

## PENGARUH KELENTUKAN, KESEIMBANGAN, MOTIVASI DAN POWER TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENCAKSILAT SISWA SMP NEGERI 4 BINAMU

Muhammad Anugrah Susanto<sup>1</sup>, Syahrudin<sup>2\*</sup>, Yasriuddin<sup>3</sup> Muh. Adnan Hudain<sup>4</sup> dan  
M. Sahib Saleh<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.  
Jalan Bonto Langkasa No. 15, Kota Makassar, Indonesia

Email: [muhammadanugrahsusanto17@gmail.com](mailto:muhammadanugrahsusanto17@gmail.com)<sup>1</sup> [syahrudin@unm.ac.id](mailto:syahrudin@unm.ac.id)<sup>2\*</sup> [yasriuddin@unm.ac.id](mailto:yasriuddin@unm.ac.id)<sup>3</sup>  
[muh.adnan.hudain@unm.ac.id](mailto:muh.adnan.hudain@unm.ac.id)<sup>4</sup> [m.sahib.saleh@unm.ac.id](mailto:m.sahib.saleh@unm.ac.id)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelentukan, power, keseimbangan, dan motivasi terhadap kemampuan tendangan T pencak silat. Jenis penelitian ini adalah analisis jalur (*path analysis*) variabel endogen yaitu KLT, PWR, KSB, MVS, dan variabel eksogen adalah kemampuan Tendangan T (KTT). Populasi penelitian seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 4 Binamu sejumlah 30 orang dan subyek dalam penelitian ini adalah semua siswa dari populasi yang berjumlah 30 siswa maka teknik pengambilan sampelnya yaitu teknik sampel jenuh. Analisis data menggunakan SPSS 23. Dari hasil penelitian menunjukkan 1) Terdapat pengaruh langsung KLT terhadap MVS pencak silat sebesar 29,6% ( $p < 0,05$ ) yang berarti signifikan; 2) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan PWR terhadap MVS sebesar 37,5% ( $p < 0,05$ ); 3) Terdapat pengaruh langsung KSB terhadap MVS sebesar 64,9% ( $p < 0,05$ ); 4) Terdapat pengaruh langsung KLT terhadap KTT sebesar 25,5% ( $p < 0,05$ ); 5) Terdapat pengaruh langsung PWR terhadap KTT 22,3% ( $p < 0,05$ ); 6) Terdapat pengaruh langsung KSB terhadap KTT 25,9% ( $p < 0,05$ ); 7) Terdapat pengaruh langsung MVS terhadap KTT 42,2% ( $p < 0,05$ ); 8) Terdapat pengaruh KLT terhadap KTT melalui MVS sebesar 12,4% ( $p < 0,05$ ); 9) Terdapat pengaruh PWR terhadap KTT melalui MVS sebesar 15,8% ( $p < 0,05$ ); 10) Terdapat pengaruh langsung KSB terhadap KTT melalui MVS sebesar 27,3% ( $p < 0,05$ )

Kata Kunci : Kelentukan, Keseimbangan, Motivasi, Power dan Kemampuan Tendangan Pencak silat.

---

### THE INFLUENCE OF FLEXIBILITY, BALANCE, MOTIVATION AND POWER ON KICKING ABILITY STUDENT ADMINISTRATION OF BINAMU 4 STATE MIDDLE SCHOOL

#### ABSTRACT

*This research aims to determine the influence of flexibility, power, balance and motivation on the ability of the pencak silat T kick. The type of research for this research is path analysis of endogenous variables, namely KLT, PWR, KSB, MVS, and the exogenous variable is T-Kick ability (KTT). The research population was all 30 extracurricular pencak silat students at Junior High School 4 Binamu and the subjects in this research were all students from a population of 30 students, so the sampling technique was a saturated sampling technique. Data analysis used SPSS 23. The research results showed 1) There was a direct effect of KLT on pencak silat MVS of 29.6% ( $p < 0.05$ ), which was significant; 2) There is a significant direct effect of PWR on MVS of 37.5% ( $p < 0.05$ ); 3) There is a direct effect of KSB on MVS of 64.9% ( $p < 0.05$ ); 4) There is a direct effect of KLT on KTT of 25.5% ( $p < 0.05$ ); 5) There is a direct effect of PWR on KTT 22.3% ( $p < 0.05$ ); 6) There is a direct effect of KSB on the Summit of 25.9% ( $p < 0.05$ ); 7) There is a direct effect of MVS on KTT 42.2% ( $p < 0.05$ ); 8) There is an influence of KLT on KTT via MVS of 12.4% ( $p < 0.05$ ); 9) There is an influence of PWR on KTT via MVS of 15.8% ( $p < 0.05$ ); 10) There is a direct influence of KSB on the Summit via MVS of 27.3% ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** Flexibility, Balance, Motivation, Power and Pencak silat Kick Ability.

**Submitted :** 19 January 2024, **Accepted :** 19 Mei 2024, **Published :** 10 June 2024



## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan budaya nenek moyang Indonesia. Para pesilat percaya bahwa ilmu bela diri pencak silat diciptakan dan digunakan oleh masyarakat Melayu sejak dahulu, sebab di zaman tersebut manusia harus hidup di alam yang berbahaya untuk bertahan dan memburu hewan yang ganas dan liar, dan pada akhirnya membawa manusia mengembangkan teknik bela diri pencak silat (Lubis 2016:1). Untuk melakukan tendangan T pencak silat salah satu yang diperlukan yaitu kelentukan, keseimbangan, daya ledak tungkai dan motivasi agar gerakan dapat dilakukan dengan baik dan mengenai target dengan tepat. Dalam pencak silat ada beberapa macam tendangan, sama halnya yang dikemukakan oleh Candra (2021), ada empat serangan tendangan, diantaranya: Tendangan A, tendangan C, tendangan belakang dan tendangan T, tendangan T merupakan gerakan menendang dengan menggunakan bagian telapak kaki maupun bagian samping telapak kaki.

Empat serangan tendangan di atas perlu mempertahankan teknik dasar yang baik dan memerlukan fisik yang baik, mulai dari daya tahan, kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi Dahlan, Hidayat, and Syahrudin (2020). Menurut Latuheru, Sudirman, and Suyudi (2022) kelentukan bisa dikatakan sebuah karakteristik yaitu luasnya gerakan sendi dan kelenturan dari beberapa otot dan tendon bahkan kulit juga memiliki peran terhadap kelenturan. Secara pandang ilmiah maka pengujian kelenturan adalah sebuah rangkaian tes yang panjang. Tes ini memerlukan sebuah alat ukur kelenturan. Kemudian kalau melihat dari prakteknya, pengujian kelenturan bisa dilakukan dengan melihat dan menulis kemampuan otot-otot sampel selama melakukan peregangan.

Kelenturan kekuatan atau *power* berpengaruh dalam melakukan teknik dasar yang baik Menurut Mylsidayu, Kurniawan dalam (Hidayat, 2018) mengatakan bahwa *power* bisa berarti suatu gabungan dari kecepatan dan kekuatan yang bersamaan dilakukan ketika melakukan sebuah gerakan. Menurut Latuheru, Sudirman, and Suyudi (2022) *power* adalah salah satu kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas dengan waktu yang sangat singkat. Sedangkan menurut Ishak and Sahabuddin (2018) *explosive power* atau daya ledak adalah sebuah unsur yang penting bagi seseorang supaya bisa disebut mempunyai kemampuan fisik terbaik, dikarenakan daya ledak juga diperlukan untuk kegiatan fisik setiap hari dan membutuhkan *power* seperti lari, melompat, menendang, memukul, mengangkat, melempar, dan lain-lain. Kemudian menurut Jannah dan Rizky (dalam Syahrudin & Latuheru, R., 2019) mengatakan bahwa otot yang kuat bisa menjadi pelindung sendi yang mengelilinginya dan memperkecil kemungkinan cedera karena aktivitas otot.

Keseimbangan dapat menunjang kemampuan bergerak dalam berolahraga. Keseimbangan mempunyai peran penting dalam gerakan olahraga Agustina, Sukamto, and Sudiadharma (2022). Sedangkan menurut Tauhidman, H., & Ramadan (2018) keseimbangan adalah salah satu kemampuan dan dianggap penting karena dalam aktivitas sehari-hari keseimbangan sangat diperlukan, contohnya berjalan dan berlari dalam berolahraga. Menurut Faisal, Herman, and Hakim (2021) keseimbangan merupakan salah satu kemampuan untuk mempertahankan tubuh supaya tetap seimbang dalam keadaan diam dan bergerak. Sedangkan menurut (Sahabuddin, 2020) dengan adanya keseimbangan yang dimiliki setiap orang, maka gerak tingkatannya lebih optimal dalam melakukan gerak olahraga. Kemudian menurut Nur Ichsan Halim (dalam Arifin, 2017) keseimbangan adalah salah satu kemampuan untuk melakukan reaksi sehingga tetap stabil dari setiap perubahan posisi tubuh. Dalam keseimbangan terdapat kemampuan mengontrol saraf otot dan mempertahankannya supaya lebih efisien pada waktu keadaan diam atau bergerak. Keseimbangan memiliki banyak komponen termasuk yang paling mempunyai peran dalam menentapkan posisi badan dan gerak badan, baik itu gerakan berjongkok, berdiri, berlari atau berjalan dan jenis gerak lainnya.

Motivasi sangat berkaitan terhadap gerak (kinestetik), dikarenakan siswa yang memiliki kinestetik yang baik bisa terdorong ketika proses belajar dan akan terus berusaha hingga mencapai hasil yang terbaik dan mendapatkan prestasi Syahrudin, Muhammad Syahrul Saleh dan M.Sahib Saleh (2019). Hudain et al. (2023) mengatakan bahwa Motivasi yang tinggi dapat membantu anak usia dini dan membantu menemukan bakat dan minatnya lebih cepat atau lebih dini. Sedangkan menurut Menurut Abd. Sadar and Irvan Sir (2018) motivasi merupakan komponen penting dan perlu diperhatikan karena akan sangat berpengaruh kinerja seseorang pada saat melakukan olahraga. Sedangkan menurut Dahlan, Hidayat, and Syahrudin (2020) keinginan dalam berlatih dan ikut bertanding dengan penuh semangat pantang menyerah di lapangan tentunya diperlukan aspek psikologis yang baik, dalam berlatih dan bertanding memiliki kemauan yang tinggi diperoleh setiap pemain yang telah termotivasi.

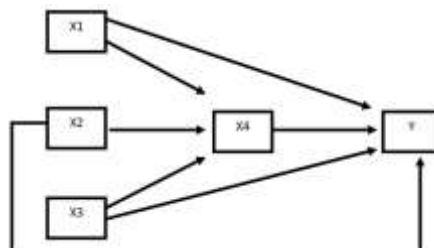


This is an open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.



## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan model analisis jalur (*path analysis*) (Suganda et al. 2022), dengan variable eksogen adalah kelentukan (X1), Power (X2), Keseimbangan (X3), dan Motivasi (X4), sedangkan variabel endogen adalah Kemampuan tendangan T (Y).



Gambar 1. Desain Penelitian

Teknik pengambilan sampel adalah sampel jenuh atau semua sampel siswa yang ikut ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 30 siswa di UPT SMP Negeri 4 Binamu. Instrumen penelitian berupa tes tendangan T pencak silat, tes kelentukan side split, tes power vertical jump, tes keseimbangan, serta motivasi pencak silat. Keseluruhan analisis data menggunakan uji autokorelasi dan data penelitian dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 26.00 dengan taraf signifikan 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif untuk variabel yang diujikan yaitu KLT, PWR, KSB, MVS, dan Kemampuan tendangan T (KTT).

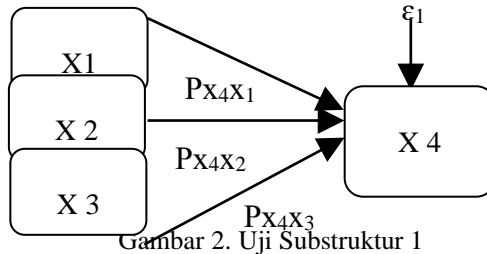
Tabel 1. Rangkuman Analisis Deskriptif Data

Statistik	KLT	Power	KSB	Motivasi	KTT
Sampel	30	30	30	30	30
Statistik	KLT	Power	KSB	Motivasi	KTT
Mean	17,47	44,30	89,57	114,27	77,03
Median	18,00	43,50	89,00	118,00	77,00
Mode	18	40	88	121	77
Std. Deviation	3,980	6,221	3,919	12,921	2,498
Variance	15,844	38,700	15,357	166,961	6,240
Range	20	27	13	47	11
Minimum	30	31	83	87	72
Maximum	10	58	96	134	83
Sum	524	1329	2687	3428	2311

Berdasarkan tabel 1 dapat digambarkan dan dikemukakan setiap data variabel diantaranya yaitu: Sebanyak 30 sampel (N) untuk data KLT (X1), nilai rata-rata diperoleh sebesar 17,47, nilai tengah sebesar 18,00, modus sebesar 18, standar deviasi sebesar 3,980, varians sebesar 15,844, rentang sebesar 20, nilai minimum sebesar 30, nilai maksimum sebesar 10 dan nilai total sebesar 524. Data PWR (X2), nilai rata-rata diperoleh sebesar 44,30, nilai tengah sebesar 43,50, modus sebesar 40, standar deviasi sebesar 6,221, varians sebesar 38,700, rentang sebesar 27, nilai minimum sebesar 31, nilai maksimum sebesar 58 dan nilai total sebesar 1329. KSB (X3), nilai rata-rata diperoleh sebesar 89,57, nilai tengah sebesar 89,00, modus sebesar 88, standar deviasi sebesar 3,919, varians sebesar 15,357, rentang sebesar 13, nilai minimum sebesar 83, nilai maksimum sebesar 96 dan nilai total sebesar 2687. MVS (X4), nilai rata-rata diperoleh sebesar 114,27, nilai tengah sebesar 118,00, modus sebesar 121, standar deviasi sebesar 12,921, varians sebesar 166,961, rentang sebesar 47, nilai minimum sebesar 87, nilai maksimum sebesar 134 dan nilai total sebesar 3428. KTT (Y), nilai rata-rata diperoleh sebesar 77,03, nilai tengah sebesar 77,00, modus sebesar 77, standar deviasi sebesar 2,498, varians sebesar 6,240, rentang sebesar 11, nilai minimum sebesar 72, nilai maksimum sebesar 83 dan nilai total sebesar 2311.



Model sub struktur 1. Hasil uji sub struktur 1 dijelaskan secara lengkap melalui gambar 2 mengenai diagram lintasan antara X1, X2, X3, terhadap X4. Model analisis koefisien jalur substruktur 1 dinyatakan dalam persamaan  $X_4 = P_{X_4X_1} + P_{X_4X_2} + P_{X_4X_3}$ .

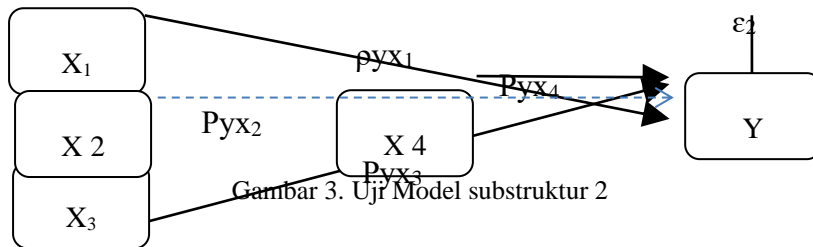


Gambar 2. Uji Substruktur 1

persamaannya:

$$X_4 = \rho_{X_4X_1} + \rho_{X_4X_2} + \rho_{X_4X_3} + \epsilon_1$$

$$X_4 = 0,296 X_1 + 0,375 X_2 + 0,649 X_3 + 0,5899$$



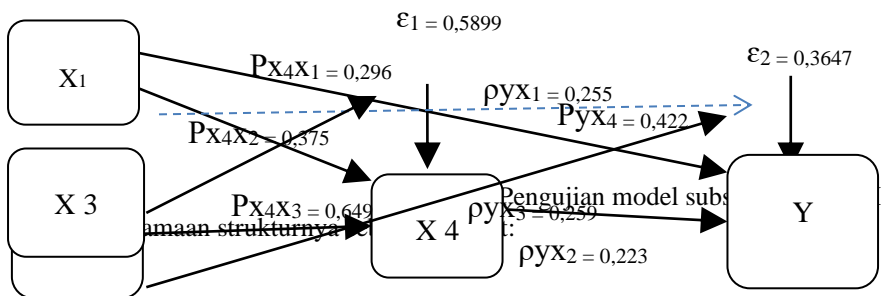
Gambar 3. Uji Model substruktur 2

Sehingga persamaannya:

$$Y = \rho_{YX_1} + \rho_{YX_2} + \rho_{YX_3} + \rho_{YX_4} + \epsilon_2$$

$$Y = 0,255X_1 + 0,223X_2 + 0,259X_3 + 0,422X_4 + 0,3647$$

Dari hasil pengujian substruktur I dan II dapat digambarkan diagram jalur keseluruhan variabel sebagai berikut:



$$X_4 = \rho_{X_4X_1} + \rho_{X_4X_2} + \rho_{X_4X_3} + \epsilon_1$$

$$X_4 = 0,296 X_1 + 0,375 X_2 + 0,649 X_3 + 0,5899$$

$$Y = \rho_{YX_1} + \rho_{YX_2} + \rho_{YX_3} + \rho_{YX_4} + \epsilon_2$$

$$Y = 0,255X_1 + 0,223X_2 + 0,259X_3 + 0,422X_4 + 0,3647$$



Dari hasil hipotesis pertama menerangkan bahwa terdapat pengaruh KLT terhadap MVS pencak sebesar 29,6%. Hasil analisa menunjukkan bahwa KLT seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan MVS.

KLT dalam seni bela diri, seperti pencak silat, memiliki dampak langsung yang signifikan terhadap MVS. Ketika seorang pesilat memperoleh tingkat KLT yang baik, hal ini tidak hanya memperkaya dimensi fisik, tetapi juga memberikan dorongan psikologis yang positif untuk mendorong MVS mereka lebih jauh. Kualitas KLT tubuh ditentukan oleh elastisitasnya otot, tendon, ligamennya atau jaringan ikat. Kemudian KLT dapat terpengaruh oleh usia seseorang, volume penampang otot serta aspek psikologisnya dalam bergerak (Sahabuddin et al. 2022). KLT yang optimal memungkinkan pesilat untuk mengeksekusi gerakan dan teknik dengan keeluasaan yang luar biasa. Kemampuan untuk melentur dan mengatur tubuh dengan mudah memberikan pengalaman yang lebih halus dan efektif dalam pelaksanaan setiap gerakan. Keeluasaan ini menciptakan rasa kenyamanan dan percaya diri dalam berlatih, yang pada gilirannya meningkatkan MVS untuk terus mengasah keterampilan (Syahrudin, Saleh, dan Saleh 2019). Dengan demikian KLT memiliki pengaruh terhadap MVS pencak silat siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis kedua menerangkan bahwa terdapat pengaruh PWR terhadap MVS pencak silat sebesar 37,5%. Hasil analisa menunjukkan bahwa PWR seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan MVS.

Unsur-unsur penting dalam PWR yaitu kecepatan dan kekuatan ketika mengeluarkan tenaga penuh untuk mengatasi batasan, sehingga dapat ditarik kesimpulan batasan PWR yaitu kemampuan menggunakan kekuatan dan kecepatan penuh dengan waktu yang sangat cepat (Ambarwati, Widiastuti, and Pradityana, 2017). PWR dalam konteks pencak silat membawa dampak yang mendalam pada MVS. Keterampilan fisik yang berkembang dengan baik menciptakan fondasi yang kuat untuk memperdalam semangat dan dedikasi dalam seni bela diri ini. MVS berkaitan dengan gerak, Sebab tingkat gerak yang siswa miliki itu tinggi maka dapat mendorong siswa terus bergerak dan terus berupaya agar mendapatkan hasil yang terbaik serta berprestasi (Syahrudin et al. 2019). Sebagai elemen tak terpisahkan dari perjalanan pencak silat, PWR kontribusi yang signifikan terhadap MVS dengan berbagai cara. Pesilat yang memiliki PWR yang baik mampu mengatasi latihan yang intens dan tantangan fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Ini menciptakan siklus positif di mana keberhasilan fisik meningkatkan MVS untuk menjaga dan meningkatkan tingkat PWR tersebut. Dengan demikian PWR memiliki pengaruh terhadap MVS pencak silat siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis ketiga menerangkan bahwa terdapat pengaruh KSB terhadap MVS pencak silat sebesar 64,9%. Hasil analisa menunjukkan bahwa KSB seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan MVS.

KSB, sebagai aspek kritis dalam pencak silat, memberikan kontribusi penting terhadap MVS para pesilat. KSB bukan sekadar kemampuan untuk tetap tegak pada satu kaki, tetapi juga mencakup harmoni antara tubuh, pikiran, dan emosi. KSB dapat mengontrol bagian-bagian tubuhnya dalam mempertahankan keadaan seimbang (Azwan, 2019). Dalam konteks ini, dampak KSB pada MVS mencuat dalam berbagai aspek yang meresap ke dalam inti latihan pencak silat. Dengan demikian, KSB dalam pencak silat bukan hanya elemen teknis, tetapi juga menjadi sumber MVS yang tak terpisahkan. Pemahaman dan pengembangan KSB menciptakan landasan yang kokoh untuk menjaga semangat pesilat, mendorong mereka untuk menggali potensi maksimal mereka dalam seni bela diri ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (Arif et al. 2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh KSB terhadap MVS Pencak silat. Jadi dapat dinyatakan bahwa KSB memiliki pengaruh terhadap MVS pencak silat siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis keempat menerangkan bahwa terdapat pengaruh KLT terhadap KTT pencak silat sebesar 25,5%. Hasil analisa menunjukkan bahwa KLT seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan KTT.

KLT, sebagai aspek penting dalam pencak silat, memainkan peran sentral dalam meningkatkan KTT (khususnya disebut sebagai Tendangan T). Kemampuan untuk menjalani latihan KLT dengan konsisten menciptakan dampak positif yang sangat besar pada eksekusi TT dalam seni bela diri ini. KLT memungkinkan rentang gerak yang lebih besar dalam persiapan dan pelaksanaan TT. Pesilat yang memiliki KLT yang baik dapat mengangkat kaki lebih tinggi dan mempertahankan stabilitas selama gerakan tendangan, menciptakan TT yang lebih elegan dan efektif. Diperjelas (Ambarwati et al. 2017) Setiap orang memiliki kualitas KLT yang berbeda, KLT yang baik memberikan kontraksi otot dengan membuat sistem lokomotor badan agar berkerja





sama dalam bergerak. Selain itu, latihan KLT secara teratur dapat meningkatkan kecepatan dan fluiditas gerakan tendangan. Pesilat yang lentur mampu menyesuaikan tubuh dengan lebih cepat dan efisien, menghasilkan tendangan yang lebih cepat dan sulit diprediksi bagi lawan. Ini tidak hanya meningkatkan performa pesilat, tetapi juga menjadi sumber MVS untuk terus mengasah KTT mereka. Maka dari itu KLT sangat dibutuhkan dalam melakukan TT pencak silat. Dengan demikian KLT memiliki pengaruh terhadap KTT pencak silat siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis kelima menerangkan bahwa terdapat pengaruh PWR terhadap KTT pencak silat sebesar 22,3%. Hasil analisa menunjukkan bahwa PWR seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan KTT.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (PRIANTO 2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh PWR terhadap KTT Pencak silat. PWR sangat berpengaruh dalam meningkatkan KTT dalam pencak silat, menciptakan dampak yang sangat besar pada eksekusi teknik tendangan dengan cepat dan kuat. Diperjelas oleh Latuheru, Sudirman, and Suyudi (2022) Power salah satu kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas dengan waktu yang sangat singkat. Kemampuan untuk menggabungkan kekuatan fisik dengan keahlian teknis dapat memberikan pesilat keunggulan dalam menghasilkan TT yang kuat dan efektif. Dengan otot-otot kaki yang kuat, pesilat mampu mentransfer energi dengan efisien dari tubuh bagian bawah ke ujung kaki, menciptakan kekuatan yang besar pada saat kontak dengan target. Otot yang kuat bisa menjadi pelindung sendi yang mengelilinginya dan memperkecil kemungkinan cedera karena aktivitas otot Jannah dan Rizky dalam (Syahrudin & Latuheru, R., 2019). Selanjutnya, PWR juga memiliki peran penting dalam menghasilkan KSB dan stabilitas selama pelaksanaan TT. Pesilat yang memiliki kekuatan inti dan KSB tubuh yang baik dapat menjaga stabilitas mereka saat melibas tendangan, memastikan ketepatan dan daya hancur yang maksimal. Maka dari itu PWR sangat dibutuhkan dalam melakukan TT pencak silat. Dengan demikian PWR memiliki pengaruh terhadap KTT pencak silat siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis keenam menerangkan bahwa terdapat pengaruh KSB terhadap KTT pencak silat sebesar 25,9%. Hasil analisa menunjukkan bahwa KSB seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan KTT.

KSB, sebagai unsur integral dalam seni bela diri pencak silat, membentuk pondasi esensial untuk mengoptimalkan kemampuan dalam pelaksanaan teknik TT. Tanpa KSB yang baik, pesilat akan menghadapi tantangan dalam menghasilkan tendangan yang efektif dan kuat. Dalam konteks ini, pengaruh KSB mencuat dalam beberapa aspek yang membentuk KTT para praktisi pencak silat. Kemampuan untuk mempertahankan KSB selama TT memberikan keunggulan dalam memaksimalkan potensi TT. Pesilat yang memiliki KSB yang baik dapat mengarahkan energi dengan tepat ke arah TT, menghasilkan daya hancur yang lebih besar dan meningkatkan efektivitas TT mereka. Keseimbangan ini menjadi kunci untuk menciptakan tendangan T yang memukau dan efisien. KSB juga berperan dalam aspek teknis dan presisi tendangan T. Pesilat yang mampu menjaga KSB dengan baik dapat memfokuskan perhatian pada teknik dan penempatan tubuh yang benar. Hal ini menciptakan tingkat akurasi yang tinggi, memastikan bahwa setiap tendangan T diarahkan ke sasaran dengan keakuratan yang maksimal. Diperjelas oleh (Sahabuddin, 2020) Dengan adanya KSB yang dimiliki setiap orang, maka gerak tingkatannya lebih optimal dalam melakukan gerak olahraga khususnya pada saat melakukan tendangan T. Kemudian Menurut Nur Ichsan Halim dalam (Arifin, 2017) KSB adalah salah satu kemampuan untuk melakukan reaksi sehingga tetap stabil dari setiap perubahan posisi tubuh. Dalam KSB terdapat kemampuan mengontrol saraf otot dan mempertahankannya supaya lebih efisien pada waktu keadaan diam atau bergerak. Maka dari itu KSB sangat dibutuhkan dalam melakukan TT pencak silat. Dengan demikian KSB memiliki pengaruh terhadap KTT pencak silat siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis ketujuh menerangkan bahwa terdapat pengaruh MVS terhadap KTT pencak silat sebesar 25,9%. Hasil analisa menunjukkan bahwa MVS seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan KTT.

MVS sebagai kekuatan yang mendorong pesilat untuk terus berkembang dalam pencak silat, memiliki peran yang tak terbantahkan dalam membentuk KTT. MVS menciptakan landasan psikologis yang mendalam, menggugah semangat untuk menjelajahi dan mengasah kemampuan teknis dengan lebih intens. Adanya MVS intrinsik sebagai dorongan ketika melakukan aktivitas berolahraga dengan merasa senang dan bangga dalam dirinya (Putra, 2020). Dalam konteks ini, pengaruh MVS dalam mengembangkan KTT dapat dijelaskan secara holistik dan multidimensi. MVS memainkan peran sentral dalam memotivasi pesilat untuk menghadapi



tantangan teknis yang mungkin muncul dalam melatih KTT. Kesadaran akan kebutuhan untuk terus berkembang dan mengatasi batasan pribadi menjadi pendorong utama. MVS ini menciptakan semangat belajar yang tinggi, mendorong pesilat untuk mencoba dan mencapai teknik TT yang lebih baik (Syahrudin et al. 2019b). Selanjutnya, MVS memberikan daya tahan mental yang dibutuhkan selama proses pembelajaran KTT. Kondisi fisik yang optimal seringkali memerlukan waktu dan kesabaran dalam pengembangan teknik. MVS yang tinggi memungkinkan pesilat untuk tetap fokus, melewati hambatan, dan mempertahankan tekad untuk terus meningkatkan kemampuan TT mereka. Maka dari itu MVS sangat dibutuhkan dalam melakukan TT pencak silat. Dengan demikian MVS memiliki pengaruh terhadap KTT pencak silat siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis kedelapan menerangkan bahwa terdapat pengaruh KLT terhadap KTT melalui MVS sebesar 12,4%. Hasil analisa menunjukkan bahwa KLT seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan KTT melalui MVS.

KLT sebagai karakteristik vital dalam seni bela diri pencak silat, membentuk elemen krusial yang memperkaya kemampuan pesilat dalam pelaksanaan teknik TT. Keleluasaan tubuh membuka pintu untuk peningkatan keterampilan teknis, dan ketika dihubungkan dengan MVS yang kuat, menciptakan pengalaman belajar yang mendalam. Adanya KLT yang baik dapat memudahkan gerakan-gerakan (Kembara et al. 2022). KLT memungkinkan pesilat untuk menjelajahi variasi teknik TT dengan keleluasaan yang luar biasa. Kemampuan untuk memanfaatkan rentang gerak yang luas memperkaya repertoar pesilat, memberikan dorongan MVS untuk terus menggali potensi teknis yang belum tergarap. Dalam konteks tantangan teknis, KLT memberikan pesilat keterampilan adaptasi yang lebih baik. Pesilat yang lentur dapat dengan cepat menyesuaikan posisi tubuh dan sudut TT, menciptakan rasa pengendalian yang mendalam. Kemampuan untuk merespons dengan fleksibilitas ini menciptakan tantangan yang memelihara semangat belajar dan MVS. Dengan demikian, KLT dalam pencak silat bukan hanya suatu aspek teknis, tetapi juga menjadi bagian integral dari perjalanan MVS dalam mengembangkan KTT. Kombinasi keleluasaan tubuh dan semangat belajar menciptakan pengalaman latihan yang memuaskan dan mendorong pesilat untuk mencapai kemampuan teknis yang lebih tinggi dalam seni bela diri ini. Dengan demikian, terdapat pengaruh KLT terhadap KTT pencak silat melalui MVS siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis kesembilan menerangkan bahwa terdapat pengaruh PWR terhadap KTT pencak silat melalui MVS sebesar 15,8%. Hasil analisa menunjukkan bahwa PWR seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan KTT melalui MVS.

PWR memegang peran krusial dalam menyokong KTT dalam seni bela diri pencak silat, dan saat disertai oleh MVS yang kuat, menciptakan sinergi yang memperkaya proses pembelajaran. PWR memberikan pesilat kapasitas untuk menghasilkan TT yang memiliki daya hancur yang signifikan. Keberadaan kekuatan dalam otot kaki memungkinkan pesilat untuk mentransfer energi dengan efisien, menciptakan dampak yang kuat saat kontak dengan target. MVS yang kuat untuk mengoptimalkan kekuatan fisik ini mendorong pesilat untuk terus memperbaiki teknik dan pukulan mereka. Dalam aspek teknis, kekuatan fisik juga membantu menciptakan TT yang stabil dan terkontrol. Otot yang kuat memastikan stabilitas selama eksekusi tendangan, memungkinkan pesilat untuk mempertahankan posisi tubuh yang tepat. MVS untuk mengoptimalkan kemampuan teknis ini memelihara semangat belajar dan tekad untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi. Semakin besar Power Tungkai seseorang, artinya semakin bagus penguasaan terhadap gerak yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan penuh ketika bergerak (Kembara et al. 2022). Dengan demikian, terdapat pengaruh PWR terhadap KTT pencak silat melalui MVS siswa SMP Negeri 4 Binamu.

Dari hasil hipotesis kesepuluh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh KSB terhadap KTT pencak silat melalui MVS sebesar 27,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa KSB atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan KTT melalui MVS.

KSB sebagai elemen fundamental dalam seni bela diri pencak silat yang memberikan dampak yang substansial terhadap kemampuan pesilat dalam melaksanakan tendangan T. Ketika disertai oleh MVS yang kuat, KSB menciptakan korelasi kompleks yang memperkaya proses pengembangan keterampilan teknis. Kemampuan untuk mempertahankan KSB selama tendangan T memberikan pesilat kontrol yang lebih baik atas gerakan mereka. Dengan kontrol yang lebih besar, pesilat dapat memaksimalkan presisi dan keakuratan dalam eksekusi tendangan, menciptakan landasan yang kuat untuk pengembangan keterampilan teknis. KSB dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain : penglihatan, pendengaran, KSB didefinisikan sebagai kemampuan



dalam mengontrol badannya yang memiliki sifat neuromuscular (Azwan, 2019). Motivasi kuat mendorong pesilat untuk memanfaatkan kendali ini dan mengasah KTT mereka. KSB memberikan pesilat kepercayaan diri saat melaksanakan teknik TT. Pesilat yang merasa mantap dalam KSB mereka cenderung lebih percaya diri dan lebih fokus dalam eksekusi gerakan. MVS yang kuat untuk meningkatkan KSB tubuh mereka memelihara sikap mental yang positif, mendukung kemauan untuk terus belajar dan berkembang. KSB membantu pesilat dalam beradaptasi dengan berbagai situasi selama latihan TT. Dengan KSB yang baik Pesilat dapat dengan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi, menciptakan mentalitas yang adaptif dan fleksibel yang didorong oleh MVS untuk terus meningkatkan kemampuan teknis mereka (Sahabuddin, 2020).

Terakhir, KSB yang terus ditingkatkan menciptakan efek positif pada MVS pesilat. Setiap peningkatan dalam KSB memberikan pesilat rasa pencapaian dan kepuasan pribadi, membentuk dasar motivasi untuk terus mencapai tingkat KSB yang lebih tinggi dan, pada gilirannya, meningkatkan KTT mereka. Dengan demikian, terdapat pengaruh KSB terhadap KTT pencak silat melalui MVS siswa SMP Negeri 4 Binamu.

## KESIMPULAN

Dari kesimpulan, dapat dikemukakan saran yang pertama untuk meningkatkan TT pencak silat, maka perlu diperhatikan KLT, PWR, KSB dan MVS seseorang. Kedua untuk Para pelatih dan guru olahraga diharapkan dapat menggunakan temuan dari penelitian ini sebagai pedoman dalam proses pengajaran dan pelatihan pencak silat. Hal ini terutama berlaku untuk mengembangkan komponen fisik, seperti KLT, PWR, dan KSB dan komponen psikis seperti MVS pada anak didik, dan mendapatkan pencapaian hasil pembelajaran yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Marmi, Anto Sukamto, dan Sudiadharma. 2022. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan , Koordinasi Mata Tangan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Pada Siswa SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep Contribution of Arm Muscle Strength , Hand-Eye Coordination and Balance to the Under-Servi." 2(1):1–16. doi: <https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.650>.
- Akbar, Hidayat. 2018. "Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 14 Sinjai." *universitas negeri makassar*.
- Ambarwati, Dwi Rizki, Widiastuti Widiastuti, dan Karisdha Pradityana. 2017. "Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien." *Jurnal Keolahragaan* 5(2):207. doi: 10.21831/jk.v5i2.14918.
- Arif, Yudabbirul, Lukas M. Boleng, V. M. M. Flora Babang, dan Khetye R. Saba. 2019. "PENGARUH KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN MONTHONG DOLIOCHAGI." *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* 2(3). doi: 10.23887/ijerr.v2i3.21091.
- Arifin. 2017. "Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Tungkai Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Futsal Siswa Smp Yp Pgri 4 Makassar." *SI thesis, Pascasarjana* 1–14. doi: <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i1.5470>.
- Azwan, Muhamad. 2019. "Kontribusi power otot tungkai kelentukan tungkai dan keseimbangan dengan hasil kemampuan smash kedeng permainan sepaktakraw." *Tesis, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang*.
- Candra, Juli. 2021. "Pencak Silat - Juli Candra, S.Pd., M.Pd. - Google Buku." *Buku Pencak Silat*.
- Dahlan, Firmansyah, Rahmad Hidayat, dan Syahrudin Syahrudin. 2020. "Pengaruh komponen fisik dan motivDahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>asi latihan ." *Jurnal Keolahragaan* 8(2):126–39.
- Faisal, Muhammad, Herman, dan Hikmad Hakim. 2021. "Analisis Kelincahan , Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Analysis of Agility , Balance and Coordination of the Eyes of the Ability to Dribble in Football Games." 1(3k):132–47. doi: <https://doi.org/10.55081/jur dip.v3i1.690>.





- Hudain, Muh Adnan, Ilham Kamaruddin, Pendidikan Jasmani, dan Universitas Negeri Makassar. 2023. "Media Pembelajaran Berbasis Video : Apakah berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar pada Anak ?" 7(4):4881–91. doi: 10.31004/obsesi.v7i4.4924.
- Ishak, Muhammad, dan Sahabuddin. 2018. "Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai , Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiswa FIK UNM." 1:94–106. doi: <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6395>.
- Kembara, Raka, Fitriana Puspa Hidasari, Muhammad Fachrurrozi Bafadal, dan Andika Triansyah. 2022. "Hubungan power tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pada pegulat putra." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 6(2):132. doi: 10.26858/sportive.v6i2.37100.
- Latuheru, Ricardo Valentino, Sudirman, dan Imam Suyudi. 2022. "Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kelentukan Togok Ke Belakang Terhadap Kemampuan Heading Dalam Permainan SepakBola." *Jurnal Dunia Pendidikan* 3. doi: <https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i1.691>.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Pencak Silat*. 3 ed. PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- PRIANTO, AGUS. 2022. "Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlit Pencak Silat IKSPI Cabang Siak Tujuan." *PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS ISLAM RIA* (8.5.2017).
- Putra, Miftah Fariz Prima. 2020. "Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua?" *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5(1):51–60. doi: 10.17509/jtikor.v5i1.24415.
- Sadar, Abd, dan Irvan Sir. 2018. "Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng." 1–6.
- Sahabuddin. 2020. "Hubungan Koordinasi Mata Tangan , Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket." 1(2):133–44. doi: <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.372> Vol.1,.
- Sahabuddin, Hikmad Hakim, Sudirman, dan Suriah Hanafi. 2022. "Kontribusi Kelentukan Togok Ke Belakang Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Smash Open Dalam Permainan Bolavoli." 6(2):163–72. doi: <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i2.40382>.
- Suganda, Siti Aisyah, Muhamad Sazeli Rifki, Alnedral Alnedral, dan Nurul Ikhsan. 2022. "Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa." *JURNAL STAMINA* 5(7):295–309. doi: 10.24036/jst.v5i7.1136.
- Syahrudin & Latuheru, R., V. 2019. "The Effect of The Strength of Extremity and Motivation on Forward Roll of Achievement Learning." *Journal of Physical Education, Health and Sport* 6(1):11–17. doi: <https://doi.org/10.15294/jpehs.v6i1.19090>.
- Syahrudin, Syahrudin, Muhammad Syahrul Saleh, dan M. Sahib Saleh. 2019a. "Pengaruh Kinestetik, Sikap, dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 5(2).
- Syahrudin, Syahrudin, Muhammad Syahrul Saleh, dan M. Sahib Saleh. 2019b. "The influence of kinesthetics, attitude and motivation on the learning results of sports education." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 5(2). doi: 10.29407/js\_unpgri.v5i2.12871.
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. 2018. "Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Untuk Sekolah Dasar." *Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4. doi: [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i1.12012](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12012).

