



KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM PADA ATLET TARUNG DERAJAT KABUPATEN GAYO LUES

Robiyanto*, Alfian Rinaldy, Nyak Amir

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: robiyanto003@gmail.com

ABSTRAK

Kelentukan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal. Kecepatan ialah kemampuan dalam melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Permasalahan pada penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat di Kabupaten Gayo Lues. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat di Kabupaten Gayo Lues.

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh atlet tarung derajat kurata I-IV Kabupaten Gayo Lues. Sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan ialah dengan pelaksanaan tes kelentukan dan tes kecepatan tendangan lingkaran dalam. Pengolahan data dengan cara analisis korelasi sederhana.

Berdasarkan hasil penelitian ialah terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam. Hasil pengujian didapat nilai $r = 0,80$ sehingga koefisien determinasinya ialah $(0,80)^2 \times 100\% = 64\%$. Menjelaskan 64% skor yang terjadi pada kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Kabupaten Gayo Lues dibuktikan oleh kelentukan, sehingga kontribusi dari faktor yang lain adalah 36%.

Kata kunci: kelentukan, kecepatan tendangan lingkaran dalam.

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki unsur penting untuk kesehatan tubuh dan organ tubuh manusia. Dengan berolahraga maka kesehatan dan kebugaran jasmani akan terjaga. Oleh karena itu, sangat diperlukan keinginan atau minat masyarakat untuk dapat berolahraga. Hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor yang dapat menghambat keinginan masyarakat untuk berolahraga, sehingga diciptakan berbagai bentuk permainan yang dapat menarik minat masyarakat supaya tertarik dalam berolahraga. Kebutuhan setiap manusia terhadap berolahraga dapat dilihat dari antusias masyarakat dalam mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan olahraga baik yang berbentuk kebugaran jasmani dan pembinaan prestasi. Masyarakat sendiri sudah mengetahui banyaknya olahraga yang telah berkembang, baik itu olahraga permainan, beladiri, dan olahraga lainnya. Semua olahraga itu memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan memberikan prestasi serta membentuk akhlak



manusia, dengan berolahraga masyarakat dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memberikan prestasi bagi yang bersungguh-sungguh dan menekuni olahraga tersebut.

Menurut Dradjat (2013:25) bahwa olahraga beladiri tarung derajat merupakan seni bela diri *full body contact* yang perkatis memanfaatkan daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional, didalam proses pembelajaran dan latihan gerak-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh, dan menerapkan 5 (lima) unsur daya moral, yaitu: kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Selain mempelajari teknik-teknik beladiri tarung derajat juga mempelajari Akhlak manusia, seperti kesopanan, keramahan, supaya menjadi pribadi yang mandiri seperti tertera dalam semboyan “Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk”. Setiap atlet tarung derajat harus menerapkan semboyan tersebut agar menjadi manusia yang berhakikat. Tarung derajat memiliki teknik-teknik dasar yang harus dikuasai para pelatih dan atlet saat latihan maupun dalam bertarung, serta memiliki kondisi fisik yang baik sehingga tidak mudah goyah pada saat latihan maupun bertarung. Dalam pernyataan tersebut atlet tarung derajat membutuhkan kondisi fisik yang kuat, teknik dasar yang benar, mental yang kuat, power, serta kecepatan dalam melakukan pukulan dan tendangan.

Tarung derajat ialah cabang olahraga yang sering mengikuti kegiatan yang diadakan di Kabupaten Gayo Lues, mengikuti kejuaraan antar pelajar, hingga kejuaraan daerah dan kejuaraan lainnya. Dengan adanya kejuaraan yang sering diikuti, maka anggota tarung derajat Satlat Gayo Lues perlu meningkatkan kualitas pada teknik tendangan dalam tarung derajat. Tendangan ialah salah satu teknik yang sangat penting dalam beladiri, karena tanpa kemampuan tendangan yang baik otomatis semua hal yang sangat penting dalam latihan tidak terlaksana dengan maksimal. Dalam beladiri tarung derajat ada beberapa macam tendangan yang dipelajari seperti tendangan lingkaran dalam, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan kait depan, dan lain-lain. Sedangkan untuk mendapatkan kecepatan tendangan yang baik maka harus didasari dengan adanya kekuatan otot tungkai dan kelentukan. Untuk mendapatkan kekuatan otot kaki, dan kecepatan pada tendangan dibutuhkan kelentukan yang baik.

Dalam melakukan suatu tendangan khususnya olahraga tarung derajat, kelentukan sangat dibutuhkan untuk melakukan tendangan. Harsono, (1988:163) mengatakan : “Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligamen”. Kelentukan ialah tingkat kemampuan maksimal untuk melakukan suatu gerakan, sehingga seorang atlet dapat melakukan gerakan dengan leluasa. Jadi perlu pemahaman yang baik terhadap kelentukan, jika kelentukan dilatih dengan maksimal, maka gerakan yang dilakukan bebas dan lentur, seperti halnya dikatakan Uram (1986:97) bahwa: “Latihan dalam program atlet tanpa pertimbangan yang memadai bagi pengembangan kelentukan cenderung untuk mengurangi jangkauan normal dari gerakan dan membatasi respon otot”.

Seorang atlet tarung derajat juga harus memiliki kelentukan yang baik. Dalam olahraga tarung derajat kelentukan berperan penting dalam melakukan tendangan. Jika atlet-atlet tersebut memiliki kelentukan yang tinggi maka dapat membantu kecepatan dalam melakukan tendangan. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini akan mencoba untuk membahas tentang **“Kontribusi kelentukan terhadap kecepatan tendangan pada Olahraga Tarung Derajat Kabupaten Gayo Lues”**.



METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif ialah penelitian yang memperoleh data dalam bentuk angka dan nilai.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini ialah seluruh atlet tarung derajat kurata I-IV Kabupaten Gayo Lues yang mempunyai kriteria petarung berjumlah 16 orang. Sampel pada penelitian ini ialah atlet tarung derajat kurata II-IV Kabupaten Gayo Lues sebanyak 16 orang.

Teknik Pengumpulan Data

1. Tes kelentukan dengan menggunakan tes sit and reach.
2. Tes kecepatan tendangan lingkaran dalam, dengan cara menendang ke arah target dengan bentuk tendangan yang melingkar.
- 3.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SATLAT Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues depan stadion SERIBU BUKIT Kabupaten Gayo Lues pada tanggal 10 Oktober 2017.

HASIL PENELITIAN

Data pada penelitian ini di peroleh dari : 1). Kelentukan, 2). Kecepatan Tendangan. Untuk mengukur kelentukan dengan mengukur tes pengukuran sit and reach, dan mengukur kecepatan tendangan dengan menggunakan tes tendangan lingkaran dalam 10 detik untuk kaki kiri dan kaki kanan..

Adapun tabulasi data hasil pengukuran tersebut sebagai berikut:

Tabel 1: Data Mentah Hasil Tes Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Gayo Lues

| No. | Nama Atlet | Kelentukan (X) | Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam (Y) |
|-----|---------------|----------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Ismail | 40 | 35 |
| 2. | Wandi | 60 | 50 |
| 3. | Iqbal Mulyono | 48 | 45 |
| 4. | Bayhaki | 60 | 68 |
| 5. | Abad | 47 | 46 |
| 6. | Agiwa Angara | 56 | 65 |
| 7. | Lutpi | 60 | 65 |
| 8. | Abu Bakar | 50 | 45 |
| 9. | Riski | 40 | 39 |
| 10. | Jadid | 57 | 44 |
| 11. | Parmadi | 60 | 62 |



| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------|-----------|------------|------------|
| 12. | Sri Riski | 60 | 54 |
| 13. | Ahmadi | 46 | 44 |
| 14. | Putra | 60 | 57 |
| 15. | Hendra | 46 | 41 |
| 16. | Ingida | 55 | 45 |
| Jumlah | | 845 | 805 |

Berdasarkan hasil tes kelentukan dan tes kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat Kabupaten Gayo Lues, sebagaimana terdapat pada tabel 1 di atas, langkah selanjutnya adalah menganalisis korelasi dengan menggunakan tabel penolong yakni :

Tabel 2 : Tabel Analisis Korelasi.

| No. | Nama Atlet | X | Y | X ² | Y ² | XY |
|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. | Ismail | 67,24 | 64,97 | 4521,34 | 4220,55 | 4368,36 |
| 2. | Wandi | 40,32 | 50,30 | 1625,95 | 2530,39 | 2028,37 |
| 3. | Iqbal Mulyono | 56,47 | 55,19 | 3189,29 | 3046,00 | 3116,82 |
| 4. | Bayhaki | 40,32 | 32,71 | 1625,95 | 1069,80 | 1318,87 |
| 5. | Abad | 57,82 | 54,21 | 3343,11 | 2939,06 | 3134,58 |
| 6. | Agiwa Angara | 45,71 | 35,64 | 2089,09 | 1270,23 | 1629,00 |
| 7. | Lutpi | 40,32 | 35,64 | 1625,95 | 1270,23 | 1437,12 |
| 8. | Abu Bakar | 53,78 | 55,19 | 2892,50 | 3046,00 | 2968,26 |
| 9. | Riski | 67,24 | 61,06 | 4521,34 | 3727,80 | 4105,44 |
| 10. | Jadid | 44,36 | 56,17 | 1967,87 | 3154,86 | 2491,66 |
| 11. | Parmadi | 40,32 | 38,57 | 1625,95 | 1487,86 | 1555,37 |
| 12. | Sri Riski | 40,32 | 46,39 | 1625,95 | 2152,31 | 1870,70 |
| 13. | Ahmadi | 59,17 | 56,17 | 3500,56 | 3154,86 | 3323,22 |
| 14. | Putra | 40,32 | 43,46 | 1625,95 | 1888,81 | 1752,45 |
| 15. | Hendra | 59,17 | 59,10 | 3500,56 | 3492,89 | 3496,72 |
| 16. | Ingida | 47,05 | 55,19 | 2213,94 | 3046,00 | 2596,86 |
| Jumlah | | 799,95 | 799,96 | 41495,28 | 41497,66 | 41193,81 |

Dari hasil tabulasi tabel di atas, didapat data-data sebagai berikut:

$$\sum X = 799,95 \quad \sum X^2 = 41495,28 \quad \sum XY = 41193,81$$

$$\sum Y = 799,96 \quad \sum Y^2 = 41497,66 \quad n = 16$$



A. Mencari r_{hitung} dengan cara memasukkan angka statistik dari tabel 5 dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{16(41193,81) - (799,95)(799,96)}{\sqrt{\{16(41495,28) - (799,95)^2\} \{16(41497,66) - (799,96)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{659100,96 - 639928}{\sqrt{\{663924,48 - 639920\} \{663962,56 - 639936\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{19172,96}{\sqrt{\{24004,48\} \{24026,56\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{19172,96}{\sqrt{576745078,99}}$$

$$r_{xy} = \frac{19172,96}{24015,52}$$

$$r_{xy} = 0,80$$

Dengan demikian, koefisien hubungan antara Kelentukan (X) antara Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam (Y) pada atlet tarung derajat Kabupaten Gayo Lues ialah sebesar 0,80.

B. Perhitung (kontribusi) variabel X terhadap Y memakai rumus:

$$\begin{aligned} KP &= r^2 \times 100\% \\ &= 0,80^2 \times 100\% \\ &= 0,64 \times 100\% \\ &= 64\% \end{aligned}$$

Koefisien korelasi XY didapat nilai $r = 0,80$ sehingga koefisien determinasinya ialah $(0,80)^2 \times 100\% = 64\%$. Dengan terhitungnya koefisien korelasi tersebut, jadi dapat disimpulkan bahwa 64% (Y).

C. Menguji Keberartian Koefisien Korelasi

Mencari kebenaran koefisien korelasi dipakai statistik student t menggunakan rumus yakni:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$



$$\begin{aligned} &= \frac{0,80\sqrt{16-2}}{\sqrt{1-(0,80)^2}} \\ &= \frac{0,80\sqrt{14}}{\sqrt{1-0,64}} \\ &= \frac{0,80 \times 3,74}{\sqrt{0,36}} \\ &= \frac{2,992}{0,6} \\ &= 4,99 \end{aligned}$$

Hasil Derajat Kebebasan atau DK 14 (n-2) dan taraf nyata $\alpha = 0,05$ didapat t tabel sebesar 1,76, dengan demikian t terhitung 4,99 lebih besar dari t tabel 1,76 dengan demikian dapat dirangkumkan koefisien korelasi padakelelentukan (X) antarakecepatan tendangan lingkardalam(Y) pada atlet tarung derajat Kabupaten Gayo Lues mempunyai kontribusi yang signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian serta pengolahan data tes kelentukan, dan teskecepatan tendangan lingkardalam pada atlet tarung derajat Kabupaten Gayo Lues, menyatakankelentukan (X) memberi kontribusi yang signifikan padakecepatan tendangan lingkardalam (Y),yang mana didapat nilai $r = 0,80$ sehingga koefesien determinasinya ialah $(0,80)^2 \times 100\% = 64\%$. Hal ini menyatakan bahwa64% skor yang ada padakecepatan tendangan lingkardalam pada atlet tarung derajat Kabupaten Gayo Luesdapat dibuktikan olehkelentukan, namun kontribusi faktor lainnya sebesar 36%.

Pada penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi antara kelentukan terhadap kecepatan tendangan lingkardalam yang signifikan. Penelitian ini agar dapat menjadi sumber yang berguna untuk pengetahuan umum dan khususnyailmu olahraga dalam meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan lingkardalam pada olahraga tarung derajat. Selain itu penelitian ini juga dapat membuktikan teori-teori para ahli olahraga yang sebelumnya telah di kemukakan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan : Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan (X) padakecepatan tendangan lingkardalam(Y). Yang mana hasil tes didapat nilai $r = 0,80$ sehingga koefesien determinasinya ialah $(0,80)^2 \times 100\% = 64\%$. Hal itu membuktikan bahwa64% skor yang terdapat padakecepatan tendangan lingkardalam pada atlet tarung derajat Kabupaten Gayo Luesdapat dibuktikan olehkelentukan, namun kontribusi dari faktor yang lain adalah sebesar 36%.

Saran

Berdasarkan simpulan, peneliti dapat merumuskan saran sebagai berikut :



- a. Supaya pelatih yang melatih atlet khususnya tarung derajat dan para pelatibela diri pada umumnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dengan cara memotivasi atlet agar selalu menjaga kondisi fisiknya dengan latihan yang benar dan teratur.
- b. Supaya atlet senantiasa berusaha meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dengan tidak hanya cukup latihan yang dilakukan bersama pelatih saja di tempat latihan, akan tetapi juga mengikuti kegiatan-kegiatan dan membaca buku yang relevan dengan olahraga yang sedang dan akan dipelajarinya serta senantiasa berusaha melatih diri guna meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran.
- c. Supaya ada penelitian yang lain dengan objek yang berbeda supaya ada perbandingan dengan hasil penelitian ini.
- d. Diharapkan agar masyarakat pada umumnya mengikuti berbagai jenis kegiatan olahraga yang sesuai dengan ilmu gerak dan hobinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Drajat, Ahmad. 2013. *Tarung Derajat Pribadi Mandiri*. Penataran dan Pelatihan Tarung Derajat Tingkat Pelatihan Pengda KODRAT se-Indonesia. Bandung.
- Harsono, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP
- Widiastuti, (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.