

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru

Kamarudin¹, Sasmariato²

^{1,2}Universitas Islam Riau
sasmariato@edu.uir.ac.id

Artikel Info	Abstrak
Tanggal Publikasi 2020-2-30	Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan menunjukkan bahwa kemampuan tendangan samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru. Metode penelitian adalah metode korelasional . Adapun jumlah populasi pada penelitian ini Atlet Tapak Suci Pekanbaru yang berjumlah 15 orang peneliti menggunakan teknik total sampling. Populasi dijadikan sampel dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi product moment didapatkan nilai r sebesar 0.520. Nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Nilai r tabel pada N = 15 pada taraf signifikan 5 % didapatkan sebesar 0.514. Dengan demikian $0.520 > 0.514$. Maka dapat dikatakan terdapat kontribusi dalam kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet tapak suci pekanbaru,. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru. dapat diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Atlet Tapak Suci Pekanbaru tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa : Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Kota Pekanbaru sebesar 27,04%.
Kata Kunci	
Kontribusi	
Daya Ledak	
Tapak Suci	

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang senantiasa melekat pada kehidupan manusia baik secara individu maupun berkelompok, kegiatan ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan, dari yang hanya sekedar untuk rekreasi, hiburan, menjaga kesehatan atau stamina sampai kepada pencapaian popularitas dan kepentingan ekonomi. Pembinaan dan pengembangan olahraga juga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No. 3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 4 yang berbunyi : "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan."

Dari kutipan diatas jelas bahwa pembinaan prestasi sepenuhnya mendukung terhadap pembinaan olahraga dengan menetapkan kebijakan-kebijakan pendukung untuk tercapainya masyarakat yang sehat, bugar, dan berprestasi serta mampu membentuk kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia serta mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia, dan salah satu dari olahraga yang menanamkan kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia adalah olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat dapat diartikan sebagai gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana atau bahaya. Pencak silat juga olahraga yang memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi serta menguasai teknik-teknik yang benar. Dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar yaitu gerakan hindaran, tangkisan, serangan, jatuhan dan lain sebagainya. Salah satu serangan yang ada dalam pencak silat yaitu tendangan samping.

Tendangan samping adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus kedepan dan kenaannya pada telapak kaki atau tepi telapak kaki. Tendangan samping dilakukan dengan cara mengambil posisi siap untuk melakukan tendangan atau sikap kuda-kuda. Pandangan mata fokus kearah sasaran yang dituju, angkat atau gerakkan kaki ke arah samping dengan cepat dan kuat, badan dimiringkan dan kedua tangan melindungi badan, yakni dada dan perut. Salah satu kaki menjadi penumpu badan dengan mempertahankan keseimbangan badan yang baik dan kokoh. Lakukan gerakan menendang ini secara berulang-ulang dengan menggunakan kaki

sebagai penumpu sampai luwes dan teknik sampai benar. Setelah itu lakukan dengan menggunakan kaki kiri sebagai penumpu beberapa kali sampe luwes juga.

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Daya ledak otot tungkai mempunyai suatu peranan penting terhadap tendangan yang akan dihasilkan, dalam melakukan tendangan samping seorang atlet juga harus memiliki daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Dengan demikian daya ledak adalah kombinasi dari kecepatan .maksimal dan kekuatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapa mencapai suatu jarak. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sanagat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat. Daya ledak adalah factor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Berdasar pada definisi-defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa dua unsure penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

Dari penjelasan diatas dapat kembangkan bahwa daya ledak terdapat dua komponen fisik yang bekerja secara bersamaan yaitu kekuatan dan kecepatan, sehingga otot yang bekerja mampu menampilkan gerakan yang kuat dan cepat. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Daya ledak otot tungkai dan kelincahan mempunyai suatu peranan penting terhadap tendangan yang akan dihasilkan, dalam melakukan tendangan samping seorang atlet juga harus memiliki daya ledak otot tungkai agar selama dalam pertandingan 3 babak masing-masing babak 2 menit, tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya berulang - ulang kali harus di iringi dengan daya ledak otot tungkai sehingga bisa menghasilkan tendangan yang maksimal. Semakin kuat otot tungkai semakin bertenaga pula tendangan yang dimiliki oleh atlet, dan semakin lincah seorang atlet akan semakin mudah baginya untuk melakukan tendangan yang tepat sasaran.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan Masih banyak atlet yang belum menguasai tekNIK dasar dengan benar sehingga tendangan samping belum mengenai sasaran yang telah ditentukan. Selain itu, koordinasi antara pinggul dan kaki yang belum baik. Hal ini menyebabkan pada saat melakukan tendangan samping gerakan kaki terlihat kaku. Kecepatan kaki saat melakukan tendangan samping terlihat lambat yang menyebabkan tendangan samping yang dilakukan

dapat ditangkis lawan. Selanjutnya, daya ledak otot tungkai yang belum baik menyebabkan perkenaan tendangan samping pada sasaran belum tepat pada sasaran, sehingga tidak menghasilkan tendangan samping yang baik dan sempurna. Hal ini karena dipengaruhi oleh kurangnya daya ledak otot tungkai.

Sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh Pembina Tapak Suci Pekanbaru sulit untuk diraih. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul mengenai: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi Tapak Suci Pekanbaru ke depannya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat lintau trisukma Pekanbaru. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto, 2006 : 131)

Menurut (Arikunto, 2006 : 130) bahwa Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Tapak Suci Pekanbaru yang berjumlah 15 orang

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Maka penelitian ini hanya mengambil atlet putra dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang.

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Korelasi Product Moment.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berpedoman dari pengujian hipotesis pada penelitian ini maka dapat diketahui bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet Tapak Suci Kota Pekanbaru. Hal ini terbukti dengan menggunakan teknik analisis statistik di mana hasil $r_{hitung} = 0,507$ di atas taraf signifikan dari $r_{tabel} = 0,514$ maka di tafsirkan $r_{hitung} < r_{tabel}$ menunjukkan kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping yang tidak signifikan yaitu sebesar 25,7 %. Berdasarkan hasil kontribusi yang diperoleh 25,7 % sedangkan sisanya 74,3% di pengaruhi oleh beberapa faktor lainnya salah satunya adalah koordinasi, kecepatan, dan *power* atau daya ledak.

Berdasarkan hal diatas koordinasi juga berperan dalam kemampuan tendangan. Koordinasi adalah perpaduan gerakan dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak, hal ini diperkuat oleh pendapat (Syafuruddin, 2011: 121), bahwa koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Menurut Jonath dan Kreampel dalam.

Selanjutnya di samping koordinasi juga di pengaruhi oleh kekuatan, karna kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas, hal ini diperkuat oleh pendapat Syafuruddin Kekuatan (*stregth*) merupakan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot, kekuatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot saraf untuk mengatasi beban eksternal (Helga and Manfred dalam Syafuruddin, 2011: 71).

Kemudian di samping koordinasi dan kekuatan tendangan juga di pengaruhi oleh *power* atau daya ledak karna *power* merupakan kecepatan dan kekuatan hal ini diperkuat oleh pendapat Bafirman. Daya ledak atau *power* merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena *power* akan menentukan seberapa keras memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya (Bafirman, 2008: 82).

Tendangan samping merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus kesamping. Efisiensi gerakan maksimal di peroleh dengan lecutan tungkai kaki yang di koordinasikan dengan perputaran pinggul searah dengan tendangan, jadi disinilah daya ledak otot tungkai sangat berperan dan di perlukan oleh seorang atlet pencak silat.

Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot tungkai sangat berperan penting terutama dalam bidang olahraga. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, dan juga dalam melakukan tendangan samping. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam melaksanakan gerakan agar memperoleh hasil maksimal yang berujung untuk memperoleh prestasi yang diinginkan.

Setiap cabang olahraga mempunyai teknik dan strategi masing-masing dalam bertanding agar atlet memperoleh kemenangan. Penguasaan teknik dan strategi bertanding yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik, hal ini berarti penguasaan teknik dan strategi yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti semakin baik seorang atlet menguasai teknik dan strategi maka akan semakin baik pula dalam melakukan gerakan terutama melakukan tendangan samping dengan maksimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Atlet Tapak Suci Pekanbaru tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa : Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Kota Pekanbaru sebesar 25,7%.

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti bermaksud memberikan beberapa saran dan masukan guna perbaikan dan kemajuan kedepannya terutama dalam melakukan tendangan samping, diantaranya adalah: 1) Kepada atlet di harapkan agar lebih disiplin dalam berlatih dan mematuhi aturan serta meningkatkan kemampuan tendangan samping untuk dapat memperoleh prestasi dalam pencak silat; 2) Diharapkan kepada pembina maupun pelatih agar senantiasa selalu memperhatikan para atletnya, memberikan latihan kepada atletnya sesuai dengan kemampuannya, membina dan mengawasi mereka jangan sampai mereka melakukan atau berbuat sesuatu perbuatan yang melanggar hukum dan mencemarkan nama baik perguruan Tapak Suci Kota Pekanbaru; 3) Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan tendangan samping.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rnika Cipta
- Asril, 2008. *Tes pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Kedokteran UNP.
- Depdiknas, 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta
- Erwin, 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.

- Hariyadi, 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: PT.Dian Rakyat.
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran*, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rudianto, 2011. *perguruan seni beladiri tapak suci*. Jakarta : PT. Golden Terayon Press.
- Setiadi, 2007. *Anatomi Dan Fisiologi Manusia*. Surabaya : Graha Ilmu.
- Suwirman, 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang : FKIP-UNP
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK-UNP
- Undang-undang RI No. 03 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Widiastuti, 2011. *Tes Dan Pengukuran Olah Raga*. Jakartan:PT Bumi Timur Jaya.