



Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Koordinasi Serangan Dalam Pencak Silat

The Relationship Balance And Coordination Of Eyes To Attack Coordination Ability In Pencak Silat

Winda Nuraisyah¹, Hamdani², Andi Fepriyanto³

STKIP PGRI Sumenep^{1,3}, Universitas Negeri Surabaya²

e-mail: windanuraisyah@stkipgrisumenep.ac.id¹, hamdani@unesa.ac.id²,

andifepriyanto@stkipgrisumenep.ac.id³

Abstrak

Pencak silat merupakan seni beladiri yang lahir dari bangsa Indonesia. Dengan ekstrakurikuler pencak silat siswa dipupuk menjadi insan yang memiliki rasa disiplin, tanggung jawab, dan pemberani. Pada variabel keseimbangan instrumen yang digunakan adalah stork stand dan pada variabel koordinasi mata tangan instrumen yang digunakan adalah pass basket ball dan koordinasi serangan dalam pencak silat menggunakan penilaian. Jenis penelitian kuantitatif, untuk analisis data pengujian hipotesis digunakan product moment dan untuk pengujian regresi ganda. Penelitian ini dilakukan pada siswa putra ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sumenep. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan mempunyai tingkat hubungan yang "sangat kuat" dengan kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat nilai korelasi sebesar 0,820. Koordinasi mata-tangan mempunyai tingkat hubungan "sedang" dengan kemampuan koodinasi serangan dalam pencak silat nilai korelasi sebesar 0,593. Keseimbangan dan koordinasi mata-tangan secara bersamaan mempunyai tingkat hubungan yang "sangat kuat" dengan kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat.

Kata kunci: Keseimbangan, Koordinasi Mata-Tangan, Koordinasi Serangan, Pencak Silat.

Abstract

Pencak silat is a martial art that was born from the Indonesian nation. With the pencak silat extracurricular, students are nurtured to become human beings who have a sense of discipline, responsibility, and courage. In the balance variable, the instrument used is stork stand and in the hand-eye coordination variable, the instrument used is pass basket ball and attack coordination in pencak silat uses judgment. This type of quantitative research, for analysis of hypothesis testing data used product moment and for multiple regression testing. This research was conducted on extracurricular male students at MTs Negeri 1 Sumenep. The results of this study indicate that balance has a "very strong" level of relationship with the ability to coordinate attacks in pencak silat, a correlation value of 0.820. Hand-eye coordination has a "medium" relationship with the ability to coordinate attacks in pencak silat with a correlation value of 0.593. Balance and eye-hand coordination simultaneously have a "very strong" level of relationship with the ability to coordinate attacks in pencak silat.

Keywords: Balance, Eye-Hand Coordination, Attack Coordination, Pencak Silat

Style APA dalam mensitasi artikel ini: Nuraisyah, W. Hamdani, H. Fepriyanto, A. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Koordinasi Serangan Dalam Pencak Silat. PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3(1), 13-17

Correspondence author: Winda Nuraisyah, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia. E-Mail: windanuraisyah@stkipgrisumenep.ac.id

Received: 2 November 2022, **Revised:** 17 November 2022, **Accepted:** 28 Desember 2022

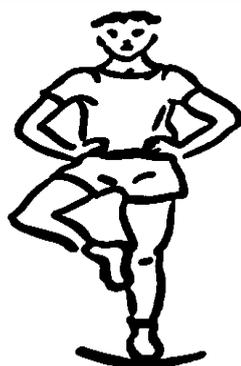
PENDAHULUAN

Seiring perkembangan peradaban masyarakat, fungsi pencak silat semakin meluas. Pencak silat bukan hanya berfungsi sebagai alat bela diri namun juga sebagai sarana berolahraga (Pesilat), sarana mencurahkan rasa keindahan (estetika), dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani/etika (Hariyadi, 2003: 2). Pencak silat telah menunjukkan perkembangan yang pesat, hal ini terlihat dari maraknya event-event pertandingan yang sering di selenggarakan dalam tingkat regional, nasional, dan internasional. Disamping itu, selain di Indonesia terdapat IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi pencak silat di Indonesia, ditingkat internasional terdapat PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa) yang terbentuk melalui prakarsa empat Negara yaitu Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunai Darussalam, pada tanggal 11 Maret 1980. PERSILAT berhasil memasukkan pencak silat ke MULTI EVENT ditingkat Asia, yaitu Asian Game, dengan membentuk organisasi pencak silat Asian pasifik pada bulan Oktober 1999 (Lubis, 2004: 2).

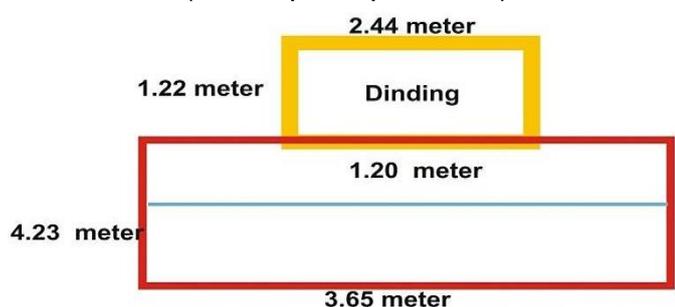
Pada saat perkembangan pencak silat di sumenep sangat pesat, hal ini dapat dilihat bahwa pencak silat mempunyai keragaman yang sangat khas disetiap nusantara, dari hal tersebut maka lahirlah perguruan-perguruan, aliran pencak silat yang menjadi ciri khas suatu daerah atau bahkan dalam suatu daerah terdapat bermacam-macam perguruan dan aliran pencak silat. Salah satunya adalah Perguruan Silat Selat Walet Hitam yang berada di Kabupaten sumenep. Perguruan ini menitik beratkan pada seni bela diri pencak silat yang artinya sudah sangat terkenal di kabupaten sumenep karena berbagai prestasi yang dicapainya dan cabang-cabangnya pun semakin meluas tidak hanya di setiap desa tapi di dalam lingkup sekolah juga ada. Khususnya di MTs Negeri 1 Sumenep merupakan sekolah yang termasuk dari cabang perguruan silat selat walet hitam dan pesertanya juga banyak. Hal ini dapat dilihat dari pertandingan Seleksi Atlet Puslatkab IPSI Sumenep 2022 ekstrakurikuler di MTs Negeri 1 Sumenep mengirim pesertanya terbanyak. Namun, peserta pra remaja disana masih kurang kualitas dan kemampuan fisiknya, hal ini dapat dilihat lemahnya pada kurangnya kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat pada saat bertanding. Kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat dalam olahraga pencak silat sangat mutlak diperlukan oleh seorang Pesilat, karena koordinasi serangan dalam pencak silat merupakan bentuk serangan dalam yang sangat menguntungkan bagi seorang Pesilat, karena teknik ini sama halnya dengan melakukan teknik bantingan, nilai dari teknik ini sama dengan teknik bantingan apapun, yaitu nilainya 3. Supaya dapat melakukan koordinasi serangan dalam pencak silat dengan baik dan sempurna, maka setiap Pesilat harus mempunyai komponen-komponen kondisi fisik yang sangat menunjang pada gerakan koordinasi serangan dalam pencak silat tersebut, seperti keseimbangan dan koordinasi mata-tangan.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto, 2010: 203). Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, melibatkan 2 variabel bebas (X) dan 1 terikat (Y). Tempat penelitian di MTs Negeri 1 Sumenep 12 Desember 2022, tes dilaksanakan pada jam 15.00 sampai selesai. Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Negeri 1 Sumenep yang berjumlah 20 siswa putra. Adapun cara pengumpulan data tes keseimbangan (Asisten deputi pengembangan SDM keolahragaan, 2005: 11-12), tes kemampuan koordinasi mata-tangan (Lubis, 2004: 84-85) dan tes koordinasi tendangan lurus pencak silat (Lubis, 2004: 101-102).



Gambar 1. Keseimbangan statis
(www.topensports.com)



Gambar 2. Lintasan koordinasi mata-tangan

Tes tendangan lurus pencak silat atlet bersiap-siap berdiri dibelakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya', atlet melakukan tendangan dan pukulan ke arah sandsack/target pada sasaran bidang setinggi 15 cm selama 30 detik sebanyak-banyaknya. Pelaksanaan dilakukan tiga kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian *sandsack* dengan ketinggian 100 cm (putra). Penilaian Sekor berdasarkan jumlah serangan tangan dan kaki selama 30 detik yang mengenai sasaran.

Formulir penilaian Koordinasi Tendangan Lurus dan pukulan.

Nama :
 Umur :
 Jenis kelamin : Laki-laki/perempuan

Tabel 1. Formulir Penilaian

Penampilan/Teknik	Serangan Tangan	Serangan Tungkai/kaki
Penampilan 1		
Penampilan 2		
Penampilan 3		
Jumlah		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan disajikan adalah data yang diperoleh dari hasil pengukuran atau tes pada masing-masing variabel yaitu: keseimbangan, dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat, pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Negeri 1 Sumenep.

Deskripsi data variabel

Pada Deskripsi data variabel ini akan menjabarkan tentang hasil pengukuran yang telah dilakukan ke 20 siswa putra ekstrakurikuler pencak silat pencak silat

Tabel 2. Hasil Penghitungan Deskripsi Data

No	Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1	Keseimbangan (X_1)	30,78	50,77	40,0810	5,80178
2	K.MT (X_2)	18,00	20,00	19,2500	0,71635
3	K.Serangan (Y)	36,00	50,00	42,7000	5,01681

Syarat Uji Hipotesis (Uji Normalitas)

Dasar analisis uji normalitas yang di gunakan adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp. Sig.	α	Keterangan
1	Keseimbangan (X_1)	0,685	0,05	Normal
2	K.MT (X_2)	0,156	0,05	Normal
3	K.Serangan (Y)	0,290	0,05	Normal

Hasil penghitungan di atas menunjukkan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) dari ke empat variabel lebih besar dari nilai α maka dapat dikatakan bahwa variabel pengganggu atau residual dalam model regresi berdistribusi normal.

Analisis Korelasi Dan Pengujian Hipotesis Penghitungan korelasi individual (r).

Tabel 4. Uji Korelasi

No	Variabel	Korelasi	interpretasi
1.	Keseimbangan (X_1) terhadap kemampuan koordinasi serangan (Y)	0,820	Sangat Kuat
2.	Koordinasi mata-tangan (X_2) terhadap kemampuan koordinasi serangan (Y)	0,593	Sedang

Tabel 5. Keberartian Korelasi Individual Antar Dua Variabel

No	Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	keterangan
1	X_1 dan Y	0,820	0,423	Signifikan
2	X_2 dan Y	0,593	0,423	Signifikan

Penghitungan korelasi ganda (R)

Tabel 6. Korelasi Ganda Antar Variabel

Variabel	Korelasi (R)	interpretasi
Variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y)	0,916	Sangat Kuat

Tabel 7. Uji Keberartian Korelasi Ganda 2 Variabel Bebas

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y)	27.674	3,24	Signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa secara individual didapatkan bahwa: keseimbangan mempunyai hubungan yang “sangat kuat” dengan kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat. Koordinasi mata-tangan mempunyai hubungan yang “Sedang” dengan kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat. Hasil uji signifikan menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tersebut mempunyai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal tersebut merupakan bukti bahwa kedua variabel bebas tersebut secara individual mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat. Sedangkan secara bersamaan diperoleh bahwa hubungan kedua variabel bebas tersebut mempunyai hubungan yang “sangat kuat”. Hasil uji signifikan menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$. Hal tersebut merupakan bukti bahwa kedua variabel bebas tersebut secara bersamaan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan koordinasi serangan dalam pencak silat.

Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pesilat adalah teknik serangan (pukulan dan tendangan), terutama dalam penelitian adalah koordinasi serangan. Tendangan pada setiap pertandingan pencak silat menempati posisi yang istimewa. Dapat dilihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Tendangan dalam Pencak Silat Tanding mempunyai banyak variasi namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersambung pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan (Hariyadi, 2003:71). Sedangkan pukulan depan adalah serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus ke depan dengan titik sasaran atas, tengah dan bawah (Sudiana dan Sepyanawati, 2017:41).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler di MTs Negeri 1 Sumenep tentang hubungan keseimbangan, koordinasi mata-tangan baik secara individual maupun bersama-sama terhadap variabel koordinasi serangan dalam pencak silat, maka akan ditarik kesimpulan yaitu: terhadap koordinasi serangan dalam pencak silat. Variabel keseimbangan mempunyai kategori “Sangat Kuat” terhadap variabel koordinasi serangan dalam pencak silat, Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap koordinasi serangan dalam pencak silat. Variabel koordinasi mata-tangan mempunyai kategori “Sedang” terhadap variabel koordinasi serangan dalam pencak silat dan terdapat hubungan signifikan antara kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan terhadap koordinasi serangan dalam pencak silat. Variabel kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama mempunyai kategori “Sangat Kuat” terhadap variabel koordinasi serangan dalam pencak silat.

Referensi

- Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan. 2005. Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan. Kementrian negara dan olahraga republik indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hariyadi, Kotot Selamat. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Lubis, Johan. 2004. Pencak Silat Panduan Prakti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudiana dan Sepyanawati. 2017. Keterampilan dasar pencak silat. Depok: PT RajaGrafindo Persada.