

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP
KECEPATAN REAKSI TENDANGAN LURUS DEPAN
ATLET PENCAKSIKILAT PUTRA KOTA PADANG**

Tesis



Oleh:

Handriko Effendi

NIM 10971

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

Handriko Effendi. 2011. Kontribusi Kelentukan dan Kecepatan Reaksi terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan Atlet Pencak Silat Putra Kota Padang.

Kecepatan reaksi tendangan lurus depan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh (tungkai) dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu sesaat setelah menerima rangsangan oleh salah satu indera dengan arah kedepan sampai mengenai sasaran. Berdasarkan studi pendahuluan, penulis menemukan masih banyaknya tendangan yang bisa tertangkap. Hal ini terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi terhadap kecepatan reaksi tendangan seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kontribusi dari faktor yang mempengaruhi terhadap kecepatan reaksi tendangan seseorang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : (1) kelentukan berkontribusi positif terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam pencak silat. (2) kecepatan reaksi berkontribusi positif terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam pencak silat. (3) kelentukan dan kecepatan reaksi secara bersama-sama berkontribusi positif terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam pencak silat.

Populasi penelitian ini adalah anak laki-laki yang berumur 15-17 tahun dari 10 perguruan yang ada di Kota Padang. Sampel dari penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* sebanyak 39 orang. Analisis data yang digunakan adalah prosedur statistik model regresi, korelasi sederhana dan ganda. Untuk mengukur setiap variabel digunakan instrumen yang sesuai. Untuk kecepatan reaksi tendangan lurus depan, instrumen yang digunakan telah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Dimana validitasnya sebesar 0,87 dan reliabilitasnya sebesar 0,78.

Setelah dilakukan analisis data dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut : (1) kelentukan memiliki kontribusi sebesar 32,49% terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam pencak silat. (2) kecepatan reaksi berkontribusi terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan sebesar 26,01%. (3) Kelentukan dan kecepatan reaksi secara bersama-sama berkontribusi sebesar 47,61% terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam pencak silat. Ini berarti hampir 50% kecepatan reaksi tendangan lurus depan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor tersebut.

Dengan demikian kelentukan dan kecepatan reaksi merupakan dua faktor yang berpengaruh terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam pencak silat. Para pelatih dan atlet khususnya, perlu memperhatikan kedua faktor tersebut dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan, namun tidak mengabaikan faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

ABSTRACT

Handriko Effendi. 2011. Contribution Flexibility and reaction speed of Reaction speed straight-forward kick Pencak Silat Athlete Son Padang.

Reaction speed straight-forward kick is the ability to move or change the position of the body or limb (leg) while traveling on a certain distance in the shortest possible time with the unit time shortly after receiving stimulation by one of the senses by way forward until the mark. Based on preliminary studies, the authors found, there were still many who can kick caught. This was happened because many factors affect the speed of reaction to kicksomeone.

This study aims to reveal the contribution of the factors that affects the reaction speedkick someone. The hypothesis proposed in this study is (1) flexibility to contribute positively to the speed of reaction of straight-ahead kick in martial arts. (2) reaction rates contribute positively to the speed of reaction of straight - ahead kick in martial arts. (3) flexibility and speed of reaction is jointly contribute positively to the speed of reaction of straight-ahead kick in martial arts.

The study population was a boy aged 15-17 years from 10 colleges in the city of Padang. Samples from this study were drawn by using purposive random sampling technique as many as 39 people. Analysis of the data used is the statistical procedure of regression model, simple correlation and multiple. For each of the variables used to measure an appropriate instrument. To kick straight forward reaction rate, the instrument used has been done testing the validity and reliability first. Where the validity of 0.87 and reliability of 0.78.

After data analysis can be summed up results of the study as follows: (1) flexibility has accounted for 32.49% of the velocity of the reaction front straight kick in martial arts. (2) contribute to the speed of reaction speed of reaction of straight-ahead kick by 26.01%.(3) flexibility and speed of reaction is jointly account for 47.61% of the velocity of reaction front straight kick calam martial arts. This means that almost 50% rate kicks straight forward person's reaction is influenced by two factors

Thus, flexibility and reaction speed are two factors that influence the reaction speedstraight-ahead kick in martial arts. The coaches and athletes in particular, need to consider both factors in an effort to improve the ability of a kick, but do not overlookother factors that are not examined in this study.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *HANDRIKO EFFENDI*
NIM. : 10971

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

<u>Prof. Dr. Gusril M.Pd.</u> Pembimbing I	-----	-----
---	-------	-------

<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> Pembimbing I	-----	-----
--	-------	-------

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang

Ketu Program Studi/Konsentrasi

Prof. Dr. Mukhaiyar
NIP. 19500612 197603 1 005

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.
NIP. 19561020 198003 1 005

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Gusril M.Pd.</u> (Ketua)	-----
2.	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Sekretaris)	-----
3.	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Anggota)	-----
4.	<u>Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram</u> (Anggota)	-----
5.	<u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> (Anggota)	-----

Mahasiswa

Mahasiswa : *Handriko Effendi*
NIM. : 10971
Tanggal Ujian : 25 – 8 – 2011

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul: **"Kontribusi Kelentukan dan Kecepatan Reaksi terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan Atlet Pencaksilat Putra Kota Padang"**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penelitian, rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain kecuali tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain. Kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 15 Agustus 2011

Saya yang menyatakan

Handriko Effendi
NIM. 0810971

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dilafazkan atas kehadiran Allah SWT atas nikmat dan rahmat serta keshatan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Judul tesis ini adalah **“Kontribusi Kelentukan dan Kecepatan Reaksi terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan Atlet Pencak Silat Putra di Kota Padang”**.

Dalam penyelesaian tesis ini, penulis banyak menerima bimbingan arahan, masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd. selaku pembimbing I, Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. selaku pembimbing II yang dengan tulus telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan kepada penulis hingga selesai tesis ini.
2. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO. Serta Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd. sebagai dosen penguji tesis yang telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu dalam penulisan serta arahan-arahan yang bijaksana dalam rangka perbaikan tesis ini.
3. Pimpinan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang dan seluruh stafnya yang telah memberikan pelayanan, kemudahan selama penulis mengikuti perkuliahan dan dan dalam penyelesaian tesis ini.
4. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah bersedia memberikan izin untuk kelancaran proses penelitian sehingga penulisan tesis ini dapat dilakukan dengan baik.
5. Pimpinan Perguruan pencaksilat yang telah bersedia menyediakan para atlet sebagai sampel dalam penelitian yang penulis lakukan.
6. Kepala SMA Kartika 1-5 yang telah memberikan izin dan motivasi selama penulisan tesis ini dilakukan.
7. Teristimewa untuk Ayahanda Syofyan Effendi dan Ibunda Jusmaniarti, Bpk. Ammil dan Ibu Zurniati, Kakanda Novirman Effendi, AdindaFebriani Effendi dan Andrian Tri Putra, yang paling spesial untuk istriku tercinta Aida Desniati, S.Pd. yang telah memberikan Spirit lahir dan batihn.
8. Terkhusus buat adik-adik atlet pencak silat dari perguruan-perguruan di Kota Padang yang telah meluangkan waktu untuk penelitian, terutama perguruan SAKATO Padang yang telah bersedia memberikan izin untuk menggunakan tempat latihannya dalam melakukan penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Manajemen Pendidikan Olahraga Angkatan Tahun 2008 yang membantu dan memotivasi penlitu untuk menyelesaikan tesis ini.
10. Berbagai pihak yang yelah ikut membantu untuk menyelesaikan penulisan tesis ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis berharap tulisan ini dapat bermanfaat, semoga amal kebaikan yang kita perbuat mendapat balasan yang setimpal dan pahala yang berlipat ganda, *Amin ya rabbal ‘alamiin*.

Padang, 15 Agustus 2011
Penulis,

Handriko Effendi
NIM. 10971/08.

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Pencaksilat	10
2. Hakikat Kecepatan Tendangan Lurus Depan.....	15
3. Hakikat Kelentukan	22
4. Hakikat Kecepatan Reaksi	26
B. Kerangka Berpikir	30
C. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34

D. Defenisi Operasional	36
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	47
C. Pengujian Hipotesis	51
D. Pembahasan	54
E. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran-saran	59
DAFTAR RUJUKAN	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Perguruan Silat.....	34
2. Jumlah Sampel	35
3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan	44
4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Togok	45
5. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Reaksi	47
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kelentukan, Kecepatan Reaksi, Kecepatan Reaksi Tendangan	48
7. Rangkuman Analisis Homogenitas Varians Kelompok	49
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelentukan dengan Kecepatan Reaksi Tendangan	51
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kecepatan Reaksi dengan Kecepatan Reaksi Tendangan	52
10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Kelentukan dan Kecepatan Reaksi secara Bersama-sama terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Serangan Tungkai	3
2. Pembedaaan Kecepatan	16
3. Rangkaian Tendangan Lurus	20
4. Kerangka Berpikir	32
5. Histogram Kecepatan Reaksi	44
6. Histogram Kelentukan	46
7. Histogram Kecepatan Reaksi Tendangan	47
8. Persentase Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Gambar Tes Kelentukan	63
2. Gambar Tes Kecepatan Reaksi	64
3. Gambar Tes Kecepatan Reaksi Tendangan	65
4. Data Mentah Tes Kecepatan Reaksi Tendangan	67
5. Data Mentah Tes Kelentukan.....	69
6. Data Mentah Tes Kecepatan Reaksi	71
7. Hasil Uji Normalitas Data Kelentukan	73
8. Uji Normalitas Data Kecepatan Reaksi	75
9. Uji Normalitas Data Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan	77
10. Uji Homogenitas	79
11. Analisis Regresi	83
12. Uji Korelasi	93
13. Uji Independensi Variabel Bebas/Prediktor	95
14. Uji Hipotesis	96
15. Uji Validitas Instrumen tes Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan	98
16. Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	101
17. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah negara yang memiliki ragam suku dan budaya. Salah satu budaya Indonesia adalah pencak silat, walaupun begitu banyak pendapat yang masih meragukan asal-usul pencak silat itu sendiri. Pencak silat mempunyai pengertian gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri manusia dari bela diri atau bencana. Dewasa ini istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, seni, bela diri dan kebatinan. Definisi pencak silat selengkapnyanya yang pernah dibuat PB. IPSI bersama BAKIN tahun 1975 adalah sebagai berikut :

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Johor, 2004:12).

Hal ini berarti, pencak silat selain menjadi hasil dari budaya juga menjadi tembok pertahanan untuk lingkungan dan juga pertahanan diri dari setiap perbuatan yang dilarang oleh agama. Karena, tujuan akhir dari pencak silat adalah untuk mencapai keselarasan hidup dan dalam meningkatkan keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga dan pertandingan (*Championships*) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Masalah yang

harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya di kalangan pencak silat. Dengan kesadaran para pendekar dan pembina pencak silat serta usaha yang terus menerus maka sekarang ini program pertandingan olahraga merupakan bagian yang penting dalam pembinaan pencak silat pada umumnya. Oleh karena itu, dilakukanlah suatu standarisasi dalam setiap program pembinaan.

Standarisasi yang telah dirintis pembuatannya hanyalah untuk jurus dasar bagi keperluan khusus olahraga dan bela diri. Sedangkan pengembangannya telah diserahkan kepada setiap perguruan yang ada. Sistem pembinaan yang dipakai oleh IPSI ialah setiap aspek yang ada dijadikan jalur pembinaan. Oleh karena itu dirumuskan beberapa teknik yang ada dalam pencak silat. Menurut Haryadi (2003:3), "...teknik-teknik dasar baik berupa tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan, jatuhan dan bantingan".

Salah satu teknik dasar adalah teknik tendangan, karena merupakan hal yang paling penting dalam melakukan serangan terhadap lawan. Apabila dikaitkan dalam pertandingan, tendangan memiliki *point* yang lebih tinggi dibanding serangan tangan, yakni dua (2) point. Menurut Haryadi (2003:71) "tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai dua". Untuk melakukan tendangan, sang atlet harus mampu melakukan tendangan dengan cepat dan kuat. Karena, apabila tidak cepat sang lawan akan mudah menangkap tendangan tersebut (lihat gambar 1).



Gambar. 1
Serangan Tungkai

Salah satu teknik tendangan dalam pencak silat yang sering digunakan adalah tendangan lurus depan. Tendangan yang lintasannya ke depan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran kemaluan, ulu hati dan dagu. Untuk melakukan tendangan lurus depan dengan benar ada beberapa kondisi fisik atau kemampuan tubuh yang berkaitan, sehingga tendangan lurus depan dapat dilakukan dengan baik. Menurut Kosasih dalam Haryadi (2003 : 3)

“Pembinaan dan pelatihan pencak silat semakin disesuaikan dengan ilmu dan prinsip-prinsip olahraga, yang secara umum menitik beratkan kepada kemampuan maksimal tubuh. Kemampuan tersebut dibedakan menjadi beberapa spesifikasi, yaitu: *strenght* (kekuatan), *endurance* (daya tahan), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelentukan), *agility* (kelincahan), *fitness* (kesegaran jasmani), *reaction* (reaksi)”.

Tendangan lurus depan yang dilakukan, haruslah dilakukan secepat mungkin. Jika tidak maka pihak lawan akan mudah mengelak atau bahkan menangkap tendangan yang kita lakukan. Agar tendangan tersebut tidak bisa dielakkan atau ditangkap oleh lawan tanding, maka dibutuhkan kecepatan dalam melakukan tendangan. Supaya tendanngan yang dilakukan tersebut cepat ada beberapa hal yang mempengaruhinya. Menurut Mukholid (2005: 114), dalam melakukan tendangan perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. tendangan dengan kekuatan (*power*) dan kecepatan serta kelenturan lecutan kaki.
2. pandangan dan konsentrasi pada arah sasaran yang dituju sehingga waktunya tepat.
3. gerakan tidak hanya mengandalkan tungkai saja, tetapi harus dikoordinasikan dengan putaran pinggang.
4. keseimbangan benar-benar harus dijaga sedemikian rupa, karena dalam melakukan tendangan yang cepat dan kuat diperlukan keseimbangan tubuh yang baik.
5. kaki yang digunakan untuk menendang setelah melakukan tendangan, hendaknya segera ditarik dan kembali ke posisi siap.

Kekuatan, merupakan faktor penting dalam melakukan tendangan. Jika tidak ada kekuatan maka poin tendangan tidak terhitung. Dan kemudian tanpa adanya kekuatan, tidak akan ada kecepatan dalam melakukan tendangan. Selain itu posisi badan pada saat melakukan tendangan juga mempengaruhi. Menurut Mukholid (2005:100) angkat lutut dari kaki yang akan menendang setinggi dan sedekat mungkin dengan dada, kemudian pindahkan berat badan ke pinggul. ini berarti posisi kaki pada saat menendang hampir mendekati posisi badan. Beberapa hal tersebut mempengaruhi tendangan yang dilakukan agar tendangan yang dilakukan tidak bisa dielakkan oleh lawan tanding.

Berdasarkan pendapat mukholid tentang hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tendangan agar tendangan yang dilakukan tidak mudah dielakkan atau ditangkap oleh lawan adalah pandangan dan konsentrasi dalam mengambil keputusan untuk melakukan tendanga. Dua hal ini merupakan faktor pendukung dalam pengambilan keputusan untuk melakukan tendangan. Sehingga waktu melakukan tendangan, pihak lawan tidak bisa mengelak dari serangan yang kita lakukan. Untuk itulah seseorang harus mampu bereaksi secepat mungkin

disaat melihat arah sasaran yang tepat, agar waktu dalam melakukan tendangan tidak terbaca oleh lawan tanding.

Didalam pertandingan pencak silat, kemampuan seorang atlet untuk mengambil keputusan melakukan tendangan lurus depan harus cepat dilakukan, karena apabila lambat untuk melakukannya lawan tanding akan mudah membacanya. Sehingga, serangan tendangan lurus depan yang kita lakukan bisa ditangkap oleh lawan (lihat gambar 1). Hal ini disebabkan oleh lamanya pertandingan pencak silat yang berlangsung selama tiga babak dengan durasi 3 menit. Selama pertandingan berlangsung, seorang atlet pencak silat harus mampu mencuri angka sebanyak-banyaknya dengan berbagai cara. Salah satunya melalui serangan tungkai yakni tendangan lurus depan.

Ini berarti kecepatan kita untuk bereaksi juga dibutuhkan apabila hendak melakukan tendangan lurus depan saat bertanding. Dan ini sering terjadi dalam pertandingan pencak silat dimana tendangan lurus depan selalu dapat diantisipasi oleh lawan, walaupun telah dilatih secara teratur oleh murid-murid salah satu perguruan yang ada di Kota Padang yaitu Perguruan Silat Sakato.

Selain daripada itu, seseorang akan melakukan tendangan yang cepat dan kuat apabila keseimbangan dari anggota tubuhnya bisa terjaga dengan baik. Keseimbangan seseorang pada saat melakukan tendangan dipengaruhi juga oleh posisi antara badan dengan kaki yang difungsikan pada saat melakukan tendangan. Menurut Fuxing (2001: 47) "...A. jangan mencondongkan bagian atas tubuh ke depan atau kebelakang untuk menjaga keseimbangan." Hal ini jelas bahwa tendangan dipengaruhi oleh posisi antara badan dengan kaki yang

difungsikan untuk menendang. Jika, sedikit saja melakukan kesalahan maka keseimbangan tubuh tidak akan terjaga dan tendangan yang dilakukan tidak akan sempurna. Sehingga tendangan yang dilakukan mudah dielakkan oleh lawan tanding kita.

Perguruan Silat Sakato merupakan salahsatu perguruan silat yang terkenal di Sumatera Barat yang beralokasi di Indarung Padang. Perguruan ini memiliki sejumlah murid yang telah berprestasi baik di tingkat Provinsi maupun tingkat Nasional, bahkan juga ada yang telah mengikuti berbagai ajang di tingkat internasional. Pertandingan yang sering mereka ikuti mengalami prestasi dengan kurva yang tidak begitu stabil. Hal ini dikarenakan kemampuan bertanding dari murid-murid perguruan yang masih kurang saat berada dilapangan. Apalagi kemampuan mereka pada saat melakukan serangan, dimana mereka kurang mampu dalam melakukan tendangan lurus depan.

Berdasarkan hasil penelitian (Okki, 2007:36) sebanyak 63% dari murid Perguruan Sakato memiliki kemampuan tendangan lurus depan dengan klassifikasi sedang sampai kurang setiap atlet pencaksilat pasti bisa memperoleh point yang banyak dengan tendangan lurus depan. Untuk melakukan tendangan lurus depan dibutuhkan kemampuan tubuh yang baik, hal ini dikarenakan tendangan lurus depan merupakan gerakan yang mendasar dan tidak begitu sulit untuk dipelajari. Namun, kenapa masih banyak gerakan tendangan lurus depan yang dilakukan bisa ditangkap dan dielakkan oleh lawan. Apalagi setelah melihat hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Dengan melihat adanya hal seperti itu maka dalam kesempatan kali ini penulis akan mencoba melihat besarnya kontribusi kelentukan dan kecepatan reaksi terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam pencak silat. Karena dalam pertandingan, sang atlet harus mampu dalam melakukan tendangan tanpa dapat di tangkap dan dihindari oleh lawan tanding.

Selain dari pada itu kecepatan reaksi akan mempengaruhi dalam kesempatan melakukan serangan tendangan lurus depan. Karena, jika kecepatan reaksi tendangan tidak dilakukan dengan segera maka lawan akan mudah membaca arah pergerakan dari serangan yang akan kita lakukan.

B. Identifikasi Masalah

Dengan mengetahui bahwa tendangan yang dilakukan dipengaruhi oleh beberapa faktor pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diajukan beberapa pertanyaan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Adakah kontribusi panjang tungkai dengan hasil tendangan lurus depan Pencak Silat?
2. Adakah kontribusi kelentukan dengan hasil tendangan lurus depan Pencak Silat ?
3. Adakah kontribusi kekuatan dengan hasil tendangan lurus depan Pencak Silat ?
4. Adakah kontribusi daya pegas panggul dengan hasil tendangan lurus depan Pencak Silat ?

5. Adakah kontribusi keseimbangan dengan hasil tendangan lurus depan Pencak Silat ?
6. Adakah kontribusi kecepatan reaksi dengan hasil tendangan lurus depan Pencak Silat ?

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi yang telah dikemukakan agar peneliti tidak terlalu luas, maka penelitian dibatasi pada Kelentukan, Kecepatan Reaksi, Kecepatan Reaksi Tendangan Lurus Depan Dalam Pencak Silat.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah yang dirumuskan adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan Pencak Silat?.
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan reaksi terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan Pencak Silat?.
3. Apakah terdapat kontribusi kelentukan dan kecepatan reaksi secara bersama-sama terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan Pencak Silat?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengungkap besarnya kontribusi kelentukan terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan Pencak Silat.

2. Untuk mengungkap besarnya kontribusi kecepatan reaksi terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan Pencak Silat.
3. Untuk mengungkap besarnya kontribusi kelentukan dan kecepatan reaksi secara bersama-sama terhadap kecepatan reaksi tendangann lurus depan Pencak Silat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan berguna untuk :

1. Pesilat, sebagai informasi untuk mengoptimalkan latihan yang bersifat khusus, guna meningkatkan kelentukan dan kecepatan reaksi.
2. Pelatih dan Pembina IPSI, sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi tendangann dengan memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Sehingga mencapai prestasi yakni dengan terus membuat program latihan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.
3. Pengembangan ilmu pengetahuan, sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan tentang fungsi dan efektivitas dari suatu kondisi fisik dalam suatu cabang olahraga terutama olahraga pencaksilat.
4. Penulis, sebagai syarat untuk mendapat gelar Magister Pendidikan.
5. Masyarakat, sebagai bahan bacaan agar memahami dasar tujuan dari olahraga pencak silat yang berkembang di tempat tinggal masing-masing.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian berkaitan dengan kelentukan dan kecepatan reaksi terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan pencaksilat yang ada pada anak laki-laki usia 15-17 tahun di 10 perguruan pencaksilat kota Padang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelentukan memiliki kontribusi sebesar 32,49% terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan dalam olahraga pencaksilat. Hal ini berarti seseorang atlet pencaksilat akan memiliki kecepatan reaksi tendangan lurus depan yang baik apabila tingkat kelentukannya juga baik.
2. Kecepatan reaksi berkontribusi terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan sebesar 26,01%. Ini juga berarti bahwa semakin bagus kecepatan reaksi secara umum, maka semakin bagus pula kecepatan reaksi tendangan lurus depannya.
3. Kelentukan dan kecepatan reaksi secara bersama-sama berkontribusi sebesar 47,61% terhadap kecepatan reaksi tendangan lurus depan. Ini berarti hampir 50 % kecepatan reaksi tendangan lurus depan seseorang dipengaruhi oleh 2 faktor tersebut.

B. Implikasi

Hasil penelitian di atas menyatakan bahwa kelentukan dan kecepatan reaksi memiliki kontribusi hampir 50 % terhadap kecepatan reaksi tendangan yakni sebesar 47,61%. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan reaksi seseorang

dalam melakukan tendangan setelah menerima sensor akan lebih baik apabila memiliki tingkat kelentukan dan kecepatan reaksi yang baik pula.

Dengan demikian seorang atlet pencak silat harus mengetahui cara untuk meningkatkan kelentukan dan seberapa cepat dia bereaksi terhadap suatu rangsangan ataupun sensor. Untuk meningkatkan tingkat kelentukan para atlet pencak silat perlu melakukan latihan-latihan peregangan. Beberapa latihan untuk meningkatkan kelentukan di daerah pinggang atau otot tungkai belakang adalah :

- Ambil sikap membongkok, letakkan kedua tangan di atas tumpukan buku, jika tangan belum bisa menjangkau lantai secara langsung.
- Kaki kangkang selebar bahu dengan kedua tungkai lurus, pandangan ke ujung jari kaki.
- Gerakan menekan buku hingga terasa tegangan pada otot punggung bawah dan pada bahagian pantat.
- Tahan selama 10-20 detik
- Lakukan pengulangan sebanyak 3 kali.

Karena pada saat melakukan tendangan juga terjadi peregangan pada otot pantat dan sendi panggul, maka dapat melakukan latihan kelentukan dengan cara :

- Duduk bersila dengan tapak kaki saling berhimpit.
- Pegang ujung kaki dengan kedua tangan.
- Bongkokkan badan, pantat tetap menempel ke lantai hingga otot pantat dan paha dalam menegang.
- Tahan 10-20 detik.
- Lakukan pengulangan sebanyak 3 kali.

Begitu juga untuk kecepatan reaksi dapat ditingkatkan dengan latihan seperti yang dikatakan Mukholid (2005: 4) yakni ; (1) melaksanakan perintah lewat indera pendengaran. Contohnya permainan hijau-hitam. (2) melaksanakan perintah lewat indera penglihatan. Contohnya perintah dengan bendera atau lampu yang bermacam warnanya”. Sehingga, pada saat pertandingan dalam kategori laga cabang pencak silat bisa mendapatkan poin tanpa bisa diketahui lawan. Dalam arti kata tendangan lurus depan yang dilakukan tidak tertangkap.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Setiap murid pencak silat perguruan dimana saja agar terus berlatih dan meningkatkan kemampuan fisiknya diantaranya kelentukan dan kecepatan reaksi apabila ingin meningkatkan kemampuan tendangannya pada saat bertanding di arena. Sehingga, setiap tendangan yang dilakukan apalagi tendangan lurus depan tidak tertangkap oleh lawan tanding.
2. Setiap pelatih dan pengelola perguruan pencak silat yang ada agar menyusun program latihan yang teratur dan terencana demi peningkatan kemampuan murid perguruan.
3. Badan pusat penelitian khususnya penelitian tentang olahraga agar bisa menciptakan alat yang bisa mengetahui tingkat kecepatan reaksi suatu gerakan. Karena dalam hal ini peneliti juga menemukan kesulitan dalam mencari alat tes yang cocok untuk mengetahui kecepatan reaksi tendangan lurus depan ini.

4. Peneliti lain agar terus menggali dan bahkan bisa menciptakan instrumen tes yang cocok untuk mengetahui kecepatan reaksi tendangan salam cabang olahraga pencak silat atau cabang beladiri lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrizal.1994. *Kontribusi Latihan Kekuatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Belajar Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa^a, Tudor. O. 1999. *Periodization (Theory and Methology Of Training)*. York University: Human Kinetic.
- Bompa^b, Tudor. O. 2000. *Total Training For Young Champions*. York University: Human Kinetic.
- Darni. 2004. *Hubungan Antara Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Denngan Prestasi Lari 100 Meter*. Tesis. Padang: UNP.
- Fuxing, Zhang. 2003. *T'ai Chi Ch'uan*. Jakarta: Grasindo.
- Friday, Jeff M.S., C.S.C.S. 1994. *Warm-up and Flexibility for Basketball*. National Strength & Conditioning Association Journal: August 1993 - Volume 15 - Issue 4 - ppg 57-61, (http://journals.lww.com/nsca/scj/Citation/1993/07000/SPORT_SPECIFIC__Warm_up_and_Flexibilit_for.9.aspx)
- Habib, Jamal. 2003. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: Raja Graffindo Persada.
- Hariyadi, R. Ketot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta : Dian Rakyat.
- . *Reaction Time*. <http://www.brianmac.co.uk/reaction.htm>. © Sports Coach : Page Created - 1st January 1997 : Last Modified - 05/31/2010).
- Ihsan, Nurul. 2006. *Perbedaan Hasil Latihan Pencak Silat Jurus Tunggal Dengan Penggunaan Video Secara Elementer dan Global di Lubuk Linggau*. FIK UNP,.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Johor, Zainul. 2004. *Pencak Silat*. FIK: UNP.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2005. Departemen Pendidikan Nasional: Balai Pustaka.