silat pondok pesantren mahasiswa al-kautsar. Metode Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan analisis data korelasional, subjek penelitian ini yaitu atlet pencak silat pondok pesantren mahasiswa Al-Kautsar yang berjumlah 30 atlet. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa; 1) terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan teknik guntingan dengan $r_{hitung} (0,546) > r_{tabel} (0,361)$, 2) terdapat hubungan antara kelentukan dengan teknik guntingan dengan $r_{hitung} (0,419) > r_{tabel} (0,361)$, 3) terdapat hubungan antara koordinasi dengan keterampilan teknik guntingan diperoleh $r_{hitung} (0,368) > r_{tabel} (0,361)$ dan 4) terdapat hubungan yang signifikan antara antara kekuatan otot tungkai, kelentukan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap teknik guntingan dengan $R_{y.x1x2x3} (0,622) > r_{tabel} (0,361)$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut" 1) Kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan teknik guntingan, 2) kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan teknik guntingan, 3) koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan teknik guntingan, dan 4) kekuatan otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan teknik guntingan.

Abstract

The purpose of this study was to determine the tendency of the relationship between leg muscle strength, flexibility and coordination of the cutout technique of martial arts athletes at al-kautsar student boarding school. This research is a quantitative descriptive correlational data analysis. the subject of this study was the martial arts athlete of Al-Kautsar Islamic boarding school students totaling 30 athletes. Based on the results of the analysis that has been done shows that; 1) there is a relationship between leg muscle strength and cutout technique skills with $r_{count} (0.546) > r_{table} (0.361)$, 2) there is a relationship between flexibility with cutout techniques with $r_{count} (0.419) > r_{table} (0.361)$, 3) there is a relationship between coordination with cutout technique skills obtained $r_{count} (0.368) > r_{table} (0.361)$ and 4) there is a significant relationship between leg muscle strength, flexibility and eye-foot coordination together with the cutting technique with $R_{y.x1x2x3} (0.622) > r_{table} (0.361)$. The conclusions

of this study are as follows "1) Leg muscle strength has a significant relationship with cutout technique, 2) flexibility has a significant relationship with cutout technique, 3) eye-foot coordination has a significant relationship with cutout technique, and 4) strength Leg muscles, flexibility, and coordination of the ankles together have a significant relationship with the cutting technique.

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat Korespondensi:
E-mail: pjk.journal@um.ac.id

ISSN: 2614-8293 (Online)

PENDAHULUAN

Pencak silat ialah seni beladiri asli nusantara yang sudah ada sejak zaman nenek moyang. Pada hakikatnya istilah pencak silat memuat 2 kata, memiliki pengertian keahlian untuk membela diri tanpa memberi perlawanan yang dilakukan oleh seorang diri, kemudian silat berarti kemampuan untuk menyerang pada saat perkelahian terjadi. Jadi pencak silat merupakan keahlian seseorang melakukan teknik bertahan dan menyerang dalam waktu bersamaan yang telah terencana. Haryadi (2003:2) menerangkan bahwa pencak silat memiliki fungsi untuk membeladiri dari segala macam jenis serangan, khususnya berasal dari manusia. Di Indonesia pencak silat berkembang dengan pesat, hal tersebut tergambar dari banyaknya aliran atau jenis pencak silat yang didirikan dengan masing-masing memiliki basis anggota yang besar.

Dalam mengikuti pencak silat kebugaran jasmani yang baik, sebab akan mempengaruhi performa pada saat sedang membela diri ataupun mengikuti pertandingan. Menurut Qur'ani (2016) kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan prestasi atlet pencak silat seni tunggal. Hal ini tidak terlepas dari dibutuhkannya kebugaran jasmani dalam melakukan gerak dasar pencak silat. Penggunaan teknik yang dapat digunakan dalam pertandingan dibatasi. Hal ini diatur oleh IPSI selaku induk organisasi pencak silat di Indonesia, peraturan ini dimaksudkan untuk mewujudkan tujuan olahraga yaitu kesenangan dan pertandingan yakni persaudaraan. Selain itu adanya peraturan juga dapat memproteksi atlet dari kemungkinan cedera yang akan terjadi. Teknik dalam pencak silat terdiri dari pasang, langkah, belaan, serangan dan jatuhan (Mulyana, 2014:112). Kemudian (Rahayuni, 2012:9) juga hampir sama dengan sebelumnya dimana teknik dasar pencak silat terdiri dari pasang, langkah, belaan, serangan menggunakan kaki dan tangan hingga teknik jatuhan.

Guntingan termasuk teknik menjatuhkan lawan yang sering digunakan atlet pencak silat dalam kategori tanding. Secara teknis, guntingan dilakukan dengan cara mengapitkan kaki ke pinggang atau bisa juga ke tungkai lawan hingga keseimbangan terganggu lalu terjatuh (Lubis, 2014:32). Lalu Subagyo (2012:39) mengatakan teknik guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menjepitkan kedua tungkai pada tubuh dan tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Teknik guntingan sering digunakan oleh pesilat karena teknik ini praktis, aman, serta mendapat poin yang besar apabila bisa berhasil. Dari hasil wawancara penulis terhadap pelatih pencak silat di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Kautsar yakni kepada saudara Galang Hanafian Pratama menuturkan bahwa pelaksanaan teknik guntingan belum menuai hasil yang maksimal. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk meneliti teknik guntingan.

Kebugaran adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan kegiatan dengan intensitas tinggi tanpa mengalami kelelahan berlebih (Mukholid, 2004:3). Setiap orang mempunyai tingkat kebugaran jasmani masing-masing dengan tingkatan beragam dan pastinya tidak sama. Untuk atlet tanding diharuskan memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sangat baik. Kebugaran jasmani yang baik sangat mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding (Setiawan, 2013).

Kekuatan yaitu kapasitas otot untuk menjalankan peregangan terhadap beban dengan maksimal (Widiastuti, 2015:15). Kekuatan dibutuhkan dalam pencak silat dan olahraga lainnya yang terdapat kontak fisik. Selaras dengan itu, Rohman & Efendi, (2019) menyatakan kekuatan sangat diperlukan dalam pencak silat terutama otot tungkai dan otot perut. Teknik guntingan dalam pelaksanaannya akan didominasi oleh tungkai. Dengan demikian keterampilan teknik guntingan akan dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai.

Kelentukan yaitu kompetensi persendian untuk melaksanakan gerakan pada batas maksimal tanpa mengalami cedera. Dalam Mateas (2017) menyatakan kelentukan pinggang berkontribusi pada keterampilan tendangan T yang mencapai 90,25%. Kemudian Nusufi' (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kelentukan mempunyai signifikansi hubungan terhadap *speed* tendangan sabit pada pencak silat. Dari kedua penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan kelentukan memiliki peran penting dalam keterampilan teknik pencak silat.

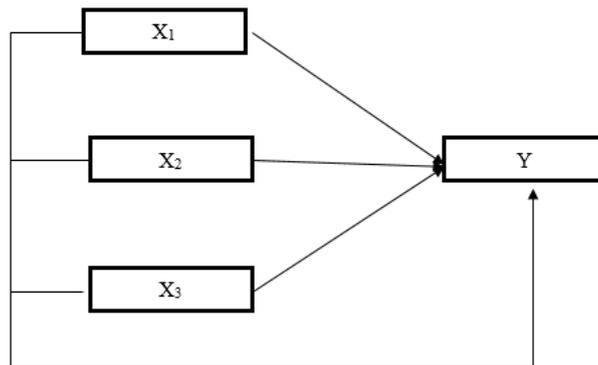
Koordinasi merupakan unsur kebugaran jasmani yang penting terhadap prestasi. Menurut Nurrochmah (2016:187) koordinasi yakni keahlian untuk melakukan banyak gerakan diberbagai tingkat kesulitan secara efisien, cepat serta tepat. Koordinasi dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga karena memiliki dampak yang signifikan. Koordinasi dibutuhkan oleh seorang atlet pencak silat (Anggraeni, 2017). Untuk meraih kondisi fisik dengan koordinasi yang baik dapat ditingkatkan melalui latihan terprogram. Keterampilan tendangan sabit dengan guntingan memiliki persamaan dimana kedua keterampilan berfokus pada koordinasi mata-kaki.

Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Kautsar merupakan pondok pesantren yang dihuni oleh santri yang sedang menempuh kuliah di beberapa perguruan tinggi di Malang. Dalam PPM Al-kautsar terdapat latihan pencak silat yang rutin dilakukan disela-sela kegiatan mengaji. Santri yang mengikuti latihan biasanya sering mengikuti berbagai macam kejuaraan pencak silat, tidak sedikit para santri meraih gelar juara di beberapa kejuaraan seperti di kejuaraan yang baru saja digelar yakni Apel Cup kota Malang. Dengan adanya latihan rutin serta keikutsertaan para santri dalam kejuaraan mendasari peneliti untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar.

Dari ketiga unsur kebugaran di atas, dapat dilihat masing-masing memiliki hubungan terhadap keterampilan dalam pencak silat khususnya teknik guntingan. Hal ini menunjukkan betapa vitalnya faktor unsur kebugaran jasmani dalam melakukan teknik guntingan. Melihat pentingnya kebugaran jasmani dalam olahraga pencak silat, maka hal inilah yang mendasari penulis melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar".

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan analisis data korelasional. Korelasi *product moment* dari Pearson merupakan Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Analisis korelasional memiliki tujuan untuk mencari tahu adanya keterkaitan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Teknik analisis ini membutuhkan minimal 2 variabel atau lebih untuk bisa dikorelasikan. Pada penelitian ini terdapat 4 variabel yang nantinya akan dicari nilai korelasi dari setiap variabel bebas dengan variabel terikat dan secara bersamaan. Jika dijabarkan menggunakan gambar akan seperti di bawah ini:



Gambar 1 Rancangan Penelitian Korelasional

Subjek dari penelitian ini menggunakan populasi dari santri Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Kautsar yang mengikuti latihan pencak silat sebanyak 50 santri. Kemudian dilakukan pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* yakni terdapat pertimbangan atas dipilihnya subjek tersebut. Pertimbangan tersebut meliputi peserta yang mengikuti latihan dibedakan antara laki-laki dan perempuan sehingga peneliti mengambil yang peserta yang laki-laki mengikuti norma yang ada di Pondok Pesantren. Kemudian peserta harus sudah diajarkan teknik guntingan dan dinilai bisa melakukannya sehingga didapatkan 30 peserta laki-laki.

Instrumen penelitian yang dipakai di penelitian ini sebagai berikut: 1) *leg dynamometer* yang digunakan guna mengukur variabel bebas kekuatan otot tungkai, 2) *sit and reach* yang digunakan guna mengetes variabel bebas kelenturan, 3) *skipping rope* yang digunakan untuk mengukur variabel bebas koordinasi mata-kaki, 4) tes guntingan yang dilakukan ke arah teman sebaya yang berada dalam sikap kuda-kuda dan pasang digunakan untuk mengukur variabel terikat keterampilan teknik guntingan.

Analisis data yang pertama adalah uji prasyarat yakni uji normalitas serta uji linieritas. Sebelum itu, data dirubah ke bentuk Tskor untuk menyamakan data yang akan dianalisis. Selanjutnya melakukan uji hipotesis dengan mencari persamaan regresi (\hat{Y}) menggunakan program aplikasi SPSS versi 25. Lalu menghitung korelasi sederhana antara variabel bebas dengan variabel terikat menggunakan analisis korelasi *product moment* dari *pearson* menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Kemudian melakukan analisis regresi dimana di dalamnya terdapat uji korelasi ganda, uji regresi ganda serta menganalisis sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR).

HASIL

Pada deskripsi data ini membahas data angka standar yang akan diubah ke Tskor karena data setiap variabel memiliki satuan yang berbeda. Di bawah ini pada tabel 1 disajikan hasil analisis setiap variabel yang diteliti,

Tabel 1 Deskripsi Data Masing-Masing Variabel

Variabel	Σ	Skor min	Skor max	Mean	Standar Deviasi
X ₁	3523,5	91	138,5	117,45	11,93
X ₂	553	5	30	18,43	6,32
X ₃	3825	66	200	127,5	22,14
Y	369	8	15	12,3	1,51

Berdasarkan paparan tabel 1 diketahui kekuatan otot tungkai diperoleh Σ sebesar 3523,5, dengan skor minimal 91, skor maksimal 135, *mean* sejumlah 117,45, standar deviasi sebanyak 11,93. Untuk kelentukan diperoleh Σ sebesar 553, skor minimal 5, skor maksimal 30, *mean* sejumlah 18,43, standar deviasi sebanyak 6,32. Untuk koordinasi mata-kaki diperoleh Σ sebesar 3825, skor minimal 66, skor maksimal 200, *mean* sebesar 127,5, standar deviasi sebesar 22,14. Untuk teknik guntingan diperoleh Σ sebesar 369, skor minimal 8, skor maksimal 15 *mean* sebesar 12,3, standar deviasi sebesar 1,51. data-data tersebut masih harus dirubah menjadi Tskor menggunakan *Microsoft excel*.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Liliefors		Keterangan
	Hasil analisis (L_{max})	Nilai tabel L (0,05)	
Kekuatan otot tungkai	0,082	0,161	$L_{hit} < L_{tab}$ (normal)
Kelentukan	0,098	0,161	$L_{hit} < L_{tab}$ (normal)
Koordinasi mata-kaki	0,150	0,161	$L_{hit} < L_{tab}$ (normal)
Keterampilan guntingan	0,155	0,161	$L_{hit} < L_{tab}$ (normal)

Dari hasil uji normalitas dalam tabel di atas diketahui jika nilai signifikansi kekuatan otot tungkai sebesar 0,082, hasil analisis data $0,082 < 0,161$, maka data variabel kekuatan otot tungkai bersifat normal, signifikasi kelentukan sebesar 0,098, hasil analisis data $0,105 < 0,098$, maka variabel kelentukan berdistribusi normal, signifikasi koordinasi sebesar 0,150, hasil analisis data $0,150 < 0,161$, maka variabel koordinasi berdistribusi normal, signifikasi keterampilan guntingan sebesar 0,155 dan $\alpha = 0,05$, hasil analisis data $0,155 < 0,161$, maka variabel keterampilan guntingan berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji Linieritas

No	Variabel	Hasil Analisis		Keterangan
		F_{hitung}	F_{tabel}	
1	X_1Y	2,673	8,63	$F_{hitung} < F_{tabel}$ (linier)
2	X_2Y	0,397	2,60	$F_{hitung} < F_{tabel}$ (linier)
3	X_3Y	3,181	4,53	$F_{hitung} < F_{tabel}$ (linier)

Dari hasil uji linieritas pada tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} X_1Y sebesar 2,673 dan $F_{tabel} = 8,63$ hasil analisis data $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel kekuatan otot tungkai dengan variabel keterampilan guntingan, nilai F_{hitung} X_2Y sebesar 0,397 dan $F_{tabel} = 2,60$ hasil analisis data $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel kelentukan dengan variabel keterampilan guntingan, nilai F_{hitung} X_3Y sebesar 3,181 dan $F_{tabel} = 4,53$ hasil analisis data $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel koordinasi dengan variabel keterampilan guntingan.

Tabel 4 Persiapan Mencari Persamaan Regresi \hat{Y}

Model	Unstandardized coefficients
	B
Constant (b_0)	9,985
Kekuatan otot tungkai (b_1)	0,447
Kelentukan (b_2)	0,243
Koordinasi mata-kaki (b_3)	0,110

Dependent variabel: teknik guntingan

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program SPSS versi 25 dengan data pada tabel 4, diperoleh nilai $b_0 = 9,985$, koefisien arah $b_1 = 0,447$, koefisien arah $b_2 = 0,243$, koefisien arah $b_3 =$

0,110 dengan hasil tersebut maka regresi keterampilan guntingan (Y) atas kekuatan otot tungkai (X₁), kelentukan (X₂), dan koordinasi mata-kaki (X₃) adalah $\hat{Y} = 9,985 + 0,447X_1 + 0,243X_2 + 0,110X_3$.

Tabel 5 Hasil Perhitungan Variabel Bebas yang dikorelasikan dengan Variabel Terikat

No	Variabel	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
1	Kekuatan otot tungkai dengan keterampilan guntingan	0,546	0,361	r _{hitung} > r _{tabel} terdapat hubungan
2	Kelentukan dengan keterampilan guntingan	0,419	0,361	r _{hitung} > r _{tabel} terdapat hubungan
3	Koordinasi mata-kaki dengan keterampilan guntingan	0,368	0,361	r _{hitung} > r _{tabel} terdapat hubungan

Hasil analisis korelasi *product moment* antara variabel kekuatan otot tungkai (X₁) dengan teknik guntingan (Y) diperoleh hasil r_{hitung} sebesar 0,546, variabel kelentukan (X₂) dengan keterampilan guntingan (Y) diperoleh hasil r_{hitung} sebesar 0,419 variabel koordinasi dengan keterampilan guntingan (Y) diperoleh hasil r_{hitung} sebesar 0,368 dan r tabel n=30 adalah 0,361. Maka dapat dinyatakan variabel kekuatan otot tungkai (X₁) dengan keterampilan guntingan (Y), variabel kelentukan (X₂) dengan keterampilan guntingan (Y), variabel koordinasi (X₃) dengan keterampilan guntingan (Y) dinyatakan terdapat berhubungan

Tabel 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Variabel Bebas dengan Variabel Terikat

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.622 ^a	.386	.315	8.27350	.386	5.455	3	26	.005

Dari data di atas didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,622 dengan r tabel untuk n =30 adalah 0,361. Maka semua variabel bebas secara bersamaan memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel terikat.

Tabel 7 Hasil Perhitungan Statistik Regresi

Regression Statistics	
Multiple R	0,622 ^a
R square	0,386
Adjusted R square	0,315
Standard error	8,27350
Observations	30

Berdasarkan hasil perhitungan statistik regresi tabel 7 dapat diketahui *adjusted R square* atau regresi ganda dari semua variabel bebas memberikan pengaruh ke variabel terikat keterampilan guntingan (Y) sebesar 0,386 atau 38,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 8 Rangkuman Hasil Analisis Regresi

	Model	Sum of square	Df	Mean square	F	Sig
1	Regression	1120,277	3	373.426	5.455	.005 ^b
	Residual	1779,723	26	68.451		
	Total	2900.000	29			

Berdasarkan hasil pada tabel 8 diketahui bahwa signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$ maka dengan bersamaan variabel kekuatan otot tungkai (X_1), kelentukan (X_2), dan koordinasi mata-kaki (X_3) berhubungan yang signifikan terhadap variabel keterampilan guntingan (Y).

Table 9 Persiapan Untuk Menghitung Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan Efektif (SE)	Sumbangan Relatif (SR)
Kekuatan otot tungkai	24,40%	63,16%
Kelentukan	10,18%	26,36%
koordinasi	4,04%	10,48%

Berdasarkan tabel 9 dapat dilakukan perhitungan dan diperoleh hasil sumbangan efektif yang diberikan dari seluruh variabel bebas secara bersamaan adalah 38,63% lalu secara terpisah sumbangan yang diberikan oleh variabel X_1 adalah sebesar 24,40% sedangkan X_2 sebesar 10,18% dan X_3 sebesar 4,04% . Sumbangan relatif yang dihasilkan oleh variabel X_1 adalah sebesar 63,16%, X_2 sebesar 26,36% dan X_3 sebesar 10,48%.

Dari pengujian hipotesis yang sudah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut: 1) koefisien korelasi r dari variabel bebas kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap variabel terikat keterampilan teknik guntingan (Y) didapatkan hasil sebesar $0,546 >$ dari r_{tabel} sebesar $0,361$, 2) koefisien korelasi r dari variabel bebas kelentukan (X_2) terhadap variabel terikat teknik guntingan (Y) didapatkan hasil sebesar $0,419 >$ dari r_{tabel} sebesar $0,361$, 3) koefisien korelasi r dari variabel bebas koordinasi mata-kaki (X_3) terhadap variabel terikat keterampilan teknik guntingan (Y) didapatkan hasil sebesar $0,368 >$ dari r_{tabel} sebesar $0,368$, 4) koefisien korelasi r dari variabel bebas kekuatan otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata-kaki dengan variabel terikat teknik guntingan didapatkan hasil sebesar $0,622 >$ dari r_{tabel} sebesar $0,361$. Dengan demikian setiap masing-masing variabel bebas dan secara bersamaan yang dikorelasikan dengan variabel terikat memiliki hubungan signifikan.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar

Hasil analisis korelasi signifikansi pada penelitian ini dapat dinyatakan bahwa kekuatan otot tungkai termasuk faktor kesuksesan dalam melakukan teknik guntingan atlet pencak silat. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya mengenai kekuatan otot tungkai yang dikorelasikan dengan teknik pencak silat khususnya dilakukan oleh kaki yang dilakukan oleh Arfan (2011) bahwa kecepatan tendangan sabit sangat berhubungan dengan kekuatan otot tungkai. Ada hubungan yang bermakna antara Kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. (Harianja, 2015). Prasetyo, J., Jubaedi, A., & Suranto, (2017) dalam penelitiannya menyebutkan kekuatan otot tungkai berhubungan signifikan dengan keterampilan tendangan sabit.

Hubungan Antara Kelentukan dengan Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar

Hasil analisis korelasi signifikansi dalam penelitian ini kelentukan merupakan salah satu faktor penunjang kemampuan teknik guntingan. Hal tersebut telah diperkuat oleh Afiana, A., Husin, S., & Hermawan (2014) bahwa kelentukan menjadi faktor keberhasilan melakukan keterampilan tendangan sabit. Terdapat hubungan yang bermakna antara unsur kebugaran jasmani kelentukan dengan keterampilan tendangan samping pada olahraga pencak silat (Vera, 2012). Selaras dengan itu Mustafa

(2016) dalam penelitiannya menyebutkan kelentukan mempunyai hubungan signifikan dengan kecepatan saat melakukan tendangan sabit.

Hubungan Antara Koordinasi dengan Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar

Hasil analisis korelasi signifikansi dalam penelitian ini koordinasi mata-kaki termasuk faktor penunjang keberhasilan melakukan teknik guntingan. Hal ini didukung oleh Wardhana (2011) dalam penelitiannya menyatakan koordinasi memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan tendangan melingkar. Koordinasi memiliki signifikansi hubungan terhadap keahlian bermain pencak silat (Mistar, 2016). Subekti (2014) dalam penelitiannya menyebutkan adanya hubungan signifikansi untuk koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tendangan C.

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Koordinasi Mata-kaki dengan Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar

Hasil korelasi signifikansi antara kekuatan otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan terhadap keterampilan teknik guntingan dalam pencak silat. Hasil penelitian ini belum bisa diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu yang meneliti tentang unsur kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik guntingan. Peneliti berharap agar hasil penelitian mengenai korelasi beberapa unsur kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik guntingan dapat dijadikan rujukan penelitian lainnya mengenai teknik guntingan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini ialah: 1) Kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap teknik guntingan atlet pencak silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar, 2) Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap teknik guntingan atlet pencak silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar, 3) Koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan terhadap teknik guntingan atlet pencak silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar, 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata-kaki terhadap teknik guntingan atlet pencak silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiana, A., Husin, S., & Hermawan, R. 2014. Kontribusi Panjang, Kelentukan, Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Tendangan Sabit Pencak Silat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 2(4), 1-9.
- Angraeni, J. L. 2017. Profil Kondisi Fisik UKM Pencak Silat UNESA (Putra). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-10.
- Arfan, M. 2011. Hubungan Antara Kekuatan Tungkai dan Kelentukan Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Olahraga Pencak Silat Siswa SMK Negeri 2 Belopa. *Jurnal Competitor*, 3(2), 1-12.
- Harianja, D. H. 2015. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal*

Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 2(2), 1–11.

- Haryadi, R. K. S. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Lubis, J. 2014. *Pencak Silat: Panduan Praktis Edisi Ke 2*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mateas, J. D. 2017. *Kontribusi Kelenturan dan Kelentukan Pinggang terhadap Keterampilan Tendangan T pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Seluma*. Tesis tidak diterbitkan. Bengkulu: FKIP UNIB.
- Mistar, J. 2016. Hubungan Konsentrasi, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Bermain Pencak Silat. *Jurnal Sport Pedagogy: Program Pascasarjana Unsyiah, 6(1), 1-3.*
- Mukholid, A. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yulistira.
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mustafa, M. A. 2016. *Kontribusi Keseimbangan, Kelenturan Panggul dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Sabit Cabang Olahraga Pencak Silat*. Disertasi tidak diterbitkan. Bandung: FPOK UPI.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: UM PRESS.
- Nusufi, M. 2015. Hubungan Kelenturan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(1), 35–46.*
- Prasetyo, J., Jubaedi, A., & Suranto, S. 2017. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 5(2), 1-8.*
- Qur'ani, L. I. 2016. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal pada Kejuaraan Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan O2SN SMP se-Kota Semarang*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: FIK UNNES.
- Rahayuni, K. 2012. *Pencak Silat PKO*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rohman, U. 2019. Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation, 3(2), 112–121.*
- Setiawan, D. 2013. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 1(1), 1-5.*
- Subagyo. 2012. *Pencak Silat Untuk Mahasiswa dan Umum*. Surabaya: Unesa University Press.
- Subekti, N. 2014. *Kemampuan Tendangan sabit Mahasiswa Pembinaan Prestasi Pencak Silat UNS Surakarta Ditinjau dari Koordinasi Mata-Kaki Kecepatan Rasio Panjang Tungkai dan Tinggi Badan*. Disertasi tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Keolahragaan UNS.
- Vera, D. 2012. *Kontribusi Kelenturan dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat UKO Universitas Negeri Padang*. Disertasi tidak diterbitkan. Padang; FIK UNP.

Wardhana, A. 2011. Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar Pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi. Diesertasi tidak diterbitkan. Padang: FIK UNP.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

