

HUBUNGAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KELINCAHAN GERAKAN PADA ATLET PENCAK SILAT KATEGORI SENI TUNGGAL REMAJA USIA 13 – 18 TAHUN PSHT RANTING PACITAN

Awalia Rizka Kusuma¹, Ridha Kurniasih Astuti², Budi Dermawan³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

E-mail : terusfast@gmail.com¹, ridhakurnia@gmail.com², dermawan2507@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan gerakan pada calon atlet pencak silat kategori seni tunggal remaja usia 13-18 tahun di PSHT Ranting Pacitan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh calon atlet seni tunggal di 18 Rayon di Ranting Pacitan dengan status sabut polos (hitam), dan sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 50 calon atlet. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan tes menggunakan instrumen seperti timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, dan tes kelincahan (shuttle run). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 18. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kelincahan gerakan (nilai $F_{hitung} = 0.445$, $F_{tabel} = 3.34$, signifikansi = 0.644) serta tinggi badan dengan kelincahan gerakan calon atlet pencak silat kategori seni tunggal. Kesimpulannya, berat badan dan tinggi badan tidak berpengaruh signifikan terhadap kelincahan gerakan calon atlet pencak silat. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa pelatih pencak silat perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan teknik gerakan dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kelincahan gerakan atlet.

Kata kunci: berat badan, tinggi badan, kelincahan, pencak silat, kategori seni tunggal

Abstract: This study aims to examine the relationship between body weight and height and movement agility in prospective pencak silat athletes in the single art category for teenagers aged 13-18 years at PSHT Ranting Pacitan. The research method used is quantitative research with a correlational design. The population of this study was all prospective single arts athletes in 18 Rayon in Ranting Pacitan with plain (black) fiber status, and the sample was selected using a purposive sampling technique with a total of 50 prospective athletes. Data is collected through observation, documentation, and tests using instruments such as weight scales, height measuring instruments, and agility tests (shuttle runs). Data were analyzed using correlation techniques with the help of SPSS version 18 software. The results showed that there was no significant relationship between body weight and movement agility ($F_{count} = 0.445$, $F_{table} = 3.34$, significance = 0.644) and height and movement agility of prospective athletes. In conclusion, body weight and height do not have a significant effect on the movement agility of prospective pencak silat athletes. The implication of the results of this research is that pencak silat trainers need to consider other factors such as muscle strength, flexibility, and movement techniques in preparing training programs to increase athletes' movement agility.

Keywords: body weight, height, agility, pencak silat, single art category

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan bagian penting dari budaya Indonesia yang mengajarkan keterampilan bela diri serta nilai-nilai kehidupan seperti tanggung jawab kepada Tuhan, keluarga, masyarakat, dan bangsa. Misalnya, Rahardjo (2012) menyatakan bahwa pencak silat adalah warisan budaya yang mencakup filosofi hidup yang dalam,

mengajarkan disiplin, keberanian, dan hormat kepada orang lain. Hal ini sejalan dengan pandangan Naim (2015) yang menekankan bahwa pencak silat mengintegrasikan latihan fisik dengan pembelajaran nilai-nilai moral, menjadikannya sebagai alat untuk membentuk karakter individu yang utuh. Dengan berkembangnya zaman, faktor-faktor fisik seperti berat badan dan tinggi badan menjadi penting dalam menentukan kelincahan gerakan atlet pencak silat. Sehingga menjadikan pencak silat sebagai seni bela diri yang inklusif dan dapat diakses oleh berbagai individu. Kelincahan dalam pencak silat mengajarkan atlet untuk mengembangkan kecepatan, ketangkasan, dan responsif terhadap perubahan kondisi pertandingan. Dengan fokus pada gerakan yang lincah serta serangan yang cepat, pencak silat memungkinkan atletnya untuk mengelola jarak yang efektif, menghindari lawan dan merespon dengan gesit. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan gerakan pada calon atlet pencak silat remaja.

Masalah utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan gerakan calon atlet pencak silat kategori seni tunggal. Penelitian ini dibatasi pada calon atlet pencak silat remaja usia 13-18 tahun di PSHT Ranting Pacitan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berat badan dan tinggi badan, baik secara individu maupun bersama-sama, dengan kelincahan gerakan calon atlet pencak silat kategori seni tunggal. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan gerakan dalam pencak silat dan menjadi acuan bagi pelatih pencak silat dalam menyusun program latihan yang efektif.

Berdasarkan observasi peneliti di PSHT Ranting Pacitan, terlihat bahwa atlet yang bertanding dalam cabang tunggal pencak silat umumnya dipilih langsung oleh pelatih dengan mempertimbangkan tinggi badan dan postur tubuh agar sesuai dengan harapan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan pelatih dalam kategori seni tunggal pencak silat di PSHT Ranting Pacitan sangat sedikit. Selain itu, banyak siswa dan instruktur yang gemar mengikuti olahraga tunggal pencak silat karena semua jurusnya dapat diolah dan risiko cedera lebih rendah dibandingkan kategori tanding putra dan putri. Ketika kita melihat gerakan-gerakan yang telah dipelajari, gerakan-gerakan tersebut tampak kuat, anggun, dan berwibawa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Menurut Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, menganalisis data secara kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain korelasional, menurut Creswell (2014), digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi, melainkan hanya mengukur dan menganalisis seberapa kuat hubungan tersebut terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan gerakan. Penelitian dilakukan di PSHT Ranting Pacitan dengan populasi seluruh calon atlet seni tunggal di 18 Rayon di Ranting Pacitan yang berstatus sabut polos (hitam). Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 50 calon atlet. Variabel penelitian terdiri dari berat badan dan tinggi badan sebagai variabel independen serta kelincahan gerakan sebagai variabel dependen.

Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan tes menggunakan instrumen seperti timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, dan tes kelincahan. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 18.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data mencakup hasil pengukuran berat badan, tinggi badan, dan kelincahan gerakan calon atlet. Data penelitian ini terdiri dari 3 variabel yaitu data tentang Tinggi Badan (X^1), Berat Badan (X^2) dan Kelincahan Gerakan pada Calon Atlet Pencak Silat (Y), Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa skor angka berat badan, tinggi badan dan tes kelincahan gerakan dengan menggunakan Tes Pengukuran *Envelope Run*. Berikut adalah paparan data penelitian.

Deskripsi Data Uji Coba Instrumen

Instrumen Berat Badan digunakan jika telah memenuhi kelayakan berdasarkan hasil validasi ahli, uji konsistensi internal, dan reliabilitas. Instrumen ini harus dinyatakan valid oleh beberapa validator yang dipilih berdasarkan pengetahuan dan pengalaman mereka dalam bidang penimbangan. Setelah dilakukan pemeriksaan dan pengujian, hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen berat badan layak digunakan

karena hasilnya konsisten. Alat ukur berat badan kemudian diuji reliabilitasnya lebih lanjut oleh validator dengan menggunakan berbagai benda berat untuk memastikan ketepatan timbangan.

Instrumen Tinggi Badan juga harus memenuhi kelayakan berdasarkan hasil validasi ahli, uji konsistensi internal, dan reliabilitas. Setelah pemeriksaan dan pengujian, hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen tinggi badan layak digunakan karena hasilnya konsisten. Alat ukur tinggi badan diuji reliabilitasnya lebih lanjut oleh validator dengan menggunakan berbagai benda dengan tinggi yang berbeda untuk memastikan ketepatan stadiometer.

Instrumen Kelincahan Gerakan digunakan setelah memenuhi kelayakan berdasarkan hasil validasi ahli, uji konsistensi internal, dan reliabilitas. Hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen kelincahan gerakan layak digunakan. Semua instrumen dianggap sah dan layak digunakan sebagai alat penelitian.

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2024 sampai 2 Juni 2024. Subjek Penelitian yaitu 18 Rayon PSHT yang ada di Ranting Pacitan yang berjumlah 50 siswa dengan umur 13–18 Tahun tingkat sabuk polos (hitam). Tabel berikut menampilkan data hasil pengukuran masing-masing variabel:

Tabel 1. Skor Data empirik variabel penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
cm_variabel_X1	50	27	97	52.36	16.533
kg_variabel_X2	50	132	180	158.84	9.662
kelincahan_variabel_Y	50	6.81	9.48	8.0988	.72678
Valid N (listwise)	50				

Berdasarkan tabel di atas data hasil pengukuran berat badan menunjukkan skor minimum sebesar 27 dan skor maksimal sebesar 97. Nilai rata-rata pengukuran adalah 52,36 dan standart deviasi sebesar 16,533. Hasil pengukuran tinggi badan menunjukkan skor minimum 132 dan skor maksimal sebesar 180, rata-rata pengukuran adalah 158,84 dan standart deviasi 9,662. Selanjutnya selanjutnya hasil pengukuran kelincahan gerakan diperoleh skor minimum sebesar 6,81, skor maksimal sebesar 9,48, nilai rata-

rata sebesar 8.0988 dan standart deviasi sebesar 0,72678. Selanjutnya akan dipaparkan hasil pengujian hipotesis berupa analisis korelasi dengan menggunakan SPSS 18.

Analisis Data

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi berganda dengan bantuan SPSS 18 yang digunakan untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara dua atau lebih variabel antara variabel berat badan (X^1) dan tinggi badan (X^2) dengan variabel Kelincahan Gerakan (Y). Data hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 2. Rangkuman Uji Hipotesis Analisis Korelasi Berganda

NO	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.136	.019	-.023	.73515	.019	.445	2	47	.644

a. Predictors: (Constant), cm_variabel_X1, kg_variabel_X2

b. Dependent Variabel: kelincahan_variabel_Y

Tabel *model summary* diketahui bahwa besarnya hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan gerakan yang dihitung dengan koefisien korelasi 0,136. Hal ini menunjukkan pengaruh yang sangat rendah daripada sumbangan secara simultan variabel berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan gerakan adalah 0,19% sedangkan 0,99,81% ditentukan oleh variabel lainnya. Pada nilai probabilitas (sig. F change) = 0,664. Karena nilai *F change* 0,664 > 0,05, maka keputusannya H_0 diterima artinya berat badan dan tinggi badan tidak berhubungan secara simultan dan signifikan dengan kelincahan gerakan. Selanjutnya dilakukan uji F untuk mencari taraf keeratan hubungan antara variabel berat badan (X^1), tinggi badan (X^2) dan kelincahan gerakan (Y) sebagai berikut :

Tabel 3. Uji F

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.481	2	.240	.445	.644 ^a
	Residual	25.401	47	.540		
	Total	25.882	49			

a. Predictors: (Constant), cm_variabel_X2, kg_variabel_X1

b. Dependent Variable: kelincahan_variabel_Y

Berdasarkan hasil *output* di atas di peroleh F_{hitung} lebih kecil daripada nilai F_{tabel} ($0,445 < 3,34$) dengan tingkat signifikan diatas 0,05 yaitu 0,644. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel berat badan (X^1) dan Tinggi badan (X^2) dengan kelincahan gerakan (Y) jika diuji secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap kelincahan gerakan.

Mengacu pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa berat badan dan tinggi badan belum tentu menunjukkan bahwa (1) calon atlet yang berat badannya diatas ideal tinggi badan tidak menutup kemungkinan larinya lebih lambat dari pada yang berat badannya ideal dengan tinggi badannya; (2) calon atlet yang berat badannya dibawah ideal tinggi badan juga belum tentu lebih lincah dari pada yang berat badannya ideal dengan tinggi badannya; (3) untuk mengetahui kelincahan gerakan pada calon atlet sebenarnya ada faktor lain yang dapat mempengaruhi hal tersebut, contohnya yaitu faktor kelelahan dan faktor keseriusan atlet. Hal tersebut sebenarnya dalam melakukan tes kelincahan calon atlet sudah merasa kelelahan karna waktu pengambilan datanya dilakukan pada saat istirahat pemanasan.

Selain berat badan dan tinggi badan terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar yang digolongkan menjadi 2 faktor yaitu, faktor intern (dari dalam diri siswa) meliputi: faktor jasmani (seperti: kesehatan dan cacat tubuh). Faktor kelelahan serta faktor ekstern yang meliputi: faktor keluarga (meliputi: pantauan orang tua terhadap pola makan, tekanan orangtua) faktor lingkungan (meliputi: malasnya olahraga, pengaruh media sosial, dan bentuk kehidupan dalam masyarakat).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan gerakan calon atlet pencak silat kategori seni tunggal. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pelatih pencak silat perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain selain berat badan dan tinggi badan dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kelincahan gerakan atlet. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya melibatkan calon atlet dari satu organisasi pencak silat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap

kelincahan gerakan atlet pencak silat, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan teknik gerakan.

DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir dan Muh. Muhyi Faruq, (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET

Alfan Rohmatik. “Nilai-nilai Pendidikan Akhlak Pada Seni Bela Diri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Studi Analisis Dokumen PSHT Komisariat IAIN Walisongo)”, Skripsi (Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo, 2008).
https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/577/1/083111045_Bab2.pdf

Dinda Chantika Herdiman dkk, (2022). MODEL LATIHAN KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU LADDER DRILL. Jakarta [file:///C:/Users/userh/Downloads/7066-Article%20Text-21877-1-10-20230101%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/userh/Downloads/7066-Article%20Text-21877-1-10-20230101%20(1).pdf)

Erwin Setyo Kriswanto, (2015). PENCAK SILAT. Yogyakarta

Fitri, Sukendro dan Alek, (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal. Jambi: Salim Media Indonesia.<https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN%20PENCAK%20SILAT;%20Seni%20Tunggal.pdf>

I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, Maryoto Subekti, (2020). HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN TERHADAP KELINCAHAN TUBUH ATLET KABADDI. Bali . <file:///C:/Users/userh/Downloads/601-Article%20Text-1114-1-10-20200216.pdf>

Kiki Gustama, Rais Firlando, Wawan Syafutra, (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. Lubuklinggau. <file:///C:/Users/userh/Downloads/2860-Article%20Text-28795-1-10-20211029.pdf>

Lu'lu'il Jannah (2016). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI DENGAN KETERAMPILAN PENCAK SILAT DI MTs NURUL HAQ BALARAJA KABUPATEN TANGERANG. Bandar Lampung. <https://digilib.unila.ac.id/23300/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>

M. Farid Al Azzam (2020). Jurus Tunggal Baku PJOK. <https://id.scribd.com/document/472174353/Jurus-Tunggal-Baku-PJOK>

Nurul Ihsan, (2012). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Sumatra Barat Tahun 2012. Padang. http://repository.unp.ac.id/1749/1/NURUL%20IHSAN_705_12.pdf

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta

Winarno, (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS) <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-8.pdf>

