

HUBUNGAN POWER LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN LURUS DALAM CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN FIKKM DI UNIMA

¹Jamaludin Korompot, ² Doortje Fransye Tamunu, ³Nofrie Sondakh

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: 1korompotjamaludin@gmail.com, 2Doortjetamunu@unimaac.id, 3nofrie.sondakh09@gmail.com

Diterima :16-06-25 Direvisi :16 -06-25 Disetujui :20-06-25

Abstrak

Penelitian ini adalah apakah ada hubungan penting antara kekuatan lengan dan kemampuan untuk langsung mencapai seni bela diri di antara siswa di departemen pelatihan pelatihan di Fikkm Unima? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kekuatan lengan dan kemampuan untuk secara langsung siswa dengan fokus pada pendidikan pembinaan fikkm unima dalam seni bela diri. Hipotesis Penelitian: Ada hubungan penting antara kekuatan lengan dan kemampuan Penkaksilat untuk menyerang lurus. Tes Hipotetis Menggunakan Metode Statistik Menggunakan Tes Kolmogorof Smirnov (KS). Metode yang digunakan adalah metode penulisan kualitatif. Populasi adalah semangat putra bangunan pelatihan di semester kedua dari 10 orang. Dari pengamatan RXY dari Rob = 0,847 dibandingkan dengan R-table (n, (20); A = 0,05), hasil ini menunjukkan bahwa nilai Rob = 0,847 > nilai RB = 0,444 pada RTAT = 0,444. Ini berarti bahwa HO telah ditolak dan HA telah diterima. Studi Kesimpulan: Hasil dan diskusi dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan positif dan penting antara keseimbangan dan kemampuan untuk melewati permainan sepak bola di antara siswa yang berfokus pada jurusan pendidikan pembinaan.

Kata Kunci : *Keseimbangan Dan Kemampuan Passings*

THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM POWER AND STRAIGHT PUNCH ABILITY IN THE SPORT OF PENCAK SILAT ON COACHING EDUCATION DEPARTMENT STUDENTS FIKKM AT UNIMA

Abstract

The language of this research question is whether there is a significant relationship between arm strength and the ability to directly reach martial arts among students in the training training department at Fikkm Unima? The purpose of this study was to analyze the relationship between arm strength and the ability to directly hit students with a focus on fikkm unima coaching education in martial arts. Research Hypothesis: There is a significant relationship between arm strength and the ability of Penkaksilat to strike straight. Hypothetical Test Using Statistical Methods Using the Kolmogorof Smirnov (KS) Test. The method used is a qualitative writing method. The population is the spirit of the training building son in the second semester of 10 people. From the observation of RXY from Rob = 0.847 compared to R-table (n, (20); A = 0.05), these results indicate that the Rob value = 0.847 > RB value = 0.444 at RTAT = 0.444. This means that HO has been rejected and HA has been accepted. Study Conclusion: The results and discussion in this study concluded that there is a positive and significant relationship between balance and passing ability in soccer games among students who focus on coaching education majors.

Keywords: *Balance and Passing Ability*

Pendahuluan

Pencak Silat adalah cabang seni bela diri dan bergantung pada teknik fisik dan kekuatan gerakan apa pun. Salah satu teknik dasar terpenting dalam seni bela diri adalah serangan langsung. Dalam berbagai situasi, pemogokan saat ini digunakan untuk menyerang musuh dan melindungi serangan mereka. Efektivitas pemogokan lurus sangat tergantung pada beberapa faktor fisik. Salah

satunya adalah kekuatan lengan. Angkatan Udara adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu singkat. Dalam seni bela diri, kekuatan lengan memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan serangan yang cepat, kuat dan akurat. Pejuang dengan kekuatan lengan superior dapat memberikan serangan lurus yang efektif dibandingkan dengan pejuang berkinerja rendah. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kekuatan dan kekuatan lengan berkontribusi signifikan terhadap kemampuan untuk menyerang secara mendalam seni bela diri. Sebuah studi yang dilakukan oleh Harsono menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kekuatan otot lengan dan kecepatan pemogokan silat pensil. Ini menunjukkan bahwa Power lengan telah mendengar tentang pesawat tempur yang menghasilkan semakin kuat. Selain itu, hasil studi bom dan huff menyatakan. Juga untuk keakuratan target. Tes pilate yang sangat bersenjata akan memberi Anda kendali yang lebih baik atas arahan pemogokan daripada pejuang dengan kekuatan lengan yang lebih rendah. Faktor ini sangat penting dalam pertandingan Penkaksilat, yang membutuhkan akurasi saat menyerang.

Namun, pada kenyataannya, banyak siswa masih memiliki kekuatan lengan yang kurang optimal. Ini mungkin karena kurangnya latihan spesifik yang fokus pada peningkatan kekuatan lengan dalam kurikulum pelatihan. Jika kondisi ini tetap dinonaktifkan, efektivitas stroke lurus untuk siswa Penkak-Silat match adalah sub optimal. Pelatihan yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan jumlah siswa miskin. Menurut Harsono, latihan ledakan seperti pelatihan plyometrik dan latihan kekuatan dapat secara signifikan meningkatkan kinerja lengan Anda. Latihan ini harus dikembangkan dengan cara yang benar sehingga hasilnya optimal dan kinerja atlet dapat ditingkatkan secara kompetitif. Pentingnya peningkatan power lengan dalam pencak silat juga didukung oleh teori latihan fisik yang menyebutkan bahwa komponen kekuatan dan daya ledak otot sangat menentukan efektivitas teknik dalam olahraga bela diri. Oleh karena itu, evaluasi terhadap hubungan antara power lengan dan kemampuan pukulan lurus dalam pencak silat menjadi suatu kebutuhan akademik yang penting.

Dalam konteks pelatihan pelatih olahraga, pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara kekuatan lengan dan pukulan lurus dapat membantu instruktur dan pelatih mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif untuk siswa. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi tidak hanya pada pengembangan teori pembinaan, tetapi juga untuk mempromosikan atlet seni bela diri di lingkungan akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberi siswa dan seni bela diri wawasan tentang pentingnya mengembangkan aspek fisik untuk dukungan teknik seni bela diri. Saat ini, siswa mungkin lebih diarahkan pada praktik fisik dengan lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hit. Pencak Silat, sebagai olahraga yang berkembang, membutuhkan pendekatan ilmiah untuk meningkatkan kinerja atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan tentang sejauh mana kekuatan lengan Penkaksilat berkontribusi pada stroke lurus. Dengan hasil yang dicapai, kami berharap bahwa strategi pelatihan yang lebih efektif dapat ditemukan di Fikkm Unima untuk siswa yang berfokus pada pelatihan pelatihan. Secara keseluruhan, penelitian ini relevan untuk meningkatkan kualitas gerakan pensil silat di pengaturan akademik. Dengan menentukan hubungan antara Poweri Lengani dan pukulan lurus, penelitian ini dapat memberikan solusi kepada siswa yang ingin meningkatkan kinerja mereka yang bersaing. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini berupaya menganalisis kemampuan pengambilan tongkang di Power Lengan dan Silat dari Kementerian Pendidikan. Berlawanan dengan pengembangan metode pelatihan, ini memungkinkan siswa untuk lebih efektif meningkatkan kemampuan mereka dalam seni bela diri.

Metode Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis jumlah hubungan antara variabel kinerja lengan dan kemampuan variabel stroke lurus dan kemampuan seni bela diri siswa yang berfokus

pada jurusan pelatihan pelatihan, dan untuk mendapatkan data kekaisaran dengan mengukur berbagai kemampuan stroke lurus. fikkm unima

Variabel Penelitian terdiri dari:

- 1) Variabel Bebas (Independent variabel)
 - Extreme (x) dengan simbol yang disimpan
- 2) Variabel Terikat (Dependent variabel)
 - Kemampuan pentor langsung dalam seni bela diri untuk mendapatkan simbol (y).

Devinisi Operasional Variabel

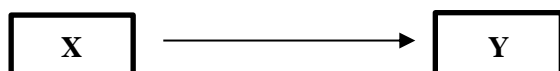
1) Variabel power lengan yang diberi simbol (X) dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot pada bagian lengan dan bahu dari anak coba/mahasiswa melakukan kerja secara explosive, baik yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot lengannya. Kemampuan kekuatan lengan atau kekuatan eksplosif otot lengan dapat diukur oleh seorang anak. Akhir tepi dalam format skala rasio.

2) Variabel kemampuan pukulan lurus pencak silat yang diberi symbol (Y) adalah kemampuan seseorang pemain (mahasiswa) yang dapat melakukan pukulan lurus pada sasaran (samsak) yang dituju dengan cepat dan tepat. Kemampuan ini dapat diukur dalam 30 detik jumlah dampak (skala rasio). Oleh karena itu, kemampuan untuk menunjukkan bahwa bidikan lebih banyak bidikan lebih cepat daripada yang diucapkan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dengan teknik korelasi. Menurut Sugiyono, "metode pengukuran ini digunakan untuk mengambil data dari lokasi alami tertentu (secara artifisial), tetapi para peneliti berurusan dengan kuesioner, TET, wawancara terstruktur, dan karenanya pengumpulan data. Dalam penelitian ini, data diterima langsung di lapangan dengan mengukur tes atau pengukuran variabel yang diperiksa (kinerja lengan dan perangko lurus dari Pencak Silat).

Teknik korelasi yang dimaksud adalah mengenali pola hubungan antara satu variabel dan yang lain. Yatim Rianto mengatakan, "Studi korelasi adalah studi yang merupakan hubungan antara variabel atau beberapa variabel lainnya." Dalam penelitian ini, para peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.

Rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

Variabel bebas : Power lengan (X)

Variabel terikat : Kemampuan pukulan lurus pencak silat (Y)

Teknik Analisa data yang digunakan pengujian secara univariat dan bivariat dengan bantuan computerisasi program statistik SPSS seri 26, analisis pada:

1. Didahului dengan pengujian persyaratan analisis berupa;
 - Ujinormalitas data, dengan menggunakan metode "One-Sample Komogrov-Smirnov Test".

- Uji linieritas, dengan menggunakan nilai signifikansi ($Asymp-Sig < \alpha (a) = 0,05$).
2. Untuk menguji hipotesa penelitian digunakan teknik *analisis "Product moment correlation"*⁵:

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

Keterangan

R _{xy}	= Koefisien korelasi
n	= Jumlah sampel
$\sum XY$	= Jumlah hasil laki X dan Y
$\sum X$	= Jumlah nilai X
$\sum Y$	= Jumlah nilai Y
$\sum X^2$	= Jumlah nilai X kuadrat
$\sum Y^2$	= Jumlah nilai Y kuadrat

Hasil dan Pembahasan

Hasil ini sesuai dengan pendapat Harosono bahwa "melakukan kekuatan otot dan kecepatan untuk melakukan kemampuan untuk melakukan gerakan eksplosif." Apa yang akan segera terjadi? " Dari pendapat ini, dapat dirumuskan bahwa kekuatan lengan dan kecepatan adalah kemampuan atlet/pemain dalam menggunakan otot, terutama otot lengan dan otot yang mengalami stres terbesar. Kegiatan olahraga dan olahraga yang eksplosif, seperti dorong/menjadi hit, tendangan, dll.

Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan komponen keadaan fisik, terutama Penkaksilat, sangat penting. Apakah itu mudah atau cepat, pemain/atlet dapat dengan mudah mengubah pola gerakan dan bergerak cepat dari satu pola gerakan ke yang lain, membuat gerakan menjadi efisien dan akurat. Misalnya, cara membuat gerakan yang terjadi dalam seni bela diri dari pertandingan jika gol yang diinginkan dipukul langsung.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kinerja ARM menunjukkan hubungan yang positif dan penting dengan kemampuan untuk melaju langsung dalam seni bela diri di antara siswa yang berfokus pada pendidikan pembinaan fikkm unima.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi, kesimpulan berikut dapat ditarik: ada hubungan penting antara siswa dari Departemen Pendidikan Pelatih Fikkm unima coaching dan kemampuan mereka untuk melaju langsung dalam seni bela diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun, dan Yudha M.Saputra (2000), Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Bermanhot Simbolon. (2018). Latihan dan Melatih Karateka II. Raja Grafindo.
- Bompa, T., & Haff, G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, Human Kinetics.
- Harsono (1988). Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK, Jakarta.
- Paturusi Achmad. (2011). Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan Jasmani & Olahraga. Penerbit Unima Press, Manado.
- Paturusi Achmad. (2024). Statistik II & Aplikasinya. Penerbit PT Mafy Media Literasi Indonesia, Padang.

- Rippetoe, M. (2011). *Starting Strength: Basic Barbell Training*. The Aasgaard Company.
- Suharno. 1993. *Metodologi Peltihan*. Pusat pendidikan dan penataran. KONI Pusat, Jakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pndekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Yatim Riyanto, (1996). *Metodologi Penelitian suatu Tindakan Dasar*, Surabaya : Penerbit SIC.