

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT
POPDA KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2010**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**VOHALEN AKBAR
74565**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **“Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat POPDA Kota Bukittingi Tahun 2010”**
Nama : VOHALEN AKBAR
NIM/ BP : 74565/ 2006
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
---------------------	----------------------

Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si
NIP. 19610724 198703 1 003

Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizaral, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT POPDA KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2010

Nama : **VOHALEN AKBAR**
BP / NIM : 2006 / 74565
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji:

Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	_____
Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	_____
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	_____
	Drs. Hermanzoni, M.Pd	_____
	Drs. M. Ridwan	_____

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat POPDA Kota Bukittinggi Tahun 2010.

OLEH : Vohalen Akbar./ 2011.

Penelitian ini berawal dari masalah kurangnya kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat POPDA Kota Bukittinggi yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan kondisi fisik khususnya kecepatan dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang seberapa besar kontribusi kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat POPDA Kota Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling dikarenakan seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 15 orang atlet Popda Kota Bukittinggi. Sampel berasal dari atlet Pencak Silat Popda Kota Bukittinggi. Pengambilan data kecepatan dilakukan dengan lari cepat sepanjang 50 yard (45,73m), memakai alat ukur stop wath dan dengan satuan waktu. Keseimbangan diukur dengan melakukan “Tes Stork Stand” (Johnson, 1969:58) dengan alat ukur stop wath dan satuan waktu. Sedangkan tendangan depan diukur dengan melakukan tendangan depan secepatnya dengan menggunakan kaki yang terkuat terhadap sansack dan sebanyak mungkin dalam waktu 10 detik (Lubis, Johansyah. 2004).

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisa product moment dan korelasi ganda dengan taraf signifikan α 0,05. Dari analisa data diperoleh hasil:

1. Kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 33,95 %.
2. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 30,53 %.
3. kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 55,13 %.

Untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan dapat ditingkatkan melalui latihan kecepatan dan keseimbangan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **“Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat POPDA Kota Bukittinggi Tahun 2010 ”**

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
2. Bapak Prof. Dr. Eri Berlian, M.si selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing II
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, Mpd dan Bapak Drs. M. Ridwan selaku dosen penguji.
4. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Kepada Bapak Hendra Susanto selaku Pelatih Atlet POPDA Kota Bukittinggi
6. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNP

7. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011
Penulis

VOHALEN AKBAR

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Pencak Silat.....	9
2. Hakekat Tendangn Depan	10
3. Hakikat Kecepatan	14
4. Hakekat Keseimbangan.....	16
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23

D. Defenisi Operasional.....	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Instrumen Penelitian	26
H. Teknik Analisa Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisa Deskriptif	32
B. Analisa Data	36
C. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencermati perkembangan dunia olahraga akhir-akhir ini, terlihat semakin pesat dan kompetitif. Dari penampilan-penampilan atlet semakin membuat kita terpana dan semakin memukau, bahkan akrobatik. Ini semua sangat membutuhkan penanganan dan persiapan yang menyeluruh dari seluruh elemen institusi yang ada, hal ini perlu dilakukan agar cita-cita kita bersama untuk membangun manusia seutuhnya yang bisa diwujudkan melalui olahraga, cita-cita manusia Indonesia seutuhnya yaitu sehat jasmani dan rohani di tunjang dengan pencapaian prestasi.

Melalui olahraga juga, seseorang akan mengembangkan kemampuan yang dimiliki, untuk mencapai prestasi yang maksimal, sebagaimana yang dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 butir 13: “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 keolahragaan”.

Dari kutipan di atas terlihat jelas bahwa olahraga prestasi itu adalah wahana untuk menyalurkan potensi-potensi diri yang bisa dijadikan ajang prestasi, adapun faktor yang sangat mempengaruhi prestasi olahraga yang optimal bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan oleh Syafrudin (1999:2) yang menyatakan bahwa:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih prestasi meliputi: faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal yaitu: yang timbul dari luar atlet seperti: teknologi olahraga, sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, organisasi, iklim, cuaca, lingkungan dan makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi dalam sebuah cabang olahraga yang kita jalani haruslah mempunyai dua faktor yang telah dijelaskan diatas.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga prestasi dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang ada. Pencak silat dulunya merupakan olahraga tradisional yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Berkenan dengan hal tersebut, Depdikbud dalam Zulman (1995: 13) menjelaskan sebagai berikut:

Pencak mempunyai gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukkan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

Mengacu dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukkan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi.

Olahraga prestasi pencak silat dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin

tersebar nya perguruan pencak silat di dunia selain dari negara Indonesia sendiri. Olahraga pencak silat juga makin populer dengan sering digelarnya baik kejuaraan tingkat kecamatan, tingkat daerah, tingkat nasional bahkan sampai kejuaraan yang bertaraf internasional. Selain dari kejuaraan yang diadakan oleh pemerintah setempat, beberapa perguruan pencak silat juga ikut serta dalam mengadakan kejuaraan bahkan beberapa perguruan pencak silat tersebut sudah mempunyai kalender kejuaraannya sendiri

Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding seorang atlet harus mempunyai pola serangan bagus yang baik itu serangan dengan menggunakan tangan atau serangan dengan menggunakan kaki. Serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat yaitu tendangan. Tendangan dalam olahraga pencak silat terdiri dari: (1) Tendangan depan, (2) Tendangan melingkar, (3) Tendangan belakang.

Dalam cabang olahraga pencak silat, seorang atlet dalam mengikuti kejuaraan tentu membutuhkan ketepatan dan teknik yang baik dalam melakukan tendangan depan. Kemampuan melakukan tendangan depan bagi seorang atlet pencak silat mutlak harus dimiliki di samping penguasaan teknik lainnya. Karena dalam suatu pertandingan apabila seorang atlet melakukan tendangan depan, tidak didukung oleh kemampuan fisik yang baik maka akan berisiko buruk bagi atlet tersebut. Jadi seorang atlet pencak silat harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik dalam melakukan tendangan depan khususnya harus memiliki kecepatan dan keseimbangan.

Kebutuhan kondisi fisik yang baik dan prima ini, disebabkan karena intensitas gerakan waktu melakukan teknik serangan dalam pencak silat sangat tinggi seperti waktu melakukan serangan kaki yaitu tendangan khususnya tendangan depan. Kondisi fisik juga merupakan salah satu persyaratan bagi seorang atlet khususnya atlet pencak silat dan juga kondisi fisik dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Dalam usaha meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi puncak (juara) diusahakan secara serempak, selaras dan seimbang. Jadi jangan sampai terjadi menyebelah atau tidak seimbang.

Faktor-faktor fisik yang berpengaruh besar dalam olahraga pencak silat menurut Sajoto, (1988: 57-59):

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Daya Tahan (*Endurance*)
3. Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)
4. Kecepatan (*Speed*)
5. Kelentukan (*Flexibility*)
6. Keseimbangan (*Balance*)
7. Koordinasi (*Coordination*)
8. Kelincahan (*Agility*)
9. Ketepatan (*Accuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik sangatlah diperlukan dalam menjalani suatu pertandingan khususnya faktor kecepatan dan keseimbangan merupakan faktor-faktor yang sangat

berkaitan dan berpengaruh terhadap kemampuan fisik atlet dalam melakukan serangan kaki yaitu tendangan depan dalam suatu pertandingan kategori tanding.

Realita di lapangan yang penulis amati terhadap atlet pencak silat POPDA Kota Bukittinggi Tahun 2010 yang bertanding pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah pada tahun 2010 kemarin terdapat banyaknya atlet tersebut yang tidak sempurna dalam melakukan tendangan depan ini, atlet-atlet tersebut bagus dalam melakukan teknik tendangannya tapi karena kurang ditunjang oleh kemampuan kondisi fisik seperti kurangnya kecepatan dan keseimbangan jadi hasil tendangan yang mereka lakukan pada waktu pertandingan terlihat kurang sempurna, sehingga menyebabkan prestasi pencak silat Kota Bukittinggi menurun.

Apabila kemampuan tendangan atlet pencak silat POPDA Kota Bukittinggi dapat diperbaiki salah satunya tendangan depan yang didukung dengan kemampuan kondisi fisik yang baik , maka prestasi dari atlet pencak silat POPDA Kota Bukittinggi tersebut akan meningkat pada tahun-tahun berikutnya.

Bertitik tolak dari masalah di atas, sehingga penulis tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian mengenai faktor-faktor fisik yang berhubungan dengan keberhasilan tendangan depan. Untuk itu penulis bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor yang diperkirakan dalam latar belakang masalah tersebut, kemudian diajukan identifikasi masalah berupa pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan dalam olahraga pencak silat, di antaranya:

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan?
2. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan?
4. Apakah motivasi pelatih dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan?
5. Apakah program latihan dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan?
6. Apakah sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan tendangan depan?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka masalah peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang kontribusi kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan?
2. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan?
3. Seberapa besar kontribusi kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan kontribusi:

1. Kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan.
2. Keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan.
3. Kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan pelatih atau pembina olahraga pencak silat untuk meningkatkan program latihan tendangan.

3. Sebagai acuan bagi atlet-atlet remaja yang akan mewakili Kota Bukittinggi dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah berikutnya.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa FIK UNP
5. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya perpustakaan FIK UNP

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Pencak Silat

Nama pencak silat dikukuhkan pada seniman pencak silat tahun 1973 di tugu Bogor. Pencak silat di artikan sebagai pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka. Namun demikian dimasa yang lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat. Beberapa daerah di Jawa lazimnya digunakan nama pencak, di Sumatera dan daerah lainnya orang menyebutnya silat. Namun demikian ada makna sebenarnya antara pencak dan silat. Dalam Zainul (2005) disebutkan:

“Pencak diartikan sebagai gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Sedangkan silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri dari bencana (perampok, penyakit, tenung, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat)”.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pencak yaitu suatu gerak dasar bela diri yang berguna untuk pertunjukkan sementara gerakan tersebut sudah mempunyai aturan-aturan. Sedangkan gerak bela diri yang berguna untuk menjaga diri dari segala mala bencana yang akan menimpa diri.

Gerak dasar 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”.(Lubis, 2004:7) “Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang tersebut diatas merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan”.

Dalam pertandingan pencak silat dapat dibagi dalam beberapa kategori yang dipertandingkan, Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu dalam pencak silat prestasi namun selain dari kategori yang disebut ada juga pertandingan pencak silat tradisional. Kategori yang dipertandingkan adalah kategori seni berpasangan dan seni jurus tunggal.

Menurut Lubis (2004:7)

“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, penggunaan taktik dan teknik bertanding ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak”.

Dari kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa setiap atlet yang bertanding dalam kategori tanding ini harus mempunyai teknik pukulan, tendangan diantaranya tendangan depan, tendangan sabet, tendangan samping, tendangan belakang serta teknik jatuhan yang baik dan juga disertai dengan taktik yang baik pula. Supaya dalam suatu pertandingan tersebut seorang atlet dapat mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya dan dapat memenangkan pertandingan tersebut. Dari sekian

banyak bentuk pola teknik dan taktik tersebut diatas, seorang pesilat tersebut sangatlah memerlukan ketahanan stamina dan keadaan fisik yang prima sehingga pesilat tersebut dapat melakukan teknik dan taktik yang dimilikinya yang akan digunakan dalam suatu pertandingan. Keberhasilan seorang pesilat untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang pesilat disamping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima. Tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat dalam pertandingan.

2. Hakekat Tendangan Depan

Tendangan depan merupakan salah satu dari bentuk serangan dalam pencak silat. (Hamdani 2003:15) “Pengertian serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan (tangan) atau tungkai(kaki), untuk mengenai sasaran tertentu pada tubuh lawan”. Pada serangan tungkai berlaku pula bentuk lintasan sebagaimana serangan lengan. Dalam olahraga pencak silat terdapat bermacam-macam serangan tungkai. Pada dasarnya berpangkal pada gerak dasar kaki itu sendiri. Serangan terdiri dari: serangan kaki, lutut, sapuan, kaitan, dan guntingan. Yang peneliti pusatkan dalam penelitian ini adalah serangan kaki. Sedangkan pada waktu melakukan teknik tendangan posisi dan lintasan gerakan kaki dapat melalui:

- a. Depan
- b. Samping
- c. Belakang
- d. Busur

Dalam penelitian ini akan mengambil salah satu teknik tendangan yaitu tendangan depan. Tendangan depan merupakan salah satu teknik serangan dalam pertandingan pencak silat.

Menurut Lubis (2004:12) “Tendangan depan / lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari kaki bahagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu”.

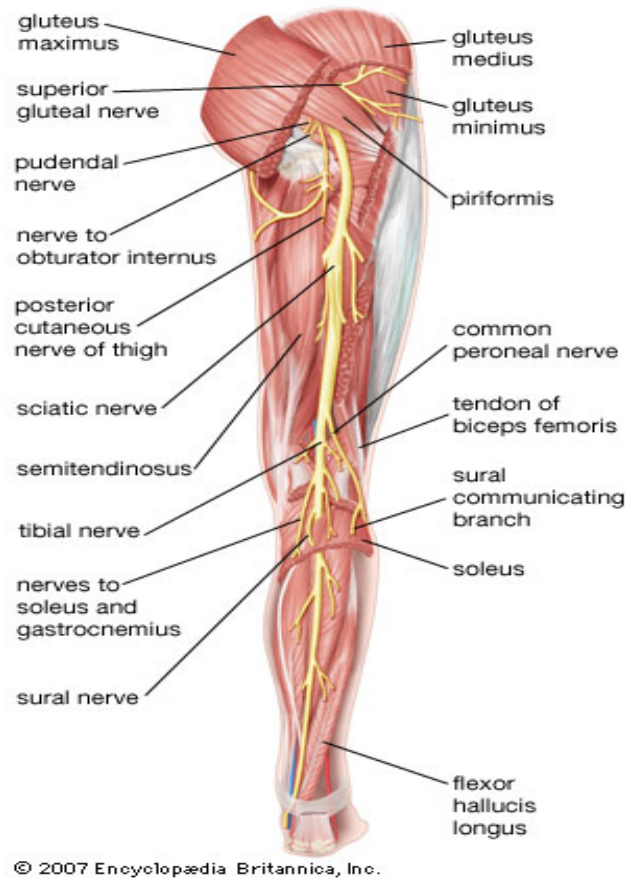
Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa tendangan depan yaitu suatu pola serangan yang menggunakan salah satu kaki dan kaki yang satu lagi sebagai tempat tumpuan badan, sementara sasaran dari pada kaki tadi adalah ulu hati dan dagu lawan dan kenaan terhadap kaki tadi adalah pangkal jari kaki bahagian dalam.

Didalam pertandingan pencak silat sasaran yang tepat dan benar yang sudah dipaparkan sebelumnya yaitu dada, ulu hati, perut, dan punggung. Pelaksanaan tendangan depan dilakukan dengan telapak kaki bagian atas dengan cara kaki lurus kedepan. Seperti terlihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Bentuk Tendangan Depan

Jadi teknik melakukan tendangan depan tersebut adalah angkat lutut sedatar paha dan serangannya hanya dibolehkan dari leher kebawah sampai pusar atau pinggul. Dalam pertandingan penggunaan tendangan depan merupakan salah satu teknik tendangan yang paling mudah digunakan dan efektif. Selain itu serangan tendangan atau tungkai disamping pengumpulan nilainya lebih besar yaitu sebanyak 2 poin, juga kemampuan atau jangkauan serangan kaki lebih jauh dibandingkan serangan lengan. Berikut ini adalah gambar otot tungkai yang digunakan untuk melakukan tendangan depan:



Gambar 2. Otot Tungkai

3. Hakikat Kecepatan

Dalam ilmu fisika, kecepatan didefinisikan sebagai jarak per satuan waktu. Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada cabang olahraga tertentu terutama olahraga pencak silat.

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Sebagaimana menurut Corbin (1980) yaitu: “Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaiknya. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Khairuddin (1999):

Kecepatan terdiri dari tiga macam, yakni:

- a. Kecepatan sprint (sprinting speed)
Kemampuan organisme atlet bergerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-baiknya.
- b. Kecepatan reaksi (reaction speed)
Kemampuan organisme atlet menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.
- c. Kecepatan bergerak (speed of movement)
Kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang tidak terputus, misalnya gerakan melompat, gerakan melempar, salto.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga macam pengertian kecepatan. Yang pertama kecepatan sprint yaitu kemampuan untuk bergerak kearah depan, kecepatan reaksi yaitu kemampuan untuk menjawab suatu ransangan dengan secepat mungkin, dan yang ketiga kecepatan bergerak yaitu kemampuan untuk bergerak secepat mungkin dalam bentuk gerakan yang tidak terputus.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999) adalah:

- a. Kekuatan otot
Kekuatan otot merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan. Tanpa kekuatan otot kecepatan tidak bisa ditingkatkan. Oleh karena itu untuk mendapatkan suatu kecepatan maksimal diperlukan terutama sekali otot yang kuat.

- b. Viskositas (tegangan otot)
Viskositas serabut otot bisa dipertahankan sedikit melalui pemanasan. Pada waktu otot dalam keadaan dingin dan viskositas tinggi, maka kecepatan gerakan maksimal tidak berkembang dengan baik.
- c. Kecepatan Reaksi
- d. Kecepatan Kontraksi
- e. Koordinasi
Koordinasi disini dimaksudkan adalah koordinasi antara sistem persyarafan pusat dan otot yang bekerja, yang sangat menentukan kecepatan gerakan.
- f. Ciri-Ciri Anthropometri
Seperti perbandingan panjang tungkai dengan badan, bentuk tubuh dan lain-lain.
- g. Daya Tahan Kecepatan
Kemampuan untuk dapat mempertahankan kecepatan maksimal selama mungkin.

Jadi, kecepatan dalam olahraga pencak silat sangat penting.

Seorang pesilat harus dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan serangan baik itu serangan tangan maupun serangan kaki dan juga elakan terhadap serangan lawan dalam suatu pertandingan. Apabila seorang pesilat telah mempunyai kemampuan kecepatan yang baik dan dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding untuk menunjang kemampuan teknik seperti serangan, baik itu serangan kaki, serangan tangan dan, teknik elakan maka seorang pesilat tersebut sudah mendekati suatu kemenangan dalam sebuah pertandingan.

4. Hakekat Keseimbangan

Agar berhasil dalam pelaksanaan keterampilan gerak kasar, diperlukan kemampuan untuk memperhatikan posisi atau sikap tubuh, hal tersebut menunjukkan keseimbangan. Kemampuan tersebut menunjukkan salah satu sifat dasar dalam olahraga dinamis yang membutuhkan

perubahan mendadak dalam gerakan. Sebagai contoh, pesilat yang baru saja melakukan tendangan, berusaha untuk mendapatkan keseimbangan kembali. Nurhasan (1986:25) mengemukakan Keseimbangan adalah ” kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat *Neuromuscular*”. Harsono (1988:223) mengemukakan Keseimbangan adalah ” kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Jadi dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis (ruang gerakannya biasanya kecil) ataupun dinamis (keseimbangan orang untuk bergerak dari suatu tempat ketempat lainnya).

Menurut Hamdani (2003:8) ada 5 prinsip derajat kestabilan (stabilitas) antara lain adalah:

1. Untuk stabilitas yang maksimum ke semua arah titik berat badan harus berada di atas tengah-tengah bidang tumpu, atau sedekat mungkin pada tengah-tengah bidang tumpu.
2. Stabilitas dapat ditingkatkan dengan merendahkan titik berat badan.
3. Stabilitas dipertinggi dengan meningkatkan daerah bidang tumpu.
4. Lebih besar beratnya suatu objek lebih stabil terhadap kekuatan eksternal: kenyataannya, stabilitas berbanding lurus beratnya.
5. Lebih besarnya geseran diantara permukaan yang mendukung dan bagian-bagian badan yang berhubungan dengan permukaan itu, stabilitas lebih besar.

Jadi dengan adanya keseimbangan akan dapat menambah kekuatan dan ketahanan, dan juga dapat dengan mudah mengendalikan posisi tubuh pada saat melakukan tendangan dan juga setelah melakukan

tendangan. Seperti sikap pasang pada saat akan mulai pertandingan akan seimbang apabila berdiri dengan melebarkan antara kaki kanan dan kaki kiri dan lutut sedikit dibengkokkan. Dengan keadaan kaki tumpuan yang kuat dan seimbang hal seperti ini akan menambah ketahanan terhadap sikap pasang tersebut. Lebih besar berat badan seseorang maka akan lebih banyak membutuhkan keseimbangan dengan menguatkan kaki tumpuan, dan dengan didukung oleh kuda-kuda yang kuat dengan posisi kedua kaki yang tepat. Hal ini dapat meningkatkan keyakinan dan kepercayaan untuk melangkah dan mengendalikan tubuh dalam pertandingan.

Stabilitas adalah kekokohan dari keseimbangan. Badan yang stabil tidak akan mudah untuk diganggu. Menyiapkan fisik seseorang berguna untuk menghindari pengaruh stabilitasnya. Akan tetapi sampai batas tertentu kestabilan seseorang dengan sengaja dapat dikurangi dalam situasi yang sudah ada.

Dalam melakukan berbagai macam gerakan olahraga harus selalu mempertahankan posisinya sesuai dengan masing-masing. Untuk mempertahankan posisi itulah yang memerlukan keseimbangan.

Menurut Harsono(1988:223) ada dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis:

a. Statis

Keseimbangan statis (*static balance*) ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri diatas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Melakukan *handstand* mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar ditempat.

b. Dinamis

Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik atau ruangan ke lain titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*), misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Keseimbangan statis yaitu kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam keadaan atau dalam kondisi tetap. Dan keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam keadaan atau dalam kondisi bergerak atau selama tubuh melakukan gerakan.

Dengan melihat beberapa faktor diatas, dapatlah diketahui bahwa keseimbangan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat. Keseimbangan juga merupakan kemampuan yang penting digunakan dalam kegiatan sehari-hari, dalam berjalan dan berdiri serta sebahagian besar kontribusinya dalam kegiatan olahraga.

Tendangan adalah salah satu teknik dari sekian teknik yang ada dalam pencak silat yang memerlukan keseimbangan yang baik. Hal ini dapat dilihat pada kenyataan yang menunjukkan bahwa teknik tendangan depan ini dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki dan kaki yang satunya lagi bertugas untuk melakukan tumpuan dari bobot tubuh. Keadaan seperti ini jika ditinjau dari derajat kestabilan akan mengganggu keseimbangan. Untuk menjaga dan mempertahankan keseimbangan tubuh tersebut, sebaiknya seorang pesilat cepat menarik tendangan atau dengan membengkokkan lutut tungkai yang dipakai menumpu saat melakukan

tendangan. Dengan melakukan hal tersebut titik berat badan akan menjadi lebih rendah, sehingga tubuh menjadi seimbang.

Adanya terdapat hubungan keseimbangan ini dengan tendangan, Menurut Hamdani (2003:12) yaitu:

”Apabila kita tidak mempunyai keseimbangan yang baik maka tendangan-tendangan tadi baik lurus, melingkar, maupun kombinasi akan memberikan hasil yang kurang memuaskan. Bahkan mungkin akan dapat dipatahkan oleh lawan. Oleh karenanya kita tidak boleh melalaikan keseimbangan kita”,

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan satu faktor yang sangat dibutuhkan oleh seorang pesilat dalam menggunakan serangan kaki jika seorang pesilat tidak mempunyai faktor keseimbangan yang baik maka pesilat tersebut bisa cidera dalam suatu pertandingan.

Jadi, semua teknik serangan yang menggunakan kaki dalam pencak silat khususnya tendangan depan diperlukan keseimbangan baik tendangan depan, tendangan melingkar ataupun tendangan kombinasi. Jika keseimbangan seorang pesilat baik pada saat melakukan teknik serangan kaki maka pesilat tersebut secara tidak langsung dapat terhindar dari cedera dan pesilat itu akan dekat pada sebuah kemenangan dalam suatu pertandingan.

B. Kerangka Konseptual

Seorang pesilat dituntut harus memiliki kecepatan dalam melakukan tendangan, karena dengan memiliki kecepatan dalam melakukan serangan tendangan khususnya tendangan depan tersebut tidak akan mudah ditangkap oleh lawan. Kecepatan merupakan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaiknya. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal.

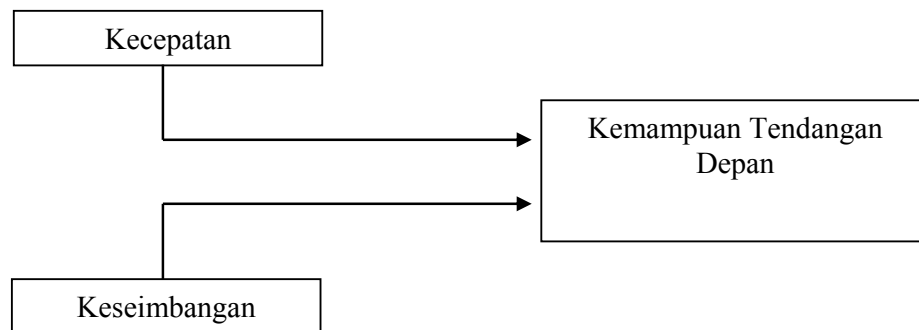
Aspek kecepatan dalam pertandingan pencak silat sangat penting. Seorang pesilat harus mampu dengan cepat melakukan setiap serangan khususnya tendangan depan dan juga harus mampu dengan cepat menghindari dari serangan lawan.

Dalam melakukan tendangan depan ini juga sangat penting adanya keseimbangan tubuh dikarenakan untuk menghasilkan suatu tendangan depan yang baik diperlukan keseimbangan yang baik pula dikarenakan pada saat melakukan tendangan depan ini salah satu kaki berfungsi untuk tumpuan bobot tubuh selain dari kaki yang satunya diangkat guna melakukan tendangan.

Dari beberapa hal yang telah dikemukakan, permasalahan penelitian yang akan dilakukan ini banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan, diantaranya kondisi fisik (daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan), mental, bakat dan minat, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya yang akan diabaikan, karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, semua ini tidak dianggap sebagai

pengaruh utama dari hasil peningkatan prestasi pada kemampuan tendangan depan yang sesuai dengan maksud tujuan dan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian yang akan dilakukan.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan ketiga variabel diatas, ada baiknya dijelaskan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat:



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat.
2. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan tendangan depan dengan didapatnya $r_{hitung} X_1 = 0,7174 > r_{tabel} = 0,514$.
Berdasarkan perhitungan kontribusi $= r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi kecepatan sebesar 51,46 % dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
2. Keseimbangan kurang memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan tendangan depan di dapat $r_{hitung} X_2 = 0,2694 < r_{tabel} = 0,514$.
Berdasarkan perhitungan kontribusi $= r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi keseimbangan sebesar 7,25 % dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
3. Kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan tendangan depan di dapat $F_{hitung} 7,725 > F_{tabel} 3,89$, kontribusinya sebesar 56,25 %.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan tendangan depan ini, di antaranya:

1. Sebelum melakukan tes hendaknya sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan dan peregangan agar gerakan sampel pada saat melakukan tes tidak kaku.

2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan tendangan depan, karena kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan juga menentukan prestasi pencak silat atlet khususnya dalam kategori tanding atau laga.
3. Untuk dapat meningkatkan kemampuan kemampuan tendangan depan perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan dan keseimbangan bagi para pesilat.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada Atlet Pencak Silat Popda Kota Bukittinggi Tahun 2010, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel Atlet Pencak Silat Popda Kota Bukittinggi Tahun-Tahun selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosesur Penelitian Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Desi Purnama Sari. 2004. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Kelompok Prestasi*. Padang: Skripsi UNP Padang
- Fardi, Adnan. 2005. *Statistic Lanjutan*. Padang: FIK UNP
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI No 3 th 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Lubis, Johansyah. 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Dikjen Dikti Depdiknas.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.
- PB. IPSI. 1999. *Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat antara Bangsa*. Jakarta. Indonesia.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*. Bandung: TARSITO Bandung
- Sari Fitri. 2008. *Pengaruh Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat*. Padang: Skripsi UNP Padang
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: TARSITO Bandung
- Syafruddin. 1981. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- UUD RI No. 3 2005. 2007. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.