**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT CABANG OLAHRAGA**

**PENCAK SILAT SMA NEGERI 2 SINJAI SELATAN**

**OLEH:**

**WAHYUDIN**

**ABSTRAK**

WAHYUDIN. 2018 .Hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan.Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada hubungan kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan? 2) Apakah ada keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan? 3) Apakah ada hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan?**.**Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui a) hubungan kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan. b) hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan. c) hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan.Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan dengan jumlah sampel penelitian 30 orang siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 22 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) hubungan kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan, terbukti r0 = 0,803 (P < α 0,05), (2) hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan., terbukti r0 = 0,773 (P < α0,05), (3) hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan., terbukti R0 = 0,804 (P < α 0,05). Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila seorang siswa didukung oleh kelincahan dan keseimbangan yang baik maka siswa tersebut dapat melakukan tendangan sabit dengan baik pula. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan : 1) ada hubungan kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan, 2) ada keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan, dan 3) ada hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat SMA Negeri 2 Sinjai Selatan.

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang Masalah**

Olahraga sebagai salah satu model karya cipta manusia, merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks. Adanya keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tidak dapat di pisahkan. Olahraga adalah gerak dan merupakan kodrat manusia. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya menjadi suatu prilaku bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan erat dengan prilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, hal ini karena manusia memiliki berbagai potensi oleh sebab itu olahraga sebagai suatu cara untuk meningkatkan kualitas manusia.

Kegiatan olahraga di Indonesia dilaksanakan sepanjang tahun mulai dari tingkat daerah hingga tingkat Nasional bahkan sampai taraf Internasional. Hal ini menunjukkan perkembangan yang pesat dan menggembirakan bagi dunia olahraga di tanah air, khususnya di Sulawesi Selatan, banyak cabang olahraga yang sudah di kenal oleh masyarakat, baik olahraga yang modern maupun olahraga tradisional. Salah satu cabang olahraga tradisional dan merupakan warisan dari nenek moyang kita yang harus tetap dilestarikan adalah olahraga pencak silat.

Olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Indonesia menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah di mana pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan mempertahankan hidup dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan bela diri yang telah di kembangkan secara turun temurun hingga mencapai bentuknya seperti sekarang ini. Pada hakekatnya pencak silat merupakan perpaduan antara keharmonisan, akal kehendak, dan kesadaran pada kodrat manusia sebagai mahluk hasil ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.

Selain dari itu, gerak dasar olahraga pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang di kenal luas dalam tataran Asia bahkan sudah berkembang pada tataran dunia Internasional. Dalam Kejuaraan Dunia Pencak Silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dari negara di setiap Benua. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global.

Seiring dengan perkembangan olahraga pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat memiliki keragaman yang sangat khas di setiap wilayah maupun setiap Provinsi seperti di Provinsi Sulawesi Selatan khususnya di daerah Sinjai. Selain itu pencak silat perlu di perkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih lagi para siswa sekolah khususnya di sekolah-sekolah tingkat menengah atas yang ada di Kabupaten Sinjai, yang merupakan tempat untuk mencari bibit atlet yang unggul. Sehingga perkembangan pencak silat telah semakin lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan pengamatan yang kami lakukan bahwa atlet-atlet pencak silat yang berasal dari daerah Kabupaten Sinjai pernah menorehkan prestasi yang baik pada kejuaraan-kejuaraan yang pernah dilaksanakan, baik ditingkat daerah maupun tingkat Nasional dan merupakan salah satu daerah penyumbang atlet pencak silat di Sulawesi Selatan. Namun seiring dengan perkembangan olahraga pencaksilat sekarang ini tidak ada lagi pesilat dari daerah ini yang dapat mewakili, Provinsi Sulawesi Selatan di tingkat Nasional, hal ini berarti terjadi kemerosotan prestasi. Keadaan ini harus segera ditanggulangi dalam mengambil langkah-langkah dan tindakan tegas guna mencegah dan membendung kemerosotan yang timbul dengan meningkatkan prestasi secara maksimal.

Pada abad modern mengajarkan kepada bangsa-bangsa di dunia bahwa lewat pendekatan ilmiah, puncak prestasi dapat dicapai serta latihan yang maksimal. Berbicara tentang prestasi olahraga mau tidak mau, olahragawan atau atlet harus sebagai pelaku utama dalam mengelolah pencapapaian puncak prestasi dengan segala kemampuan dan keterbatasannya. Untuk itu terlebih dahulu harus dilakukan pengukuran dan penilaian terhadap kemampuan dasar yang dimiliki atlet antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, daya tahan aerobik, fleksibilitas, keseimbangan dan komposisi struktur tubuh.

Sejalan dengan itu, maka kami akan lakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian cabang olahraga pencak silat pada salah satu SMA Kabupaten Sinjai. Dengan alasan, kami melihat masih banyak siswa pada saat mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, kurang baik dalam melakukan teknik-teknik dasar seperti kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, tangkapan dan serangan. Secara khusus kami akan melakukan penelitian tentang salah satu serangan tendangan yaitu tendangan sabit, karena dalam olahraga pencak silat serangan dengan menggunakan tendangan lebih banyak memberikan keuntungan baik dalam memperoleh nilai dibandingkan dengan menggunakan tangan. Adapun faktor pada penelitian ini adalah ; faktor kelincahan dan keseimbangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka kami akan melakukan penelitian dengan judul : **“Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan”.**

Kegiatan olahraga dalam hal peningkatan prestasi bukanlah kegiatan semudah membalikkan telapak tangan akan tetapi membutuhkan berbagai usaha terhadap peningkatan berbagai faktor, seperti hambatan dan tantangan dalam mencapai prestasi. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat dalam usaha peningkatan prestasi olahraga dan dengan sendirinya terjadi persaingan dalam peningkatan prestasi.

**Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupkan kajian teori dan sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu panelitian. Teori-teori yang di kemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini. Adapun kajian teori tersebut meliputi konsep-konsep.

**Olahraga Pencak Silat**

Pada seminar olahraga asli di Tugu Kabupaten Bogor pada bulan November 1973, disepakati kata pencak silat sebagai sebutan untuk bela diri asli bangsa Indonesia.Pengertian pencak silat secara baku lebih dipertegas lagi pada Seminar Bela Diri antar Departemen yang dihadiri oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), Badan Pembina Olahraga Bela Diri Indonesia (BABINORDI)dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Pada seminar tersebut disepakati bahwa pengertian baku pencak silat adalah budaya bangsa Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas (kemanunggalan) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Kata pencak silat digunakan pula pada tingkat internasional dengan berdirinya organisasi pencak silat dunia pada tanggal 11 maret 1980 di Jakarta dengan nama Persekutuan Pencak silat Antar Bangsa(PESILAT) atau International Pencak Silat Federacion.

Olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyrakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah dimana pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan mempertahankan hidup dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan bela diri yang telah dikembangkan secara turun-temurun hingga mencapai bentuknya hingga sekarang ini. Pada hakekatnya pencak silat merupakan perpaduan antara keharmonisan, akal kehendak dan kesadaran pada kodrat manusia sebagai makhluk hasil ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang di kenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia Internasional. Dalam Kejuaraan Dunia Pencak Silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dari negara di setiap benua. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global.

Olahraga bela diri pencak silat adalah cabang olahraga yang tidak jauh berbeda dengan olahraga bela diri lainnya, dimana didalamnya terdiri dari beberapa pola gerakan atau tehnik dasar. Ada dua pola dasar utama yang mesti dikuasai dalam cabang olahraga bela diri pencak silat, yaitu serangan dan bertahan.

Menurut Johansyah Lubis dalam bukunya (2003;7) menyatakan bahwa, gerak dasar olahraga pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Untuk menjadi pesilat, maka perlu mengetahui latihan tekni-teknik dasar pencak silat. Latihan teknik yang di maksud adalah teknik pembentukan sikap dan gerak pencak silat,teknik melakukan serangan dan teknik melakukan pembelaan. Dasar-dasar dari ketiga teknik pencak silat tersebut secara terperinci digariskan dalam kaidah-kaidah seni bela diri pencak silat. Adapun teknik dasar pencak silat yaitu:

1. Kuda-kuda

Istlah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam beladiri pencak silat. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini di gunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat, kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat memperkuat otot-otot kaki.

1. Sikap pasang

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem bela diri sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan.

1. Pola langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapat posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.

1. Belaan

Belaan adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaan terbagi dua yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan yaitu suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang)

1. Serangan

Serangan terdiri dari dua jenis yaitu serangan tangan dan serangan tungkai. Serangan tangan yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan melakukan pukulan, tebasan, sangga, tanparan, tusukan dan lain-lain. Serangan tungkai kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan.

1. Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lainnya dengan satu atau dua tangan dan dilanjutkan dengan gerakan lain seperti membanting dan mengunci. Bantingan adalah suatu teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang di alwali dengan teknik tangkapan. Kuncian adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan tangan, kaki, atapun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan.

Silat tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu.

1. Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik, teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak.
2. Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seseorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.
3. Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus bela diri pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela di tampilkan secara sederhana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur baik menggunakan tenaga dan kecepatan maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata.
4. Kategori regu adalah pertandingan pencaksilat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong.

**Kecepatan tendangan sabit pencak silat**

Serangan merupakan bentuk strategi dalam bela diri yang dalam keadaan tertentu harus diterapkan dalam latihan maupun dalam bertanding. Dalam kategori tanding olahraga pencak silat, serangan dengan tendangan lebih banyak memberikan keuntungan dan memperoleh nilai lebih baik dalam bertanding bila dibandingkan dengan menggunakan tangan.

Selanjutnya menurut Joko Subroto dan Mochammad Rohadi (1996:39) mengemukakan, bahwa tendangan dalam pencaksilat adalah serangan dengan menggunakan kaki atau tungkai (disebut tendangan), dapat dilakukan dengan menggunakan ujung kaki, tumit, dan lutut.

Tendangan merupakan pola gerak yang memiliki karakteristik tertentu yang melibatkan anggota tubuh khususnya tungkai bagian bawah, untuk dijadikan sebagai senjata dalam melancarkan serangan ke serangan tubuh lawan. Keadaan selama pertandingan berlansung menuntut penguasaan serangan dengan tendangan yang beraneka ragam, agar serangan yang dilancarkan dapat telak masuk ke sasaran tubuh lawan.

Perhatikan gambar berikut:



Gambar 1. Tendangan Sabit

Sumber. Johansyah Lubis

Sehubungan dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya, maka perlu di kemukakan macam macam tendangan yang terdapat dalam pencak silat. Dalam pencak silat terdiri dari beberapa macam tendangan, sebagaimana yang dikemukakan oleh M. Otot Iskandar (1992:24), membagi serangan dengan kaki menjadi empat macam, yaitu:

1. Tendangan sabit
2. Tendangan depan atau tendangan lurus
3. Tendangan T
4. Tendangan belakang atau putar

Untuk lebih jelasya akan diuraikan sebagai berikut:

1. Tendangan sabit atau tendangan lurus merupakan tendangan ke depan atau tendangan lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki atau tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dengan perkenaannya pangkal jari-jari kaki dengan sasaran ulu hati.
2. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki.
3. Tendangan T yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki posisi lurus dan biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
4. Tendangan belakang atau putar yaitu tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh (bentuk tendangan keempat adalah tendangan belakang atau putar. Untuk tendangan ke belakang, pelaksanaannya meliputi mengangkat kaki setinggi lutut kemudian mengayungkan kaki membelakangi lawan) dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Agar pelaksanaannya tendangan dapat efektif dan efisien, maka harus dilandasi dengan kuda kuda yang baik serta dengan sikap tangan dan tubuh yang benar.

Namun dalam penelitian ini hanya di teliti satu jenis tendangan yang C XC Xmenjadi sumber perhatian peneliti yaitu tendangan sabit, setelah salah satu kaki di angkat setinggi lutut, maka kaki diluruskan ke depan hingga mencapai atau menyentuh ke sasaran.

**Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagian kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin dalam keadaan sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan bukan berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang paling penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara, dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya.

Tendangan merupakan salah-satu tehnik yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan pada situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Dalam pertandingan pencak silat apabila pesilat berhasil melakukan serangan dengan menggunakan tehnik tendangan masuk maka ia akan mendapatkan point 2.

Selain itu menurut MUNAS IPSI XII tahun 2007 dalam perolehan point (nilai) tendangan mempunyai nilai lebih tinggi yaitu 2 atau 1+2 sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1 atau 1+1. Tehnik serang yang dominan pada pertandingan pencak silat merupakan tehnik tendangan. Tehnik tendangan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan tersebut bahwasanya tendangan sangat berperan dalam olahraga pencaksilat, oleh sebab itu untuk melakukan tendangan dibutuhkan kelincahan menendang, sehingga serangan yang dilakukan dapat mematikan/melumpuhkan lawan dan mengumpulkan point dengan cepat dan juga kemampuan kondisi fisik seseorang menjadi factor penentu seseorang dalam mempelajari maupun menghasilkan tendangan yang baik berkaitan dengan kelincahan tendangan dalam cabang olahraga pencaksilat.

**Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistim neuromuscular pada kondisi statis. Dwijowinoto (1993:188), mengemukakan bahwa :“Memelihara equalibrium yang terkendali tanpa menghiraukan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil”.

Keseimbangan merupakan kemampuan seorang pemain untuk mempertahankan sistem tubuhnya, dimana keseimbangan juga sangat penting dalam melakukan suatu gerakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh. Menurut Harsono (1988:224), mengemukakan bahwa : “Keseimbangan berkontribusi terhadap koordinasi diri dan dalam beberapa keterampilan, juga terhadap *agilitas*”.

Sedangkan menurut Sajoto (1988:58), bahwa :Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat terhadap perubahan titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan dinamis.

Adapun pendapat saya mengenai keseimbangan yaitu : “Kemampuan seorang pemain untuk mempertahankan sikap posisi tubuhnya baik pada saat diam maupun bergerak”

Kajian keseimbangan, posisi badan pada saat bergerak dikemukakan oleh Sajoto (1988:54), mengemukakan bahwa ; “ keseimbangan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi”. Selanjutnya Rahantoknam, (1988:126), membagi keseimbangan atas tiga jenis berdasarkan kondisi keseimbangan,

Keseimbangan statis adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam keadaan diam.

1. Keseimbangan dinamis

Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam keadaan bergerak.

1. Keseimbangan rotasi Keseimbangan rotasi adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam satu sumbu dan berkontribusi terhadap kecepatan untuk memperoleh kembali stimulus yang diproduksi oleh aparatus vertibular dalam keadaan memutar.

Pentingnya keseimbangan disebabkan setiap hari manusia biasanya mempertahankan sikap posisi tegak, ini disebabkan dengan adanya pengaruh gravitasi bumi. Hanya dalam posisi baring, manusia tidak perlu menyesuaikan dirinya terhadap gravitasi bumi.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003).

Keseimbangan dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga yang mana setiap olahraga menerapkannya dengan cara yang berbeda. Di suatu saat ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang tinggi dan ada kalanya seorang atlet harus berada pada tingkat keseimbangan yang rendah.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan. *Kanalis semisis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984 : 10). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olahraga, untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik.

**METODE PENELITIAN**

Metode pada dasarnya adalah ilmu tentang cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode diartikan sebagai studi mengenai asas-asas dasar arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan, dan asumsi–asumsi dasar.

Dalam uraian metode penelitian ini, akan dikemukakan tentang hal-hal yang menyangkut ; identifikasi variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahandan keseimbangandinamisterhadapkecepatantendangansabit siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan . Untuk mewujudkan tujuan tersebut, maka dalam melaksanakan penelitian ini digunakan metode penelitian korelasional.

Pada bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

1. **Hasil Penelitian**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maximum, dan data minimum.

Sebelum diadakan uji hipotesis, maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi parametrik jika data dalam kondisi berdistribusi normal atau uji regresi non-parametrik jika data dalam kondisi tidak berdistribusi normal.

1. **Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kelincahandan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan. Analisis deskrtiptif meliputi; total nilai, rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data Kelincahandan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Rata2 | Stdv. | Max | Min |
| Kelincahan (X2) | 30 | 25,873 | 46083 | 26,30 | 25,20 |
| Keseimbangan dinamis (X2) | 30 | 67,6667 | 8,38033 | 80 | 55 |
| Kecepatantendangansabit (Y) | 30 | 22,6667 | 2,00574 | 25 | 29 |

Sumber: Hasil analisis deskriptif data pada lampiran 3 halaman ....

Hasil dari tabel 2 di atas yang merupakan gambaran data daya kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kecepatan tendangan sabit dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Untuk data kelincahan siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan dari30jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar25,873dengan standar deviasi46083dan nilai minimum25,20serta untuk nilai maksimal sebesar26,30.
2. Untuk data keseimbangan dinamis siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 67,6667dengan standar deviasi8,38033dan nilai minimum 55serta untuk nilai maksimal sebesar80.
3. Untuk data kecepatan tendangan sabit siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan dari30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar22,6667dengan hasil standar deviasi 2,00574dan nilai minimum 29 serta untuk nilai maksimal sebesar 25.
4. **Pembahasan**

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. **Ada hubungan Kelincahanm dengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan Kelincahandengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat membutuhkan kelincahan. Kelincahanmerupakan kemampuan dasar dari komponen fisik yang memiliki peran sangat penting. Dalam melakukan kecepatan tendangan sabit dapat tercapai dengan baik bilamana siswa memiliki kelincahan, sebab gerakan kecepatan tendangan sabit merupakan kemampuan untuk bergerak secara agresif dalam merubah arah pergerakan tendangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kelincahana dalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin dalam keadaan sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan bukan berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan tersebut bahwasanya tendangan sangat berperan dalam olahraga pencaksilat, oleh sebab itu untuk melakukan tendangan dibutuhkan kelincahan menendang, sehingga serangan yang dilakukan dapat mematikan/melumpuhkan lawan dan mengumpulkan point dengan cepat dan juga kemampuan kondisi fisik seseorang menjadi factor penentu seseorang dalam mempelajari maupun menghasilkan tendangan yang baik berkaitan dengan kelincahan tendangan dalam cabang olahraga pencaksilat.

1. **Ada hubungan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Keseimbangan dinamis dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang cepat dan melewati rintangan tanpa mengalami kesulitan. Keseimbangan dinamis sangat penting bagi siswa, karena keseimbangan dinamis berfungsi disaat posisi tendangan dalam menjangkau sasaran yang dituju akan memberikan ruang gerak yang lebih luas dan selalu dalam kondisi seimbang. Kecepatan tendangan sabit membutuhkan jangkauan gerakan yang lebih luas dan luwes. Oleh karena itu, keseimbangan dinamis bagi siswa akan membantu gerak kecepatan tendangan sabit agar bergerak lebih halus, luwes tanpa merasakan ketegangan dan kekakuan dalam pergerakannya. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang memepertahankan kestabilan tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan. yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan–gerakan dan dalam beberapa ketangkasan. seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2988:224) bahwa: “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalambeberapa keterampilan juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengkontrol semua gerakan.Dalam melakukan tendangan dapat dipastikan bahwa tubuh dalam keadaan bergerak sehingga keseimbangan yang dimaksud adalah keseimbangan dinamis, dalam penelitian ini dimaksudkan bahwa keseimbangan tungkai untuk tetap mempertahankan posisi tubuh sangat berpengaruh besar dalam menentukan baik buruknya tendangan yang dilakukan.Disamping itu dengan keseimbangan dinamis akan lebih meringankan gerakan yang dilakukan. Dengan demikian keseimbangan dinamis bagi siswa sangat berhubungan terhadap hasil kecepatan tendangan sabit. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat.

1. **Ada hubungan Kelincahandan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan Kelincahandan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Seorang siswa membutuhkan kedua unsur fisik tersebut, yaitu Kelincahandan keseimbangan dinamis. Gerakan kecepatan tendangan sabit membutuhkan pergerakan yang sangat singkat dalam proses pelaksanaannya. Segala sesuatu yang dilakukan dengan aktifitas tinggi membutuhkan kemampuan fisik yang baik, dengan demikian proses pelaksanan kecepatan tendangan sabit merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara cepat yang tentunya membutuhkan kemampuan fisik seperti Kelincahandan keseimbangan dinamis. Hasil ini menunjukkan bahwa unsur fisik tersebut sangat membantu dalam pergerakan kecepatan tendangan sabit, sebab dengan ditopang keseimbangan dinamis, pergerakan kecepatan tendangan sabit akan lebih terarah.

Kelincahan memiliki peran yang paling penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara, dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya.

Tendangan merupakan salah-satu tehnik yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan pada situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Dalam pertandingan pencaksilat apabila pesilat berhasil melakukan serangan dengan menggunakan tehnik tendangan masuk maka ia akan mendapatkan point 2.

Selain itu menurut MUNAS IPSI XII tahun 2007 dalam perolehan point (nilai) tendangan mempunyai nilai lebih tinggi yaitu 2 atau 1+2 sedangkan pukulan hanya memperoleh nilai 1 atau 1+1. Tehnik serang yang dominan pada pertandingan pencaksilat merupakan tehnik tendangan. Tehnik tendangan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki.

Pada cabang olahraga pencaksilat khususnya teknik tendangan sabit, kelincahan merupakan sebagai teknikutama. Sebab seorang atlet yang tidak memiliki kelincahan, maka tidak dapat melakukan gerakan dengan cepat atau tiba-tiba sehingga tendangan yang dilakukan sia-sia, terbuang percuma atau akan tidak efektif dan efesien dan biasanya ini akan muncul ketidak seimbangan. Untuk itu keseimbangan dinamis bagi atlet pencaksilat harus dimiliki guna mempertahankan segala gerakan baik yang ingin dilakukan maupun setelah melakukan gerakan. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan dinamis juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan dinamis yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan.

Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaaan diam maupun pada saat bergerak. Oleh karena itu disaat melakukan gerakan kecepatan tendangan, maka membutuhkan kestabilan posisi tubuh di saat melakukan tendangan tersebut. Posisi kaki yang satu dalam melakukan tendangan tentu akan memberikan beban yang berat bagi kaki yang menjadi penopang titik berat badan. Dalam keadaan seperti ini, bila atlet tidak memiliki keseimbangan dinamis tentu dalam pelaksanaannya akan kurang maksimal, disebabkan tidak mampu menahan titik berat badan. Disamping itu bahwa gerakan yang dilakukan perlu adanya keluwesan dalam melakukannya sehingga gerakan tersebut tidak kaku. Oleh karena itu keseimbangan dinamis akan membantu dalam mencapai target serta gerakan akan lebih akurat. Pergerakan kecepatan tendangan sabit merupakan kecakapan melakukan tendangan secara cepat, sehingga dalam mencapai target perlu jangkauan dan keluwesan gerakan secara baik. Dengan demikian Kelincahandan keseimbangan dinamis akan membantu hasil pencapaian gerakan kecepatan tendangan sabit yang optimal. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara Kelincahandan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencaksilat.

1. **Kesimpulan**

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan Kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan.
2. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, dan keseimbangan dinamis dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Selatan.
4. **Saran**

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit bagi atlet, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Pembina dan pelatih Pencaksilat di SMA Negeri 2 Sinjai Selatan diharapkan dapat meningkatkan penampilan kemampuan teknik dan fisik atlet dengan penerapan bentuk metode latihan yang sesuai dengan teknik dasar yang dikembangkan dalam menunjang pada penampilannya.
2. Guru pendidikan jasmani agar lebih kreatif dalam berinovasi pada proses pembelajaran guna membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam proses belajar serta menumbuhkan minat siswa dalam berolahraga.
3. Kepala sekolah memberikan kebijakan dalam memfasilitasi siswa dalam pengembangan diri khususnya pada cabang olahraga pencaksilat.
4. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

**DAFTAR PUSTAKA**

M. Iskandar, Soemardjono dan M.S Soegiyanto, 1992. Pencak silat. Makassar: UNM.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.

Sutiyono, Bambang, 2000. Pencak silat. Makassar: UNM.

Lubis, Johansyah,2004. Panduan Praktis Pencak Silat. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Lubis, Lubis dan Wardoyo Hendro. 2014. Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta: Rajawali Sport.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.

Lesmana, Ferry. 2012. Panduan Pencak Silat. Yogyakarta: Nusa Media.

Widyastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Sri Haryono. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : UNNES

Riduwa, 2005. *Prosedur penelitian.* Jakarta. PT. Rineka Cipta.

Ateng, Abdul Kadir. 1992 Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti.

Dwijowinoto, Kasyo. 1993. Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan. IKIP Malang.

Harsono. 1998. Coachingdan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sajoto, Moch. 1979. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. FPOK IKIP Semarang.

Sugiono. 2000. Statistika untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta.