

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN MELINGKAR
PADA PERGURUAN PENCAK SILAT PATBANBU
KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**ADI WARDHANA
85759/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

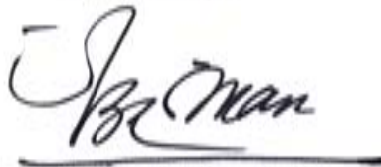
Judul : Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar Pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi

Nama : Adi Wardhana
Bp/Nim : 2007/85759
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

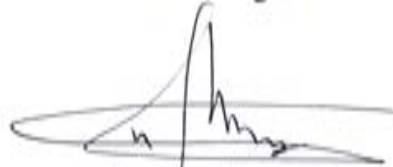
Disetujui oleh:

Pembimbing I



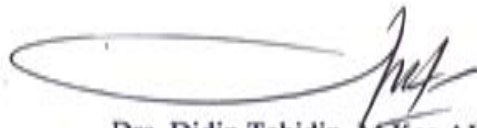
Drs. Bafirman, M. Kes, AIFO
NIP. 195911041985101001

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar
NIP. 195305161980111001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP. 195810181980031001

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki
Dengan Kemampuan Tendangan Melingkar Pada
Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi**

Nama : Adi Wardhana

Nim : 85759

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Juli 2011

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Bafirman HB, M.Kes AIFO
2. Sekretaris	: Drs. Abu Bakar
3. Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam
5. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis

Tanda Tangan

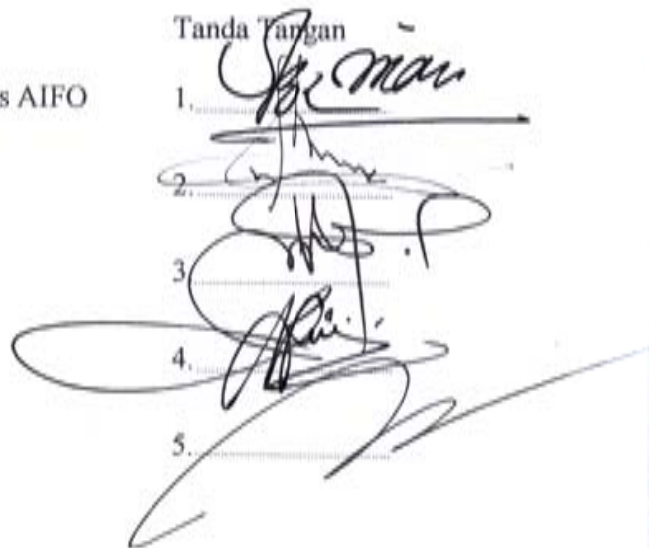
1.

2.

3.

4.

5.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, 1 Juli 2011

Yang menyatakan

Adi Wardhana
85759/2007

ABSTRAK

Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar Pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi

Oleh : ADI WARDHANA. /2011.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan dari Atlet Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi sehingga masih kurangnya prestasi yang didapatkan. Masalah ini diduga karena beberapa faktor diantaranya keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dari atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar Pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah korelasional ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Perguruan Pencak silat PATBANBU kota Bukittinggi yang latihan berjumlah 30 orang, sedangkan sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di perguruan PATBANBU kota Bukittinggi dan dilakukan pada bulan Mei-Juni 2011. Data tes keseimbangan diambil dengan menggunakan test *stork stand*, koordinasi mata-kaki diambil dengan menggunakan tes *soccer wall volley*, dan data kemampuan tendangan melingkar diambil dengan menggunakan judge (juri). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan penemuan penelitian dapat dikemukakan hasil sebagai berikut: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan melingkar, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 6.79 > t_{tabel} = 1.70$. (2) Terdapat Hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melingkar, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2.07 > t_{tab} = 1.70$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melingkar Atlet Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi. Diperoleh $F_{hitung} = 22.47 > F_{tabel} = 3.35$.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar Pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi fakultas ilmu keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Bafirman HB, M.Kes AIFO selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar selaku Pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, dan Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, serta Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Pengurus, pelatih dan atlet pencak silat PATBANBU Kota Bukittinggi
7. Pengurus, pelatih dan atlet pencak silat PATBANBU Kota Bukittinggi yang telah memberikan waktu dan kesempatan serta motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
8. Kedua orangtua tercinta Anwar (ayah) dan Nurhasanah (ibu) yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Sahabat dan Teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Olahraga Pencak Silat.....	8
2. Tendangan Melingkar	11
3. Keseimbangan	13
4. Koordinasi Mata-Kaki.....	22
5. Perguruan PATBANBU	25

B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	35
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Pengklasifikasian Hasil tes Keseimbangan.....	31
2. Indikator Tendangan Melingkar.....	33
3. Norma Kemampuan Tendangan Melingkar.....	33
4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X1).....	35
5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki (X2).....	37
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Melingkar (Y).....	38
7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	39
8. Hasil Analisis Korelasi Antara Keseimbangan (X1) dan Kemampuan Tendangan Melingkar (Y).....	41
9. Hasil Analisis Korelasi Antara Koordinasi Mata-kaki (X2) dan Kemampuan Tendangan Melingkar (Y)	42
10. Hasil Analisis Korelasi Antara Keseimbangan (X1) dan Koordinasi Mata-kaki (X2) terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar (Y).....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik tendangan melingkar.....	12
2. Kerangka Konseptual.....	27
3. Grafik Histogram Keseimbangan.....	36
4. Grafik Histogram koordinasi Mata-kaki.....	37
5. Grafik Histogram Kemampuan Tendangan Melingkar	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Keseimbangan (X_1), Koordinasi Mata-kaki (X_2), dan Kemampuan Tendangan Melingkar (Y).....	54
2. Uji Normalitas Keseimbangan	55
3. Uji Normalitas Koordinasi Mata-kaki.....	56
4. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan Melingkar	57
5. T-Score Data Penelitian	58
6. Uji Hipotesis	59
7. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga memiliki peranan yang sangat penting baik untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani, pembinaan generasi muda, bahkan untuk bersosialisasi bagi sebagian orang olahraga juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, akan tetapi sudah termasuk ke dalam kebutuhan manusia.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.”

Sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas, Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan khususnya di bidang olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga yang di kembangkan saat ini dan mendapat perhatian khusus adalah pencak silat.

Di Indonesia, PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun ditingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat dikembangkan sesuai

dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah komplek elemen-elemen yang harus dimiliki oleh seorang atlet, di antaranya gizi, kesehatan, seluruh komponen yang harus di meliputi kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kekuatan, koordinasi gerak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, teknik, mental dan srategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang memfokuskan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor - faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Menurut Syafrudin (1996:22) menyatakan bahwa:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain : kemampuan fisik, teknik dan mental psikis atlet dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar atlet seperti : pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi di atas, komponen kondisi fisik terutama keseimbangan dan teknik (tendangan) serta koordinasi gerak sangat mempengaruhi prestasi itu sendiri.

Tendangan merupakan serangan yang berbahaya karena tendangan dapat menjatuhkan lawan dengan cepat. Hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan benar serta dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menangkis atau mengelakkan. Tendangan merupakan teknik dasar yang sangat penting dimiliki oleh atlet pencak silat itu sendiri, dengan memiliki keterampilan tendangan yang baik, atlet akan dengan mudah mendapatkan nilai atau poin, sehingga atlet tersebut dapat berprestasi secara optimal.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan dalam pencak silat adalah kekuatan, kelincahan, koordinasi gerak, kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan serta sikap mental dan konsentrasi. Di antara faktor-faktor tersebut keseimbangan dan koordinasi mata-kaki sangat penting diperhatikan dalam melakukan tendangan dalam pencak silat.

Keseimbangan adalah "kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Karena pada dasarnya keseimbangan sangat diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainnya". keseimbangan juga mempengaruhi tendangan dalam pencak silat apabila seorang atlet itu tidak memiliki keseimbangan yang baik akan susah untuk bergerak serta mengangkat kaki

untuk melakukan tendangan, sehingga tendangan yang dilakukan tidak optimal.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. Dengan memiliki koordinasi mata-kaki yang baik seorang atlet akan dengan sangat mudah melakukan tendangan dalam pencak silat mampu menghasilkan tendangan yang baik sehingga dapat berprestasi dalam pertandingan pencak silat dan tanpa mengabaikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Perguruan pencak silat PATBANBU adalah salah satu perguruan silat yang cukup ternama di Kota Bukittinggi. Perguruan PATBANBU ini terletak di daerah panorama baru yang biasa latihan di dalam gedung sekolah SMPN 4 Kota bukittinggi. Berbagai macam prestasi telah diraih oleh perguruan pencak silat PATBANBU ini. Bahkan perguruan ini juga telah menghasilkan atlet-atlet yang berjaya di tingkat nasional.

Dari hasil pengamatan peneliti pada anggota perguruan pencak silat PATBANBU Kota Bukittinggi rata-rata kemampuan tendangan seorang pesilat masih kurang. Di karenakan oleh kemampuan kondisi fisik seperti kurangnya keseimbangan dan koordinasi mata-kaki, jadi hasil tendangan yang mereka lakukan pada waktu pertandingan terlihat kurang sempurna, sehingga menyebabkan prestasi pencak silat PATBANBU Kota Bukittinggi menurun. oleh karena itu peneliti tertarik melihat hubungan antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melingkar pada perguruan pencak silat PATBANBU Kota Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi faktor yang berhubungan dengan tendangan dalam pencak silat sebagai berikut:

1. Keseimbangan yang kurang baik berakibat terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi
2. Mental yang kurang baik berakibat terhadap hasil pertandingan pada pencak silat
3. Kurangnya Penguasaan teknik berakibat terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi
4. Kurangnya Koordinasi mata-kaki berakibat terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi
5. Kurangnya kemampuan kondisi fisik berakibat terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang di tuju. Maka masalah penelitian ini dibatasi yang akan dibahas adalah “Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan antara Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi
2. Apakah terdapat hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi.
3. Apakah terdapat hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan masukan yang berguna:

1. Bagi pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan suatu sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat

3. Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan bagi perguruan pencak silat PATBANU dalam membina generasi muda dalam olahraga pencak silat
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan Sarjana Ilmu Keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Olahraga Pencak Silat

Nama pencak silat dikukuhkan pada seminar 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

Menurut Haryadi (2003:2) mengemukakan pencak silat adalah upaya memperthankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Selain itu Pencak silat bukan saja sebagai alat bela diri, namun juga sebagai sarana berolahraga, sebagai mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani.

Pada dasarnya pencak silat adalah pembelaan diri insan Indonesia yang juga mempunyai prinsip-prinsip bela diri dan ada semacam kode etik bagi semua pesilat bila berhadapan dengan lawan. Seorang pesilat harus mempergunakan kepandaianya untuk orang lain, seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat merusak diri sendiri dan juga tidak berbuat hal-hal yang dapat memancing kericuhan.

Dalam olahraga pertandingan seorang pesilat memerlukan lawan tanding, lawan tanding bukanlah musuh, karena tidak ada alasan sama sekali dalam pertandingan untuk bermusuhan. Lawan berguna untuk mengukur dan membandingkan kemampuan sendiri, jadi seorang pesilat memerlukan lawan untuk membantunya dalam mengukur prestasi. Dalam hal ini ke dua pesilat tersebut saling membantu, saling menolong untuk mengetahui sampai dimana penguasaan hasil latihan masing-masing pesilat.

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.

Gunawan (2007:4) mengemukakan kategori yang di pertandingan antara lain, tanding, tunggal, ganda, dan beregu. Kategori tunggal, ganda, dan beregu adalah peragaan jurus yang gerakannya sudah diatur dan dibakukan sebelumnya. Jurus-jurus tersebut terdiri atas jurus tangan kosong dan senjata. Senjata standar yang dipakai antara lain adalah golok / parang dan tongkat. Peserta wajib mengenakan pakaian seragam standar pencak silat berwarna polos, biasa memakai logo IPSI di dada sebelah kiri, memakai ikat kepala, dan kain sampung. Pertandingan dilaksanakan di dalam gelanggang seluas 10x10 meter yang dilapisi matras setebal maksimal 5 cm. permukaan matras berwarna dasar hijau terang. Waktu peragaan jurus-jurus tersebut adalah 3 menit, sedangkan penilaiannya di dasarkan pada kebenaran dan kemantapan gerak atau jurus.

Kategori tanding adalah pertandingan yang berlangsung di gelanggang seluas 9x9 meter, yang dipakai matras setebal maksimal 5 cm. permukaannya rata, tidak memantul, serta ditutup dengan alas yang tidak licin. Bagian tubuh yang boleh diserang adalah dada, perut, punggung, dan pinggang. Leher ke atas dan kemaluan terlarang untuk di serang. Kaki boleh di jadikan sasaran serangan menjatuhkan dan mengunci, tetapi tidak menghasilkan nilai sebagai sasaran perkenaan. serangan tangan yang masuk tanpa terhalang tangkisan mendapat nilai 1, serangan kaki bernilai 2, dan serangan menjatuhkan lawan bernilai 3. Pertandingan berlangsung 3 babak, tiap babak memiliki waktu 2 menit. Di antara babak 1 dengan yang lain terdapat waktu istirahat 1 menit.

Sebagaimana lazimnya suatu cabang olahraga, maka pembinaan pencak silat dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang terus berkembang dalam ilmu keolahragaan. dalam perkembangan tersebut, pencak silat dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

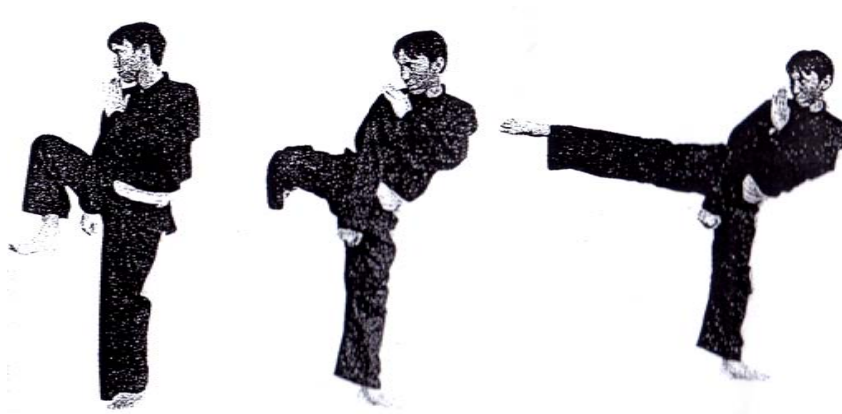
- a. Pencak silat sebagai bela diri, bertujuan untuk melakukan pembelaan diri, bertujuan untuk melakukan pembelaan diri dari segala kemungkinan yang terjadi, disini jelas mengutamakan kaidah-kaidah bela diri.
- b. Pencak silat sebagai seni, bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan seni budaya Indonesia, dalam hal ini mengutamakan kaidah-kaidah seni budaya.

- c. Pencak silat sebagai olahraga, bertujuan untuk melakukan olahraga dan di pertandingan sesuai dengan peraturan pertandingan olahraga.

Olahraga pencak silat sebagai suatu sistem sikap dan gerak yang terencana. Gerakan tersebut dapat dilihat dalam bentuk teknik, meliputi hindaran, elakan, tangkapan, tangkisan, pukulan dan tendangan. Selain itu pencak silat merupakan olahraga yang sarat dengan penampilan gerak yang dapat berubah dengan cepat sewaktu-waktu menjadikan nilai seni tersendiri. Konsentrasi dan kemampuan keterampilan teknik dapat menunjang seorang untuk melakukan gerakan yang cepat, lentur, dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Untuk menunjang kelincahan gerak maka dibutuhkan pola latihan kondisi fisik yang terprogram dengan terciptanya prestasi yang optimal.

2. Tendangan Melingkar

Menurut Haryadi (2003:75) mengemukakan bahwa: “tendangan melingkar merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah lingkaran”. Dianalisa dari gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan pada punggung kaki.



Gambar 1
Teknik Tendangan Melingkar

Tendangan melingkar merupakan salah satu teknik serangan dalam pertandingan pencak silat yang menggunakan kaki, dan dilaksanakan dengan kuat dan cepat, salah satu kaki menjadi tumpuan. Tendangan dapat dibedakan bentuk dan cara pelaksanaannya. Diantaranya adalah seluruh bagian tubuh, dengan punggung kaki.

Olahraga pencak silat merupakan olahraga yang sangat memerlukan kondisi fisik yang prima, karena olahraga pencak silat memerlukan kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Dalam olahraga pencak silat atlet tiba-tiba melakukan gerakan yang sangat cepat serta langkah dan keseimbangan tubuh. Dengan keadaan ini atlet pencak silat sangat penting memiliki drajat kondisi fisik yang prima, hal ini akan berdampak positif pada kebugaran atlet, psikis/mental, yang pada akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan atlet pencak silat tersebut untuk berprestasi secara optimal.

Johor (2004:66) mengemukakan “sangat penting memahami kuda-kuda sebagai awalan untuk melakukan teknik tendangan dan juga sikap tubuh serta sikap tangan. Setiap tendangan mempunyai koordinasi bentuk tertentu. Tendangan dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan teknik yang ada dalam tendangan yakni mempunyai tenaga, arah sesuai dengan sesuatu yang hendak dituju (badan lawan). Dalam sistem penilaian pada suatu pertandingan baik pertandingan seni maupun pertandingan laga gerakan tendangan yang mendapat nilai bagus adalah tendangan yang sesuai dengan teknik yang benar dan untuk itu haruslah di tunjang dengan latihan, baik itu latihan fisik maupun dengan latihan teknik dan seorang pelatih tentu harus mengetahui dengan baik bagaimana program latihan yang hendak diberikan kepada atlet agar sasaran yang diinginkan dapat tercapai dengan baik nantinya. Sehingga melahirkan suatu prestasi yang membanggakan bagi atlet, pelatih, perguruan, daerah bahkan bangsa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tendangan melingkar merupakan serangan yang dilakukan oleh kaki dengan arah serangan keseluruhan bagian tubuh. Lintasannya setengah lingkaran kedalam. Bagian kaki yang digunakan adalah punggung kaki, dan salah satu kaki menjadi tumpuan.

3. Keseimbangan

Nursan (1988:25) mengemukakan bahwa, keseimbangan adalah “kemampuan seseorang untuk mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat *Neuromascular*”. Hasono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem

Neuromascular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien pada saat bergerak”. Dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis (kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam) ataupun dinamis (kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak).

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah: menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

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 yang membutuhkan perubahan mendadak dalam gerakan. Sebagai contoh, pesilat yang baru saja melakukan tendangan, berusaha untuk mendapatkan keseimbangan kembali.

Menurut Hamdani dalam Akbar (2011:17) 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 mempertahankan tubuh 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 kelain titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan (*eqilibrium*), 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 berhubungan 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

melingkar 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 dalam akbar (2011:20) 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 keseimbangan yang baik maka pesilat tersebut bisa cidera dalam suatu pertandingan.

Jadi, semua teknik serangan yang menggunakan kaki dalam pencak silat khususnya tendangan memerlukan 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 cidera

dan pesilat itu akan dekat pada sebuah kemenangan dalam suatu pertandingan.

Komponen-komponen pengontrol keseimbangan Menurut Cratty & Martin adalah:

a. Sistem informasi sensoris

1) Visual

Visual memegang peran penting dalam sistem sensoris. Cratty & Martin (1969) menyatakan “bahwa keseimbangan akan terus berkembang sesuai umur, mata akan membantu agar tetap fokus pada titik utama untuk mempertahankan keseimbangan, dan sebagai monitor tubuh selama melakukan gerak statik atau dinamik”. Penglihatan juga merupakan sumber utama informasi tentang lingkungan dan tempat kita berada, penglihatan memegang peran penting untuk mengidentifikasi dan mengatur jarak gerak sesuai lingkungan tempat kita berada. Penglihatan muncul ketika mata menerima sinar yang berasal dari obyek sesuai jarak pandang.

Dengan informasi visual, maka tubuh dapat menyesuaikan atau bereaksi terhadap perubahan bidang pada lingkungan aktivitas sehingga memberikan kerja otot yang sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh.

2) Sistem vestibular

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Komponen vestibular merupakan sistem sensoris yang berfungsi penting dalam

keseimbangan, kontrol kepala, dan gerak bola mata. Reseptor sensoris vestibular berada di dalam telinga. Reseptor pada sistem vestibular meliputi kanalis semisirkularis, utrikulus, serta sakulus. Reseptor dari sistem sensoris ini disebut dengan sistem *labyrinthine*. Sistem *labyrinthine* mendeteksi perubahan posisi kepala dan percepatan perubahan sudut. Melalui refleks vestibulo-ocular, mereka mengontrol gerak mata, terutama ketika melihat obyek yang bergerak. Mereka meneruskan pesan melalui saraf kranialis VIII ke nukleus vestibular yang berlokasi di batang otak. Beberapa stimulus tidak menuju nukleus vestibular tetapi ke serebelum, formatio retikularis, thalamus dan korteks serebri.

Nukleus vestibular menerima masukan (input) dari reseptor labyrinth, retikular formasi, dan serebelum. Keluaran (output) dari nukleus vestibular menuju ke motor neuron melalui medula spinalis, terutama ke motor neuron yang menginervasi otot-otot proksimal, kumparan otot pada leher dan otot-otot punggung (otot-otot postural). Sistem vestibular bereaksi sangat cepat sehingga membantu mempertahankan keseimbangan tubuh dengan mengontrol otot-otot postural.

3) Somatosensoris

Cratty & Martin (1969) menyatakan:

“Sistem somatosensoris terdiri dari taktil atau proprioseptif serta persepsi-kognitif. Informasi proprioepsi disalurkan ke otak melalui kolumna dorsalis medula spinalis. Sebagian besar masukan (input) proprioseptif menuju serebelum,

tetapi ada pula yang menuju ke korteks serebri melalui lemniskus medialis dan talamus. Kesadaran akan posisi berbagai bagian tubuh dalam ruang sebagian bergantung pada impuls yang datang dari alat indra dalam dan sekitar sendi. Alat indra tersebut adalah ujung-ujung saraf yang beradaptasi lambat di sinovia dan ligamentum. Impuls dari alat indra ini dari reseptor raba di kulit dan jaringan lain, serta otot di proses di korteks menjadi kesadaran akan posisi tubuh dalam ruang.”

b. Respon otot-otot postural yang sinergis (*Postural muscles response synergies*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan

“Respon otot-otot postural yang sinergis mengarah pada waktu dan jarak dari aktivitas kelompok otot yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan dan kontrol postur. Beberapa kelompok otot baik pada ekstremitas atas maupun bawah berfungsi mempertahankan postur saat berdiri tegak serta mengatur keseimbangan tubuh dalam berbagai gerakan. Keseimbangan pada tubuh dalam berbagai posisi hanya akan dimungkinkan jika respon dari otot-otot postural bekerja secara sinergi sebagai reaksi dari perubahan posisi, titik tumpu, gaya gravitasi, dan aligment tubuh. Kerja otot yang sinergi berarti bahwa adanya respon yang tepat (kecepatan dan kekuatan) suatu otot terhadap otot yang lainnya dalam melakukan fungsi gerak tertentu.

c. Kekuatan otot (*Muscle Strength*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Kekuatan otot umumnya diperlukan dalam melakukan aktivitas. Semua gerakan yang dihasilkan merupakan hasil dari adanya peningkatan tegangan otot sebagai respon motorik.”

Kekuatan otot dapat digambarkan sebagai kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal (*eksternal force*) maupun beban internal (*internal force*). Kekuatan otot sangat berhubungan dengan sistem neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem

saraf mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi. Sehingga semakin banyak serabut otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan otot tersebut.

Kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus adekuat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat adanya gaya dari luar. Kekuatan otot tersebut berhubungan langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh.

d. *Adaptive systems*

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Kemampuan adaptasi akan memodifikasi input sensoris dan keluaran motorik (output) ketika terjadi perubahan tempat sesuai dengan karakteristik lingkungan.”

e. *Lingkup Gerak Sendi (Joint range of motion)*

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Kemampuan sendi untuk membantu gerak tubuh dan mengarahkan gerakan terutama saat gerakan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi.”

Ada beberapa hal yang sangat berpengaruh besar dalam setiap cabang olahraga, diantaranya adalah keseimbangan. Keseimbangan merupakan suatu komponen yang sangat perlu diperhatikan dalam pencak silat khususnya pada tendangan, karena dalam olahraga pencak silat, keseimbangan sangat diperlukan, contohnya pada saat melakukan tendangan.

Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap tendangan yang dilakukan. Pada saat melakukan tendangan dalam pencak silat pasti akan adanya gangguan dari lawan sehingga sulit bagi atlet yang melakukan tendangan secara optimal, jika tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka pada saat melakukan tendangan atlet akan sangat mudah kehilangan keseimbangan tubuh.

Dalam melakukan tendangan dengan kecepatan yang maksimal maka seorang atlet harus bisa menjaga tubuhnya agar tetap menjaga keseimbangannya. Tanpa memiliki keseimbangan, seorang atlet pencak silat tidak akan dapat melakukan tendangan dengan baik, jadi keseimbangan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh seorang atlet pencak silat.

4. Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Koordinasi mata-kaki merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang atlet pencak silat sebab dengan koordinasi mata-kaki yang bagus, atlet pencak silat dapat melakukan tendangan yang optimal. Di dalam koordinasi gerakan Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk menghasilkan bentuk tendangan yang baik. Koordinasi mata-kaki bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi juga terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:169), koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang sudah di selaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Pendapat lain dikemukakan oleh Suharno dalam Syafruddin (2011:169) yang mendefinisikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Bempa dalam Syafruddin (2011:169) menyatakan bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, dayatahan dan kelentukan.

Disamping itu koordinasi dapat juga dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam mengabungkan beberapa gerakan menjadi suatu kesatuan gerak yang utuh dan selaras yang disebabkan karena adanya hubungan timbal balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dalam mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksaaan suatu gerakan.

Kecepatan dan ketepatan merespon suatu stimulus merupakan aspek penting dalam koordinasi, secara teoritis, setiap gerakan dalam olahraga yang dilakukan secara sadar diawali oleh adanya stimulus yang ditangkap oleh indra penerima stimulus yang secara umum dikenal dengan indra mata (optik), indra telinga (akustik) dan indra peraba (taktil). Setiap stimulus yang ditangkap oleh indra penerima, kemudian diteruskan ke otak melalui sistem saraf pusat. Kemampuan gerak motorik yang terkoordinasi

dengan baik berlangsung secara cepat dan terarah. Dengan kata lain bahwa kecepatan gerakan dan ketepatan gerakan merupakan ciri dari gerak yang terkoordinasi dengan baik. Kecepatan gerak dapat diartikan dengan kelancaran dalam melakukan gerakan, sedangkan ketepatan gerakan menunjukkan akurasi gerakan sesuai dengan tujuan gerakan.

Koordinasi seringkali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan. Dalam olahraga, kualitas gerakan menunjukkan tingkat penguasaan teknik-teknik cabang olahraga. Semakin baik tingkat penguasaan teknik cabang olahraga dapat diartikan semakin baik pula kualitas gerakan dari teknik yang dilakukan dan tentu saja menunjukkan semakin baik pula kemampuan koordinasi yang dimiliki. Koordinasi dalam konteks ini merupakan parameter kualitas gerakan, karena gerakan yang dilakukan seseorang atau atlet dalam olahraga yang bisa dievaluasi melalui ciri-ciri koordinasi yang terdapat pada suatu gerakan.

Menurut Schnabel dan Meinel dalam Syaruddin (2011:172) mengemukakan ada sembilan ciri-ciri koordinasi gerakan antara lain; (1) struktur gerakan, (2) irama gerakan, (3) hubungan gerakan, (4) luas gerakan, (5) kelancaran gerakan, (6) tempo gerakan, (7) kekuatan gerakan, (8) ketepatan gerakan, (9) kekonstanaan gerakan. Penguasaan seseorang atau atlet terhadap kesembilan ciri-ciri koordinasi gerakan di atas menggambarkan tingkat keterampilan motorik yang dimilikinya dalam melakukan suatu bentuk gerakan atau suatu bentuk teknik cabang olahraga tertentu.

Dengan kata lain dapat diartikan bahwa penguasaan ciri-ciri koordinasi gerak tersebut menunjukkan tingkat penguasaan suatu teknik cabang olahraga dan sekaligus menggambarkan kualitas teknik olahraga seseorang atau atlet. Bila koordinasi gerakan seseorang terlihat jelek, maka dapat berarti kualitas tekniknya juga jelek atau tingkat keterampilan motorik dimilikinya masih rendah atau kasar.

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

5. Perguruan PATBANBU

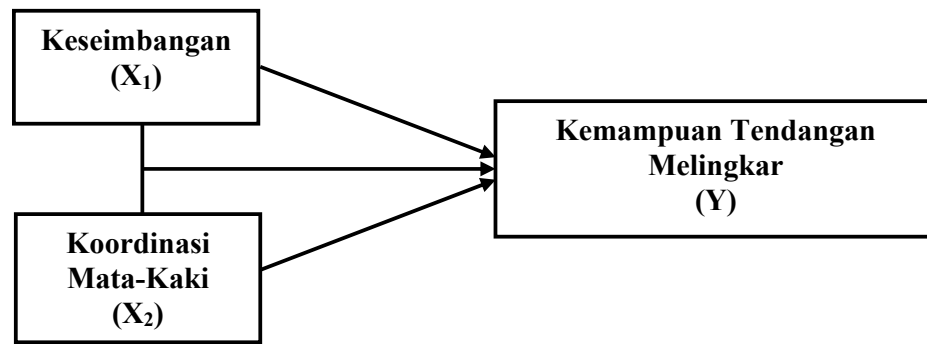
Perguruan pencak silat PATBANBU merupakan salah satu sarana untuk membina dan mengembangkan kemampuan bela diri maupun prestasi. Hal inilah yang menjadi inisiatif dari Makmur Hendrik untuk mendirikan perguruan pencak silat patbanbu di Kota Bukittinggi. Perguruan pencak silat PATBANBU tidak hanya mengajarkan ilmu bela diri melainkan nilai-nilai akhlak dan moral seorang pesilat. Semua itu di rumuskan dalam sumpah perguruan PATBANBU yang berbunyi 1). Akan menjadi insan yang beriman dan bertqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2). Memuliakan orang tua dan guru, 3). Tidak menyebabkan bencana dengan setiap ilmu yang diperoleh, 4). Menjauhi sikap angkuh, sombong dan takabur, serta menjadi orang yang sabar, jujur, dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan.

Sekarang ini perguruan pencak silat Patbanbu Kota Bukittinggi di pegang sepenuhnya oleh pelatih yang sekaligus wasit internasional kelas 1 yaitu zainun ryan, pelatih PATBANBU Kota Bukittinggi sekarang inilah yang selalu aktif dalam memberikan latihan baik itu dari segi materi maupun praktek sehingga menjadikan atlet yang dapat berprestasi secara optimal.

B. Kerangka Konseptual

Tendangan melingkar merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet pencak silat. Karena tendangan melingkar merupakan salah satu teknik serangan yang sulit untuk di antisipasi oleh lawan. Dalam olahraga pencak silat khususnya saat melakukan tendangan melingkar seorang atlet pencak silat harus memiliki unsur kondisi fisik yang baik terutama koordinasi mata-kaki sehingga tendangan yang di lakukan menghasilkan tendangan yang baik dan dapat melumpuhkan lawan. Demikian juga dengan keseimbangan, keseimbangan sangat di butuhkan dalam melakukan tendangan sehingga dalam melakukan tendangan dapat menghasilkan tendangan yang berkualitas dan optimal.

Berdasarkan hal di atas dapat di duga bahwa ada kaitannya atau ada hubungannya antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan melingkar. Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2
Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka dapat di ajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan tendangan melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} (6.79) > t_{tabel} (1.70)$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-kaki dengan kemampuan tendangan melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi, hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} (2.07) > t_{tabel} (1.70)$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat PATBANBU Kota Bukittinggi, hal ini ditandai dengan hasil yang Jadi $F_{hitung} (22.47) > F_{tabel} (3,35)$,

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan tendangan melingkar:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam melakukan tendangan melingkar.
2. Para atlet pencak silat agar dapat memperhatikan faktor keseimbangan dan koordinasi mata-kaki serta dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang prestasinya.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan tendangan melingkar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Vohalen. 2011. *Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat POPDA Kota Bukittinggi* tahun 2010. Skripsi. UNP
- Cratty & Martin (1969). *Komponen-komponen Pengontrol Keseimbangan* <http://dhaenkpdro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>. Diakses pada tanggal 22-05-2011
- Gunawan Gugun Arif. 2007. *Bela Diri*. Yogyakarta. Insan Madani
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Debdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Haryadi R Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat
- Lubis Johansyah. 2004. *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Johor. 2004. *Pencak Silat*. Padang: UNP
- Neldi Hendri. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta
- Syafrudin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Kegunaan Ilmu Pendidikan Padang
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sudjana. 1992. *Metode statistik edisi ke 4*. Bandung : tarsito
- Suharto. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2005). *Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika