

KORELASI BERAT BADAN TERHADAP KELINCAHAN HINDARAN PADA PENCAK SILAT PERGURUAN NAGA SAKTI KELAYU UTARA

Rina Nopiana¹, Moh Galih Padila Umayni², Lalu Erpan Suryadi³

Nopiana181190@gmail.com, galih@student.hamzanwadi.ac.id, rfunlalu66@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berat badan terhadap kelincahan hindaran pada pencak silat perguruan naga sakti Kelayu Utara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan disain penelitian korelasional. Populasi penelitian ini yaitu murid pencak silat perguruan naga sakti Kelayu Utara yang berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes perbuatan. Hasil uji t memperoleh t hitung < t tabel ($0,478 < 0,532$) pada taraf signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan berat badan terhadap kelincahan hindaran pada pencak silat perguruan naga sakti Kelayu Utara

Kata kunci: Berat Badan, Kelincahan hindaran, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (survive) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. (Lubis dan Wardoyo, 2014).

Pencak silat memiliki komponen-komponen kesegaran jasmani juga termasuk tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui kesegaran jasmani seorang atlet. Seseorang tentunya tidak ingin memiliki berat badan yang berlebih yang diakibatkan oleh penimbunan lemak dalam tubuh. Lemak merupakan salah satu unsur gizi yang paling utama bagi tubuh seseorang atlet pencak silat.

Fisik sangat menentukan keberhasilan seorang atlet seluruh komponen kesegaran jasmani akan meningkat dan optimal. Komponen kesegaran jasmani juga termasuk tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui kesegaran jasmani seorang atlet. Seseorang tentunya tidak ingin memiliki berat badan yang berlebih yang diakibatkan oleh penimbunan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh dan kesegaran jasmani salah satunya adalah kelincahan atau agility. Seseorang yang memiliki berat badan yang berlebih maka akan berkurang juga tingkat kelincahan atau *agility*nya.

Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang erat sekali hubungannya dengan kelincahan dan berat badan, kelincahan dapat dilatih dengan program latihan yang sesuai untuk peningkatan kelincahan, dengan memiliki kelincahan yang bagus seorang pesilat akan bermain dengan teknik yang leluasa, sehingga dapat menunjang tingkat prestasi dalam pertandingan.

Menurut Harsuki (2003), Kondisi kesegaran jasmani seorang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri *full body contact* yang dikategorikan dalam olahraga berat dimana tubuh membutuhkan energi yang cukup banyak untuk menghasilkan kondisi fisik yang prima dalam menunjang teknik dan taktik. Dalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa kategori yaitu kategori tanding dan kategori seni. Untuk kategori tanding nomor tandingnya disesuaikan dengan berat badan dan untuk kategori seni sesuai nomor nya seni tunggal, seni ganda, dan seni beregu.

Kategori tanding sangat erat hubungannya dengan kelincahan dan berat badan, karena kategori tanding memiliki beberapa kelas yang harus sesuai dengan berat badan yang telah ditentukan per kelasnya. Seorang atlet yang masuk kategori kelas ringan harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik, sebelum melakukan pertandingan akan melakukan penimbangan berat badan terlebih dahulu, jika seorang atlet tidak sesuai berat badannya dengan kelas yang telah ditentukan, maka seorang atlet tersebut dinyatakan *over weight* atau kelebihan berat badan dan akan di diskualifikasi, sehingga tidak dapat mengikuti pertandingan pencak silat. Seorang atlet pencak silat perlu menjaga berat badan agar sesuai dengan kategori pertandingan. Kadar lemak dalam tubuh dapat diukur dengan menggunakan *fatt calliper* (alat pengukur lemak). Kebanyakan atlet pencak silat ingin menurunkan berat badan secara singkat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Perguruan Naga Sakti Kelayu Utara dapat diketahui bahwa dalam melakukan gerakan tehnik dasar pencak silat siswa tidak melakukan gerakan tersebut sesuai dengan tingkatan-tingkatannya atau gerakan siswa tergolong lambat, hal ini dikarenakan tubuh siswa tidak mampu menompang tubuh mereka dalam melakukan kegiatan pencak silat khususnya pada tehnik kelincahan karena kelincahan sangat di butuhkan pada pencak silat agar bisa melakukan gerakan dengan ringan dan ceapat. Dalam observasi peneliti mengambil pantauan dari peserta pencak silat perisai diri di Perguruan Naga Sakti Kelayu Utara.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang “Korelasi Berat Badan Terhadap Kelincahan Hindaran Pada Pencak Silat Perguruan Naga Sakti Kelayu Utara”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Ali Maksum, (2012) Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variable bebas dengan satu variable terikat tanpa ada upaya

untuk mempengaruhi variable tersebut. Bentuk sederhana dari penelitian korelasi adalah hubungan antara dua variable.

Tempat penelitian ini dilakukan di Perguruan Naga Sakti Kelayu Utara. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Januari – 31 Maret 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu murid Pencak Silat Perguruan Naga Sakti Kelayu Utara sebanyak 40 orang, yang terdiri dari putra 30 orang dan putri 10 orang. Sample dalam penelitian ini sebanyak 15 orang dengan kriterian umur 12-14 tahun, 8 orang putra dan 7 orang putri yang paling aktif latihan. Menurut Sugiono, (2019) variable bebas adalah merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable terikat. Variable bebas dalam penelitian ini yaitu kelincahan hindaran. Menurut Sugiono, (2019) variable terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas. Variable terikat dalam penelitian ini yaitu berat badan.

Dalam proses pengumpulan data tentu akan menggunakan beberapa metode atau teknik. Jenis metode yang di pilih dan digunakan dalam pengumpulan data, tentunya harus sesuai dengan sipat dan karakteristik penelitian yang dilakukan. Adapun teknik atau metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Instrumen pengumpulan data yang dilakukan peneliti agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap dan sistematis sehingga mudah di olah yaitu dengan tes berat badan sebagai satu tolok ukur yang bisa Anda gunakan sebagai cara mengetahui berat badan ideal dan tes kelincahan lari zig-zag dimana bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah tubuh dengan cepat.

Analisis data untuk mengetahui korelasi antara berat badan dan kelincahan hindaran pada Pencak Silat Perguruan Naga Sakti Kelayu Utara menggunakan rumus produk moment sebagai berikut (Sugiono, 2019):

$$r_{xy} = \frac{n (\sum xy) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} : koefisien korelasi r pearson

n : jumlah sampel / observasi

x : variabel bebas / variabel pertama

y : variabel terikat / variabel kedua

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Berat Badan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut, nilai minimal 30,3, nilai maximal 63,0, dan nilai rata-rata 42,42. Deskripsi hasil penelitian dapat juga dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel Hasil Data Berat Badan

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Berat Badan
1	Restu Adriana	14	L	40,1

2	Hardi Hamdani	13	L	48,2
3	Yuda Hadi Pratama	14	L	40,8
4	M Erpan Aldi Kusuma	14	L	54,0
5	Ilham Wisnu Al-gifari	14	L	63,0
6	M Ramzi Rizqullah	12	L	51,0
7	Denis Aidi	13	L	32,2
8	Dwi Firmansyah	13	L	40,0
9	Devita Berliana Sari	12	P	40,5
10	Intan Ediana	12	P	40,0
11	Dini Afriana Sapitri	13	P	40,7
12	Aisyah Alifa Sabira	12	P	30,3
13	Jesika Qurianti Yuliana	12	P	30,9
14	Aulia Rahmatin	14	P	42,7
15	Dewi Sukmaningsih	14	P	41,9

Deskripsi Kelincahan

Hasil penelitian tersebut di deskripsi sebagai berikut, nilai minimal 10,99, nilai maksimal 13,32 dan nilai rata-rata 12,27. Deskripsi hasil penelitian dapat juga dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel Hasil Data Penelitian Kelincahan

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Waktu Tempuh	Norma
1	Restu Adriana	14	L	12,47	Baik
2	Hardi Hamdani	13	L	12,20	Baik
3	Yuda Hadi Pratama	14	L	12,28	Baik
4	M Erpan Aldi Kusuma	14	L	10,99	Baik sekali
5	Ilham Wisnu Al-gifari	14	L	12,19	Baik
6	M Ramzi Rizqullah	12	L	12,21	Baik
7	Denis Aidi	13	L	12,67	Baik
8	Dwi Firmansyah	13	L	12,19	Baik
9	Devita Berliana Sari	12	P	12,48	Baik
10	Intan Ediana	12	P	11,73	Baik sekali
11	Dini Afriana Sapitri	13	P	12,08	Baik sekali
12	Aisyah Alifa Sabira	12	P	12,09	Baik sekali
13	Jesika Qurianti Yuliana	12	P	13,32	Baik
14	Aulia Rahmatin	14	P	12,49	Baik
15	Dewi Sukmaningsih	14	P	12,61	Baik

Analisis uji hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan yaitu, ada atau tidaknya korelasi berat badan terhadap kelincahan hindaran pada pencak silat perguruan naga sakti Kelayu Utara, sebagai berikut:

Tabel Analisis Uji Hipotesis

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Restu Adriana	40,1	12,47	1608	155,5009	500,047
2	Hardi Hamdani	48,2	12,20	2323,2	148,84	588,04
3	Yuda Hadi Pratama	40,8	12,28	1664,6	150,7984	501,024
4	M Erpan Aldi Kusuma	54,0	10,99	2916	120,7801	593,46
5	Ilham Wisnu Al-gifari	63,0	12,19	3969	148,5961	767,97
6	M Ramzi Rizqullah	51,0	12,21	2601	149,0841	622,71
7	Denis Aidi	32,2	12,67	1036,8	160,5289	407,974
8	Dwi Firmansyah	40,0	12,19	1600	148,5961	487,6
9	Devita Berliana Sari	40,5	12,48	1640,3	155,7504	505,44
10	Intan Ediana	40,0	11,73	1600	137,5929	469,2
11	Dini Afriana Sapitri	40,7	12,08	1656,5	145,9264	491,656
12	Aisyah Alifa Sabira	30,3	12,09	918,1	146,1681	366,327
13	Jesika Qurianti Yuliana	30,9	13,32	954,8	177,4224	411,588
14	Aulia Rahmatin	42,7	12,49	1823,3	156,0001	533,323
15	Dewi Sukmaningsih	41,9	12,61	1755,6	159,0121	528,359
JUMLAH		636,3	184	28067,3	2260,597	7834,718

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai-nilai:

$$\sum x = 636,3$$

$$\sum y = 184$$

$$\sum x^2 = 28067,3$$

$$\sum y^2 = 2260,597$$

$$\sum xy = 7834,718$$

$$N = 15$$

$$r_{xy} = \frac{n (\sum xy) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{15(7834,718) - (636,3)(184)}{\sqrt{\{15 \cdot 28067,3 - (636,3)^2\} \cdot \{15 \cdot 2260,597 - (184)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{117520,77 - 117079,2}{\sqrt{(421009,5 - 404877,69) \cdot (33908,955 - 33856)}}$$

$$r_{xy} = \frac{441,57}{\sqrt{(16131,81) \cdot (52,955)}}$$

$$r_{xy} = \frac{441,57}{\sqrt{854259,999}}$$

$$r_{xy} = \frac{441,57}{924,261}$$

$$r_{xy} = 0,4777$$

Jadi r hitung dalam penelitian ini yaitu 0,478

Taraf signifikan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 5 %

$R_{tabel} = n-1$

$15-1 = 14$

Jadi dilihat dari nilai distribusi r tabel maka nilai r tabel dalam penelitian ini yaitu 0,532

Hasil analisis data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara berat badan dengan kelincahan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang mana diperoleh r hitung keseluruhan yaitu $0,478 < r_{tabel} 0,532$ dengan signifikan 5 %. Maka dari itu H_0 diterima tidak adanya hubungan berat badan dengan kelincahan hindaran pada pencak silat perguruan naga sakti Kelayu Utara.

Sehingga bisa diketahui hubungan berat badan dan kelincahan hindaran tidak ada pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kelincahan hindaran perlu ada latihan khusus, sehingga bisa mengubah posisi tubuh dengan waktu cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan hindaran dapat di latih dengan program latihan yang sesuai untuk peningkatan kelincahan, dengan memiliki kelincahan yang baik seorang pesilat akan bermain dengan teknik yang leluasa, sehingga dapat menunjang tingkat prestasi dalam pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Deskripsi hasil berat badan sebagai berikut, nilai minimal 30,3, nilai maksimal 63,0, dan nilai rata-rata 42,42.
2. Deskripsi hasil kelincahan sebagai berikut, nilai minimal 10,99, nilai maksimal 13,32 dan nilai rata-rata 12,27.
3. Tidak ada hubungan antara berat badan dengan kelincahan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang mana diperoleh r hitung keseluruhan yaitu $0,478 < r_{tabel} 0,532$ dengan signifikan 5 %. Maka dari itu H_0 diterima tidak adanya hubungan berat badan dengan kelincahan hindaran pada pencak silat perguruan naga sakti Kelayu Utara.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi murid pencak silat perguruan naga sakti Kelayu Utara agar terus berlatih tentang kelincahan hindaran, sehingga saat dipertandingan bisa dimaksimalkan.
2. Bagi pelatih perlu mengambil langkah pembinaan keseluruhan terhadap muridnya, agar para murid tetap berlatih secara terus-menerus dan melakukan perbaikan serta menambah program latihan yang telah ada agar lebih efisien lagi dalam meningkatkan prestasi sesuai dengan tujuan.

3. Penelitian selanjutnya juga diharapkan agar menambahkan variabel lain diluar variabel yang telah digunakan karena diduga masih terdapat banyak variabel yang dapat mempengaruhi tendangan kelincahan hindaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, IPG dan Santika, IGPNA. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga. Denpasar : Udayana University Press.*
- Anonim. 2011. Pengertian Berat Badan. Available from : <http://www.sarjanaku.com/2011/09/pengertian-berat-badan.html>, accessed tanggal 17 Maret 2020.
- Damayanti. 2019. *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Satria Sejati Bandar Lampung.*
- Dewi, Anita Rusyana. 2015. *Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta.* Yogyakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta 2015.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini.* Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: UNS Press
- Karyono, Trihadi. 2016. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis.* Yogyakarta : Jurnal Olahraga Prestasi Universitas Negeri Yogyakarta 2016.
- Lubis Johansyah, Wardoyo Hendro. 2016. *Pencak Silat Edisi Ketiga.* Jakarta, Rajawali Sport.
- Maksum Ali (2012), *Metodologi Penelitian dalam olahraga.* Unesa University Press
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat.* Bandung, PT. Remaja Rosdakarya
- Padmawan, I Putu Rega et al. 2020. *Pelatihan Ickey Shuffle Dengan Jarak 6 Meter 4 Repetisi 3 Set Terhadap Kelincahan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung.* Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 6, No. Januari 2020.
- Panji sakti nune wire dkk, (2019) *Pengaruh Puasa Senin Kamis Dengan Metode Latihan O7W (OCD 7 Minute Workout) Terhadap Penurunan Berat Badan,* Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, Vol. 3. No. 3
- Pratama, Yudhi Surya; Parwata, Yoga; Santika, Ngurah Adi. 2016. *Pelatihan Lari Amplop Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016.* Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol. 2, No. 2, Agustus 2016.
- Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi. 2015. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014.* Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 1, No. 1, Juni 2015.
- Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi. 2015. *Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015.* Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 1, No. 2, Desember 2015.
- Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi; Subekti, Maryoto. 2020. *Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi.* Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 6, No. 1, Januari 2020.

- Saputra, 2002. *Pengaruh Latihan Lari ZigZag terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain PS Bima Sakti Lawata Mataram Tahun 2008-2009*. Diakses pada 16 Februari 2014
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Suryanata, I.N.; Yasa, IP Merta; Santika, IGP Ngurah Adi. 2018. *Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 4, No. 1, Januari 2018.
- Suwirman dan Supriadi. 2019. *Penurunan Berat Badan Atlet Pencak Silat*. Padang : Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Universitas Negeri Padang 2019.
- Utami deviani Utami dkk (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja ujian 15-18 tahun di sman 14 tanggerang*, jurnal ilmu kedokteran dan kesehatan, Volume 4, Nomor 3
- Waizzamroni (2021) *Profil kondisi fisik dan keterampilan gerak senitunggal baku pada atlet pencak silat klatnas perisai diri miftahul ibtidai Lombok tengah tahun 2021*. Program studi pendidikan olahraga dan kesehatan fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan masnyarakat universitas pendidikan mandalika
- Wahyu Ari Wilujeng dkk, (2013). *Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci)*, jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 01 Nomor 03
- Widiastuti dkk, (2020) *Hubungan Prosentase Lemak Dan Berat Badan Dengan Agility Klub Pencak Silat Nusantara DKI Usia 11-18 Tahun*, Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi, Volume 10 Nomor 2
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.