

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK DAN KELINCAHAN TERHADAP
 KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK**

Yayuk Wulandari¹, Didin Tohidin²

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

wulandariyayuk884@gmail.com, didintohidin@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem of this research is the low sickle-kicking ability of the Rajawali Pencak Silat Athletes of Dharmasraya Regency. The purpose of this study was to determine the effect of explosive power and agility on the sickle-kicking ability of the Rajawali Pencak Silat athletes in Dharmasraya Regency. The research method used is quasi-experimental. The population of this research is 25 people. Purposive side sampling technique. The sample in this study were 15 people, consisting of 5 boys and 10 girls. The instrument in this study was the crescent kick test of pencak silat rajawali in Dharmasraya district. The data analysis technique used was the t test. The results of this study indicate that there is an influence between the explosive power and the sickle-kicking ability of men's martial arts athletes, it was obtained $t_{hit} = 2.72 > t_{tab} = 2.13$ with $\alpha = 0.05$. There is an influence between the explosive power and the crescent ability of female silat athletes, it is obtained $t_{hit} = 3.45 > t_{tab} = 1.83$ with $\alpha = 0.05$. Then there is a significant effect between agility and the ability of male silat athletes to kick sickle, it was obtained $t_{hit} = 2.93 > t_{tab} = 2.13$ with $\alpha = 0.05$. There is a significant effect between agility and the ability of female martial arts athletes to kick sickle, obtaining $t_{hit} = 4.06 > t_{tab} = 1.83$ with $\alpha = 0.05$. So that overall it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Explosive Power, Agility, Sickle Kick.

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh daya ledak dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel Purposive samping. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang, terdiri dari 5 orang Putra dan 10 orang Putri. Instrument dalam penelitian ini adalah tes tendangan sabit pencak silat rajawali kabupaten dharmasraya. teknik analisis data yang di gunakan adalah uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara daya ledak dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Putra, didapat $t_{hit} = 2,72 > t_{tab} = 2,13$ dengan $\alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh antara daya ledak dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat putri diperoleh $t_{hit} = 3,45 > t_{tab} = 1,83$ dengan $\alpha = 0,05$. Seterusnya terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat putra diperoleh $t_{hit} = 2,93 > t_{tab} = 2,13$ dengan $\alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat putri memperoleh $t_{hit} = 4,06 > t_{tab} = 1,83$ dengan $\alpha = 0,05$. Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata kunci: Daya Ledak, Kelincahan, Tendangan Sabit.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia, sama pentingnya makan, minum, dan istirahat atau tidur. Orang yang tidak pernah berolahraga cenderung lebih mudah terkena penyakit. Dan olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan. Menurut Irawadi (2019:8) Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, olahraga-olahraga yang di pertandingkan.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak di gemari oleh kalangan masyarakat. Pencak silat merupakan gerak belak diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal- hal yang membahayakan dan dapat menjaga keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan pengendalian diri. Untuk dapat meningkatkan kualitas dan keterampilan atlet yang baik 4 komponen yang harus di perhatikan yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Bompa dalam Bafirman 2008:5). Kondisi fisik merupakan komponen yang harus mendapatkan perhatian serius dari Pembina, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya yang di miliki oleh setiap atlet. Menurut Arsil (2015:5) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik dapat di tinjau dari konsep muscular: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi.

Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang dominan dipergunakan dalam pertandingan. Selain mudah dipelajari, jika dilatih dengan maksimal untuk ditingkatkan powernya, maka akan mendapatkan tendangan yang mempunyai kecepatan dan sulit di tangkap dan diantisipasi oleh lawan. Menurut Lubis (2014:39) tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit sering di gunakan dalam pertandingan dan dalam teknik tendangan ini sangat di perlukan tandangan yang cepat dalam melakukannya. Oleh karena itu tendangan sabit membutuhkan kondisi fisik yang mendukung seperti Kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Menurut Arsil (2015: 73), Daya Ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang di kehendaki. Sedangkan menurut Widiastuti (2017:137) mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk

mengubah arah atau posisi tubuh untuk dengan cepat yang di lakukan bersama sama dengan gerakan lainnya.

Latihan adalah salah satu kegiatan yang di lakukan untuk mengembangkan kondisi fisik yang bertujuan untuk meningkatkan potensi kemampuan seorang atlet ke tingkat yang lebih tinggi. Menurut Rothig At Al dalam Syafrudin, (2011:21) Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan- keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang “Pengaruh Latihan Daya Ledak dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Rajawali Kabupaten Dharmasraya”.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat eksperimen semu. Menurut Abu Achmadi (2016:54) “ penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variable yang relevan”. Dalam hal ini variabel bebasnya adalah latihan daya ledak dan kelincahan dan variabel terikatnya adalah kemampuan tendangan sabit. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Terdiri 5 orang laki- laki dan 10 orang perempuan .Data yang telah didapatkan harus di uji Normalitas terlebih dahulu . apakah berdistribusi normal atau tidak menggunakan uji Lilliefors.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian ini terdiri dari beberapa variabel yaitu Tendangan Sabit sebagai variabel terikat. Selanjutnya Daya Ledak dan Kelincahan sebagai variabel bebas. Tahap pertama sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian. Terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis data. Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis data dengan menggunakan rumus uji-t. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas Data Putra dengan Lilifours

Variabel	Uji Lilifours		Kesimpulan
	Lo	Ltabel	
Daya Ledak	0,2280	0,2580	Normal
Kelincahan	0,2010	0,3370	Normal



Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa, hasil pengujian untuk data Daya Ledak adalah 0,2280 dengan probabilitas (sig.) 0,3370. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk Kelincahan adalah 0,2010 dengan probabilitas (sig.) 0,3370. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data Putri

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel akan disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2. Uji Normalitas Data Putri dengan Lilifours

Variabel	Uji Lilifours		Kesimpulan
	Lo	Ltabel	
Daya Ledak	0,1290	0,2580	Normal
Kelincahan	0,1197	0,3370	Normal

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa, hasil pengujian untuk data Daya Ledak adalah 0,1290 dengan probabilitas (sig.) 0,2580. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk Kelincahan adalah 0,1197 dengan probabilitas (sig.) 0,3370. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas semua variabel datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $Lo < Ltabel$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis ini menggunakan uji statistik dengan t-test yaitu melihat pengaruh yang diberikan. Terdapat variabel daya ledak dan kelincahan yang dijelaskan berdasarkan jenis kelamin yaitu putra dan putri dari atlet pencak silat. Agar lebih jelas pengujian hipotesis dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini:

Tabel 3. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Daya Ledak dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya

T Hitung	Dk	α	T Tabel	Hasil Pengujian	Keterangan
2,72	Dk=10-1	0,05	2,13	Signifikan	Ho ditolak
					Ha diterima

Keterangan:

Signifikan ($t_{hit} = 2,72 > t_{tab} = 2,13$)



Pada pengujian hipotesis pertama, maka dapat diketahui pengaruh Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit, sebagaimana terlihat pada Tabel 3 di atas diperoleh $t_{hit} = 2,72 > t_{tab} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. temuan ini menyimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Tabel 4. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Daya Ledak dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya

T Hitung	Dk	α	T Tabel	Hasil Pengujian	Keterangan
3,45	Dk= 5-1	0,05	1,83	Signifikan	Ho ditolak
					Ha diterima

Keterangan:

Signifikan ($t_{hit} = 3,45 > t_{tab} = 1,83$)

Selanjutnya pengujian hipotesis kedua, dapat diketahui pengaruh Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit, sebagaimana terlihat pada Tabel 4 di atas diperoleh $t_{hit} = 3,45 > t_{tab} = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. temuan ini menyimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Tabel 5. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Kelincahan dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya

T Hitung	Dk	α	T Tabel	Hasil Pengujian	Keterangan
2,93	dk= 10-1	0,05	2,13	Signifikan	Ho ditolak
					Ha diterima

Keterangan:

Signifikan ($t_{hit} = 2,93 > t_{tab} = 2,13$)

Setelah dilakukan pengujian hipotesis ketiga, maka dapat diketahui pengaruh Kelincahan terhadap Tendangan Sabit, sebagaimana terlihat pada Tabel 5 di atas diperoleh $t_{hit} = 2,93 > t_{tab} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap

Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. temuan ini menyimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya

Tabel 6. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Kelincahan dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya

T hitung	Dk	α	T tabel	Hasil Pengujian	Keterangan
2,93	dk= 10-1	0,05	2,13	Signifikan	Ho ditolak
					Ha diterima

Keterangan:

Signifikan ($t_{hit} = 4,06 > t_{tab} = 1,83$)

Pengujian hipotesis selanjutnya yang dilakukan adalah hipotesis ke 4, maka dapat diketahui pengaruh Kelincahan terhadap Tendangan Sabit, sebagaimana terlihat pada Tabel 6 di atas diperoleh $t_{hit} = 4,06 > t_{tab} = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. temuan ini menyimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

PEMBAHASAN

Terdapatnya Pengaruh yang Signifikan Antara Daya Ledak dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya

Pada pengujian hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data t-test. Maka dapat diketahui Daya Ledak Terhadap Tendangan Sabit, sebagaimana terlihat pada Tabel 20 di atas diperoleh $t_{hit} = 2,72 > t_{tab} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. Seterusnya pengujian hipotesis juga dilakukan pada atlet silat putri dengan menggunakan teknik analisis data yang sama yaitu t-test. Maka diperoleh $t_{hit} = 3,45 > t_{tab} = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak.



Temuan ini menghasilkan bahwa terdapatnya pengaruh yang diberikan daya ledak terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat putra dan putri. Lebih jelasnya hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Pada dasarnya kemampuan melakukan tendangan sabit harus didukung oleh banyak hal, baik taktik, teknik, dan juga kondisi fisik. Menurut Darizal, dkk (2019:55), menyebutkan bahwa “Tentu harus didukung oleh kualitas fisik, taktik, dan mental yang baik pula”. Selanjutnya juga dijelaskan oleh Darizal, dkk (2019: 55), menjelaskan bahwa “Di dalam semua itu ada dua komponen kondisi fisik yang sangat penting yang ada didalamnya yaitu unsur kekuatan dan kecepatan”.

Pada dasarnya kecepatan dan kekuatan merupakan gabungan dua komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk menghasilkan daya ledak. Menurut Irawadi (2019:183), “Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat di lihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan”.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diketahui bahwa daya ledak memberikan sumbangan atau pengaruh terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Hal initerlihat dari hasil penelitian yang menyebutkan terdapatnya pengaruh yang signifikan yang disumbangkan oleh daya ledak terhadap tendangan sabit atlet pencak silat tersebut. Latihan daya ledak sangat dibutuhkan dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat. Karena pada dasarnya tendangan yang memiliki kualitas yag baik merupakan salah satu kunci meraih kemenangan. Menurut Kurniawan (2018: 173), menegaskan “Tujuan dari teknik tendangan dalam olahraga Pencak Silat adalah untuk memperoleh nilai terbanyak agar dapat memenangkan pertandingan”.

Berlandaskan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tendangan merupakan suatu teknik dalam olahraga pencak silat yang memiliki tujuan untuk memperoleh nilai terbanyak dalam upaya memenangkan pertandingan. Tendangan yang baik tidak hanya diperoleh dari teknik yang baik saja, namun juga diraih dari kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah daya ledak. Daya ledak yang merupakan gabungan dari dua komponen kondisi lainnya yaitu kecepatan dan kekuatan juga harus dilatih dengan program latihan yang terstruktur dan intensitas yang tepat.

Terdapatnya Pengaruh yang Signifikan Antara Kelincahan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Hasil penelitian yang selanjutnya menjelaskan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis data

t-test. Maka dapat diketahui bahwa diperoleh $t_{hit} = 2,93 > t_{tab} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. Berikutnya pengujian hipotesis dilakukan pada atlet putri. Teknik analisis data yang digunakan yaitu t-test. Hasil dari analisis data tersebut memperoleh $t_{hit} = 4,06 > t_{tab} = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. Berlandaskan Temuan ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang juga dibutuhkan banyak cabang olahraga, salah satunya adalah pencak silat. Kelincahan pada umumnya dibutuhkan dalam pencak silat pada saat menghindari serangan dari lawan atau bahkan menyerang lawan untuk mendapatkan nilai dalam upaya memenangkan pertandingan. Menurut Efendi, dkk (2019:106), menjelaskan bahwa "Kelincahan seorang atlet dalam pencak silat merupakan faktor penting yang harus dimiliki, karena pada pencak silat ini seorang atlet melakukan gerakan dengan mempunyai rentang waktu yang harus dicapai dalam satu kali rangkaian".

Melihat dari penjelasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa kelincahan sangat dibutuhkan dalam olahrag pencak silat, terutama pada saat melakukan tendangan sabit yang membutuhkan kecepatan, ketepatan dan kelincahan dari seorang atlet. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan tendangan sabit seorang atlet pencak silat harus melakukan gerakan dengan memiliki rentang waktu yang harus dicapai dalam satu kali rangkaian gerakan tendangan sabit. Menurut Menurut Widiastuti (2017:137), menyebutkan "Agility atau Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya".

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Hal yang sama juga diperlukan pada saat melakukan tendangan sabit oleh atlet pencak silat. Hal ini dikarenakan saat proses pelaksanaan tendangan sabit tersebut. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa komponen kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Irawadi (2019:169), menerangkan bahwa "Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, unsur kekuatan, dan unsur kelentukan yang

tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik”.

Menyimak dari penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur atau komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet silat dalam melakukan tendangan sabit. Tendangan sabit yang membutuhkan kecepatan dan keseimbangan yang maksimal, secara tidak langsung juga memerlukan kelincahan dari atlet tersebut. Hal ini diperlukan untuk banyak hal, seperti melakukan tendangan dan menghindar seketika waktu. Sehingga setiap atlet harus memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan yang baik akan membutuhkan latihan yang terprogram yang baik pula. Menurut Efendi, dkk (2019:106-107), menegaskan bahwa “Sehingga jika kemampuan kelincahan atlet kurang, maka atlet tersebut tidak akan bisa melakukan gerakan dengan kecepatan tinggi dan koordinasinya yang ada”.

Berlandaskan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen atau unsur kondisi fisik yang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet pencak silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Maka dari itu, latihan yang terprogram dengan baik dengan intensitas yang tepat diperlukan dalam upaya peningkatan kelincahan. Pelatihan tersebut sangat diperlukan untuk membantu meningkatkan kemampuan tendangan sabit dari atlet pencak silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diulas pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

Terdapatnya Pengaruh yang Signifikan Antara Daya Ledak dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Hasil penelitian dan penerapan program latihan pada atlet putra memperoleh $t_{hit} = 2,72 > t_{tab} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Selanjutnya pada atlet pencak silat putri diperoleh $t_{hit} = 3,45 > t_{tab} = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak.

Terdapatnya Pengaruh yang Signifikan Antara Kelincahan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya.



Dapat diketahui bahwa diperoleh $t_{hit} = 2,93 > t_{tab} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak. Berikutnya pengujian hipotesis dilakukan pada atlet putri memperoleh $t_{hit} = 4,06 > t_{tab} = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Abu dkk. 2016. Metodologi Penelitian, Jakarta:PT. Bumi Aksara.
- Asril. 2015.Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: UNP.
- Bafirman , Apri Agus. 2008. Pembentukan Kondisi fisik. Padang: UNP.
- Darizal, D., & rifki, muhamad. 2019. Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Single Leg Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang. Jurnal Stamina, 2(9), 52-63.
- Effendy, R., & Effendi, H. 2019. Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Raga Waru Kota Sawahlunto. Jurnal Stamina, 2(9), 103-111.
- Kurniawan, G., & Tohidin, D. 2018. Efek Latihan Double-Legs Hop Dan Split Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong. Jurnal Stamina, 1(1), 171-181.
- Lubis , J. dkk. 2014. Pencak Silat , Edisi Kedua. Jakarta: Pt. Rajagrafindo.
- Widiastuti.2017. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Padang