

**PENGARUH KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
KOTA PALOPO**

**Jabbar Syam
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo**

Mapalastiem19@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo, (2) Untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo, (3) Untuk mengetahui pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua atlet pencak silat Kota Palopo sebanyak 18 orang Sampel yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian adalah atlet pencak silat Kota Palopo sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo. Kelincahan dan daya ledak otot tungkai berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.

Kata kunci: Kelincahan, daya ledak otot, kecepatan, tendangan sabit

ABSTRACT

This study aims to determine: (1) To determine the effect of agility on crescent kick speed in Pencak Silat athletes from Palopo City, (2) To determine the effect of leg muscle explosive power on sickle kick speed in Pencak Silat athletes from Palopo City, (3) To determine the effect of agility and leg muscle explosive power simultaneously on sickle kick speed in Pencak Silat athletes in Palopo City. The population in this study were all 18 Palopo City pencak silat athletes. The sample that will be used as the research subject is the Palopo City pencak silat athletes as many as 18 people. The sampling technique uses total sampling. The data analysis method used is multiple linear regression analysis. The results showed that agility affected the speed of sickle kicks in the Palopo City pencak silat athletes. The explosive power of the leg muscles affects the speed of sickle kicks in the Palopo City pencak silat athletes. The agility and explosive power of the leg muscles simultaneously influence the speed of sickle kicks in the Palopo City pencak silat athletes.

Keywords: Agility, muscle explosive power, speed, sickle kick

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Prestasi olahraga merupakan kaitan yang erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah baik di sekolah dasar, maupun sekolah menengah, karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak karakter dan mental serta pembentukan komponen fisik umum untuk persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga. Salah satu olahraga yang cukup banyak manfaatnya, yaitu pencak silat (Aji, 2021).

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya, dan pencak silat merupakan satu-satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai, peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga. Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping

mengandung unsur seni, pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab. Disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan sesuai asas norma olahraga, bidang pencak silat olahraga prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan- pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional (Akmal, 2019).

Keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut. Teknik dasar yang perlu dikuasai dan sering digunakan oleh seorang pesilat dalam bertanding antara lain adalah: kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik belaun, teknik serangan, teknik jatuhan, teknik tangkapan. Dari sekian banyak bentuk teknik dalam pencak silat, tendangan merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Dengan mempelajari teknik tendangan yang benar, harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, teknik tendangan yang benar, dan taktik dalam melakukan tendangan maka kemampuan menendang akan membuat tendangan menjadi efektif dan tepat sasaran. Tendangan merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat. Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai

sebagai komponen penyerangan. Tendangan juga merupakan salah satu teknik yang umum digunakan dalam pertandingan terutama dalam pengumpulan angka. Dimana dalam teknik serangan terdapat suatu teknik tendangan yang salah satunya teknik tendangan sabit (Fahrurozi, 2019).

Tendangan sabit adalah salah satu teknik yang dilakukan dengan mengayunkan kaki dari samping luar menuju samping dalam. Tendangan sabit sangat diperlukan sekali dengan olahraga pencak silat, karena tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kategori laga atau tanding. Begitu pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya taktik tendangan sabit bagi pencapaian prestasi maksimal seorang pesilat, maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius bagi pelatih ataupun atlet itu sendiri. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga pencak silat, dibutuhkan beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental pesilat. Hal ini perlu diperhatikan oleh seorang pesilat dengan bantuan dan arahan pelatih (Rosmawati, 2019).

Berdasarkan pengamatan yang dilihat pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo saat sparing menunjukkan bahwa para pesilat masih belum dapat melakukan tendangan sabit secara efektif, tendangan sabit yang dilakukan banyak yang tidak tepat pada sasaran dan mudah ditangkap oleh lawan. Hal tersebut tentunya akan menyebabkan serangan ini akan mudah diantisipasi oleh lawannya sehingga mudah kehilangan poin dan akhirnya akan mengalami kekalahan.

Selain teknik dasar yang baik, yang menjaga kesempurnaan dalam melakukan tendangan sabit adalah kondisi fisik. Dalam tendangan sabit terdapat kondisi fisik yang mempengaruhinya tersebut seperti daya ledak otot tungkai. Explosive power atau daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menedang, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya. Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan tendangan depan dalam olahraga beladiri, semakin baik daya ledak otot tungkai, maka semakin bagus tendangan depan atlet tersebut (Arifin, 2021).

Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo”.

TUJUAN PUSTAKA

Menurut Suharno (2015) bahwa daya ledak adalah kemampuan sebuah otot eksplosif serta dalam kemampuan seorang mengatasi tekanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Menurut Sajoto (2014) bahwa daya ledak otot (*muscular power*) adalah melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Daya ledak (power) yaitu 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 untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Tofikin, 2019). Menurut Arsil (2015), daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat seberapa berlari dan sebagainya.

Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Rahmana, 2020). Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Oktarina, 2021).

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor pendukung dalam kemampuan tendangan sabit pada pesilat. Semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pesilat, maka akan semakin cepat dan kuat pula hasil tendangan sabit yang akan dicapai. Tendangan yang dilakukan dengan cepat dan kuat akan dapat membuat lawan kesulitan untuk menghindari ataupun menangkisnya.

1. Pengertian pencak silat

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek

moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan, lahir dari unsur-unsur kebudayaan masyarakat bangsa Indonesia. Pencak silat terdiri dari dua suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar yang digunakan dalam belajar atau latihan bela diri ataupun pertunjukan yang terikat pada peraturan. Sedangkan, silat berarti gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci guna keselamatan diri atau terhindar dari bahaya/bencana (Edwar, 2019).

Pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor dihasilkan istilah baku yaitu pencak silat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia istilah pencak silat mempunyai arti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri, baik dengan senjata maupun tanpa senjata. Tahun 1995 pengurus besar IPSI menyempurnakan arti pencak silat, yaitu bela-serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak melukai perasaan. Jadi, pencak lebih menunjukkan pada segi lahiriah, sedangkan silat adalah gerak bela-serang yang erat hubungannya dengan rohani sehingga menghidupsuburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia yang menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata. Pada saat

sekarang ini pencak silat sudah semakin populer, dengan dipertandingkannya pencak silat ini ditingkat regional maupun internasional. Pencak silat kini telah ikut serta dalam multi event internasional seperti sea games dan asean games. Sekaligus puncak prestasi pencak silat Indonesia di ajang asean games 2018 di Jakarta menjadi bukti bagi seluruh masyarakat bangsa Indonesia bahwa prestasi pencak silat di ajang asean games 2018 sangat luar biasa, dengan perolehan 8 medali emas dan 1 perunggu dan sekaligus cabang olahraga yang paling banyak menyumbangkan medali emas untuk tanah air (Hariyanti, 2019).

Dalam pertandingan pencak silat terdapat empat cabang, yaitu: tanding, tunggal, ganda dan beregu. Terdapat tiga aspek yang harus disiapkan untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencak silat, yaitu: fisik, teknik dan mental. Di antara ke tiga aspek tersebut saling berkesinambungan dan tidak dapat dipisahkan. Pencak silat terdiri atas empat aspek dalam pelajarannya, meliputi: aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni, dan aspek olahraga.

2. Teknik dasar pencak silat

Pencak silat mempunyai beberapa teknik dasar di antaranya: kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan/hindaran, sapuan serta jatuhan. Kuda kuda terbagi lagi menjadi dua, yang pertama kuda kuda tengah, yang kedua kuda kuda serong. Tangkisan terbagi lagi menjadi empat, pertama tangkisan atas, kedua tangkisan tengah ke dalam, ketiga tangkisan tengah ke luar, dan tangkisan kebawah. Pukulan terbagi lagi menjadi tiga, pertama pukulan depan sasaran perut, kedua pukulan atas sasaran kepala, ketiga pukulan bawah sasaran pusar.

Tendangan terbagi lagi menjadi empat, pertama tendangan lurus, kedua tendangan sabit, ketiga tendangan T atau tendangan samping, ke empat tendangan belakang. Hindaran terbagi lagi menjadi dua, pertama hindaran samping kanan, kedua hindaran samping kiri. Sapuan terbagi lagi menjadi tiga, pertama sapuan tegak, kedua sapuan depan, ketiga sapuan belakang (Kamarudin, 2021).

3. Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat salah satu lutut kaki, kaki yang satunya untuk tumpuan, yang kemudian punggung kaki digunakan untuk menendang kesamping ke arah lawan ataupun sasaran. Kemudian badan diputar kesamping sehingga lutut, tungkai, dan punggung kaki dengan mudah menendang. Adapun idealnya tendangan sabit ini adalah posisi siap sikap pasang kuda-kuda, pandangan mata fokus ke arah sasaran, kemudian angkat lutut kaki yang akan menendang, setelah itu pingul diputar sehingga posisi lutut agak segaris dengan tubuh ujung jari kaki yang menjadi tempat menumpu menghadap ke arah luar. Lalu kaki yang melakukan tendangan diluruskan dengan bentuk busur/sabit dan di tarik kembali dengan posisi menekuk lutut. Pada saat tendangan posisi tangan dalam keadaan santai untuk menjaga posisi keseimbangan tubuh. Berikutnya kaki kembali pada posisi kuda kuda awal. Untuk melakukan tendangan sabit yang dapat menghasilkan angka maka membutuhkan suatu kondisi fisik yang baik (Kamaruddin, 2021).

Menurut Hariyadi (2015) bahwa tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah

lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (clurit/arit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Untuk tendangan samping dilakukan jika lawan ada diposisi sisi kanan atau sisi kiri, dimana pesilat mengangkat salah satu tungkai dan diluruskan kearah samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaan pada sisi tumit kaki. Seperti yang dinyatakan oleh Hariyadi (2015) gerakan dimulai dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut. Kalau dianalisa dari teknik gerakannya, bahwa benturan yang terjadi pada sasaran dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki.

4. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan bergerak untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari Dodging Run memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada rogram latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Rosmawati, 2019).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Dharma, 2015). Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif. Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asosiatif. Penelitian asosiatif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, jadi ada variabel independen dan variabel (Sugiyono, 2016).

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis ini digunakan untuk mengukur kekuatan dua variabel atau lebih dan juga menunjukkan arah hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Teknik analisis data yang digunakan dalam skripsi ini adalah regresi linear berganda yang dilakukan dengan bantuan program pengolahan data statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Regresi Linear Berganda

Berdasarkan data-data yang telah diperoleh dibuat suatu analisis yang merupakan hasil regresi linier berganda. Model regresi linier berganda menggambarkan pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai yang merupakan variabel independen terhadap variabel dependen yaitu kecepatan tendangan sabit. Model estimasi persamaannya adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

- Y = Kecepatan tendangan sabit
- a = Konstanta
- b_{1,2} = Koefisien regresi
- X₁ = Variabel kelincahan
- X₂ = Variabel daya ledak otot tungkai
- e = Variabel pengganggu
(Standard error)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil dan telah diolah ke dalam model perhitungan komputer dengan menggunakan program SPSS 23 dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel. 1
Regresi linear berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-18.388	5.836		-3.151	.007
	Kelincahan	2.408	.474	.655	5.077	.000
	Daya Ledak Otot Tungkai	.088	.030	.384	2.974	.009

a. Dependent Variable: Kecepatan Tendangan Sabit

Sumber: Data diolah SPSS, 2022

Berdasarkan tabel di atas, dapat dibuat hasil model estimasi sebagai berikut:

$$Y = -18,388 + 2,408 X_1 + 0,088 X_2$$

Interpretasi model tersebut di atas, yaitu:

- a. Nilai a (konstanta) sebesar -18,388, artinya apabila variabel kelincahan (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) = 0,

maka kecepatan tendangan sabit sebesar -18,388 satuan.

- b. Nilai koefisien kelincahan (b_1) sebesar 2,408. Artinya, setiap ada kenaikan variabel kelincahan (X_1) sebesar satu satuan maka akan meningkatkan kecepatan tendangan sabit sebesar 2,408 satuan, dengan asumsi variabel X_2 tetap.

c. Nilai koefisien daya ledak otot tungkai (b_2) sebesar 0,088. Artinya, setiap variabel daya ledak otot tungkai (X_2) meningkat sebesar satu satuan maka akan meningkatkan kecepatan tendangan sabit sebesar 0,088 satuan, dengan asumsi variabel X_1 tetap.

2. Koefisien Korelasi (R) dan Determinasi (R^2)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil dan telah diolah ke dalam model perhitungan komputer dengan menggunakan program SPSS 23 dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel. 2
Koefisien determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.894 ^a	.799	.773	1.208
a. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan				

Sumber: Data diolah SPSS, 2022

Tabal di atas menunjukkan hasil nilai koefisiensi korelasi (R) sebesar 0,894 artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo termasuk pada tingkat hubungan yang tinggi. Sedangkan *Adjusted R Square* adalah 0,773 atau 77,3% yang berarti variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai mampu menjelaskan terhadap kecepatan tendangan sabit sebesar 77,3%, sedangkan sisanya sebesar 22,7% (100% - 77,3%) dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

3. Uji T-Statistik (Uji Parsial)

Berdasarkan hasil persamaan model estimasi dapat diketahui pengaruh variabel independen terhadap kecepatan tendangan sabit. Untuk mengetahui pengaruh nyata variabel secara parsial dapat dilakukan dengan uji t.

Tabel. 3
Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-18.388	5.836		-3.151	.007
	Kelincahan	2.408	.474	.655	5.077	.000
	Daya Ledak Otot Tungkai	.088	.030	.384	2.974	.009

a. Dependent Variable: Kecepatan Tendangan Sabit

Sumber: Data diolah SPSS, 2022

Pada tabel. 3 diketahui bahwa nilai t hitung kelincahan (X_1) adalah 5,077 dan nilai t hitung daya ledak otot tungkai (X_2) adalah 2,974. Sedangkan untuk menentukan nilai t tabel pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel t yang sudah ada. Df adalah hasil pengurangan jumlah data dikurangi jumlah variabel penelitian ($18-3 = 15$). Nilai signifikan pada $\alpha=5\%$, sehingga taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Selanjutnya tentukan nilai t tabel dengan melihat tabel t. Pada penelitian ini nilai signifikansi 0,05 dan Df adalah 15, sehingga diperoleh nilai t tabel adalah 1,753.

Nilai t-hitung kelincahan $>$ t-tabel ($5,077 > 1,753$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincahan signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit dengan tingkat kepercayaan 95%.

Nilai t-hitung daya ledak otot tungkai $>$ t-tabel ($2,974 > 1,753$) dan signifikansi $0,009 < 0,05$, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel daya ledak otot tungkai signifikan dan

berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit dengan tingkat kepercayaan 95%.

4. Uji f-statistik (uji simultan)

Berdasarkan hasil persamaan model estimasi dapat diketahui pengaruh variabel independen terhadap kecepatan tendangan sabit. Untuk mengetahui pengaruh nyata variabel secara simultan dapat dilakukan dengan uji F.

Tabel. 4
Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	87.221	2	43.611	29.884	.000 ^b
	Residual	21.890	15	1.459		
	Total	109.111	17			
a. Dependent Variable: Kecepatan Tendangan Sabit						
b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan						

Sumber : Hasil olah data SPSS (2022)

Pada tabel. 4 diketahui bahwa nilai F hitung adalah 29,884. Sedangkan untuk menentukan nilai F tabel pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel F yang sudah ada. Nilai F tabel adalah 3,68.

Nilai F-hitung > F-tabel (29,884 > 3,68), dengan demikian hipotesis 3 diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji tentang apakah ada pengaruh kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat kota palopo, apakah ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat kota palopo, dan apakah ada pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat kota palopo.

1. Pengaruh kelincahan (X₁) terhadap kecepatan tendangan sabit (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung kelincahan > t-tabel (5,077 > 1,753) dan signifikansi 0,000 < 0,05, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincahan signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

2. Pengaruh daya ledak otot tungkai (X₂) terhadap kecepatan tendangan sabit (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung daya ledak otot tungkai > t-tabel (2,974 > 1,753) dan signifikansi 0,009 < 0,05, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel daya ledak otot tungkai signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

3. Pengaruh kelincahan (X₁) dan daya ledak otot tungkai (X₂) secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F-hitung > F-tabel (29,884 > 3,68),

dengan demikian hipotesis 3 diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Kelincahan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.
2. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.
3. Kelincahan dan daya ledak otot tungkai berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, maka disarankan:

1. Kepada atlet agar lebih giat terus berlatih teknik dasar Pencak Silat khususnya tentang Tendangan Sabit. Selain itu juga harus terus menambah porsi latihan fisik agar teknik dasar yang dikuasai dapat diterapkan dengan baik.
2. Kepada Pelatih agar terus meningkatkan kemampuan mengajar disambil memberikan materi teknik dasar Pencak Silat khususnya Tendangan Sabit. Akan tetapi juga melatih fisik terutama untuk melaukan Tendangan Sabit pada Atlet. Kepada sekolah agar terus

meningkatkan pembinaan dan melengkapi sarana prasarana olahraga Pencak Silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Nurwati Desnawa Rahayu. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Psht Rayon Jaya Bakti Ranting Tuah Negeri Cabang Musi Rawas. *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 2(1).
- Akmal, Diki Kurnia. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(2).
- Arifin, Z. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang dengan Kecepatan Tendangan Sabit. *Jurnal JOSET*, 2(2).
- Arsil. (2015). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jamani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dharma, Kusuma Kelana. (2015). *Metodologi Penelitian: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media
- Edwar, Een Rosalina. (2019). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa SMA Muhammadiyah Bangkinang. *Jurnal Publikasi Universitas Riau*, 2(2).
- Fahrurozi. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap

- Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Publikasi Universitas Negeri Padang*, 2(1).
- Hariyadi, R. Kotot Slamet. (2015). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Kamarudin. (2021). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putera PPLP Provinsi Riau. *Jurnal MJPES*, 4(1).
- Oktarina, Eci. 2021. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan PSHT DI Kota Lubuklinggau. *Jurnal Dehasen*, 2(2).
- Rahmana, Zikra Wakasia. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(2).
- Rosmawati. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1).
- Sajoto, Muhammad. (2014). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Rise
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, H. P. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK.
- Tofikin. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan tendangan T pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(2).