

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KELINCAHAN PADA ANGGOTA PENCAK SILAT CEMPAKA PUTIH RANTING GAWANG

Saiful Hidayat¹, Danang Endarto Putro², Ridha Kurniasih Astuti³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan
Email: saulhidayat118@gmail.com¹, juzz.juzz88@gmail.com², ridhkurnia@gmail.com³

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana power tungkai dan panjang tungkai mempengaruhi kelincahan pada anggota pencak silat Cempaka Putih Ranting Gawang. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Populasi penelitian mencakup seluruh anggota pencak silat Cempaka Putih Ranting Gawang. Instrumen yang digunakan meliputi pengukuran panjang tungkai untuk menilai panjang tungkai, tes long jump untuk mengukur power tungkai, dan T-test agility untuk menilai kelincahan. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi berganda menggunakan program IBM SPSS 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan signifikan antara panjang tungkai dan kelincahan dengan nilai r hitung = 0,912, yang lebih besar dari r tabel = 0,422, dengan kontribusi sebesar 81,9%. (2) Terdapat hubungan antara power tungkai dan kelincahan dengan nilai r hitung = 0,638, yang lebih besar dari r tabel = 0,422, dengan kontribusi sebesar 12,1%. (3) Terdapat hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai secara bersama-sama dengan kelincahan, dengan nilai $R_{1 \times 2y} = 0,831$, yang lebih besar dari r tabel, menunjukkan koefisien korelasi yang signifikan dengan kontribusi sebesar 94%. Sedangkan 6% dipengaruhi faktor lain.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kelincahan

ABSTRACT : This study aims to examine the extent to which leg power and leg length affect agility in members of the Cempaka Putih Ranting Gawang Pencak Silat Club. This research is correlational, utilizing data collection methods through tests and measurements. The study population includes all members of the Cempaka Putih Ranting Gawang Pencak Silat Club. The instruments used include leg length measurements to assess leg length, a long jump test to measure leg power, and a T-test agility test to assess agility. Data analysis was conducted using multiple correlation tests with IBM SPSS 21 software. The results of the study indicate that: (1) There is a significant relationship between leg length and agility with a calculated r value of 0.912, which is greater than the table r value of 0.422, contributing 81,9%. (2) There is a relationship between leg power and agility with a calculated r value of 0.638, which is greater than the table r value of 0.422, contributing 12,1%. (3) There is a relationship between leg length and leg power collectively with agility, with a $R_{1 \times 2y}$ value of 0.831, which is greater than the table r - value, indicating a significant correlation coefficient with a contribution of 94%. while 6% is influenced by other factors.

Keywords: Leg Length, Leg Power, Agility

PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah olahraga seni bela diri asli indonesia pada saat ini olahraga seni beladiri pencak silat sangat digemari oleh kalangan anak anak,remaja,bahkan dewasa. Pencak silat tidak hanya teknik atau sebuah gerakan yang bertujuan menjatuhkan lawan, mengalahkan musuh,atau jurus untuk mematikan lawan. Pada zaman dahulu penyebaran pencak silat di indonesia berlangsung melalui jalur tradisional yang erat kaitanya dengan kehidupan sosial, budaya, dan politik masyarakat nusantara. Menurut Juli Candra (2021:

1), pada zaman kerajaan para jawara atau ahli beladiri mendapat tempat yang tinggi di tengah masyarakat karena di anggap sebagai tempat untuk berlindung dari serangan penjajah karena saat itu belum ada ketentuan hukum. karena itu di dalam pencak silat terdapat nilai yang penting yaitu rasa terimakasih kepada sang pencipta dan mengakui akan keagungannya. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga seni yang memerlukan keterampilan dalam penguasaan teknik teknik dasar seperti memukul, menendang, menangkis, membanting, dan menghindar. Maka berguna sekali bagi seseorang untuk membela diri maupun kesehatan. Pencak silat semakin populer dan semakin banyak diminati bukan hanya oleh masyarakat indonesia tetapi juga mancanegara.

Di indonesia sendiri terdapat banyak organisasi pencak silat salah satunya adalah organisasi pencak silat cempaka putih yang merupakan suatu perguruan pencak silat yang ada di indonesia yang dikenal dengan pendekatan sistematis dan terstruktur dalam pelatihan seni bela diri. Pencak silat cempaka putih didirikan pada tahun 1981 oleh H.M.Iqbal, organisasi ini bertujuan untuk melestarikan dan mengembangkan pencak silat dengan mengajarkan teknik teknik dasar serta filosofi yang mendasarinya. Organisasi pencak silat cempaka putih mengintegrasikan aspek fisik dan mental dalam latihan, serta sering terlibat dalam kompetisi dan pertunjukan untuk mempromosikan pencak silat ditingkat lokal maupun internasional. Perkembangan pencak silat cempaka putih cukup pesat sampai di indonesia sendiri di setiap daerah memiliki cabang atau ranting dari perguruan pencak silat cempaka putih, di pacitan sendiri memiliki beberapa ranting salah satunya adalah pencak silat cempaka putih ranting gawang. Dalam pencak silat cempaka putih ranting gawang banyak menggunakan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil dari latihan yang telah dipelajari.

Pencak silat cempaka putih ranting gawang menggunakan metode latihan meliputi pengembangan kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan. Latihan ini berupa lari, push-up, sit-up, dan latihan beban ringan untuk meningkatkan kekuatan otot. Untuk latihan panjang tungkai pada pencak silat cempaka putih berfokus pada pengembangan fleksibilitas, kekuatan, dan penguasaan gerakan yang memaksimalkan jangkauan kaki. Sedangkan untuk latihan power tungkai pada pencak silat cempaka putih ranting gawang menggunakan metode latihan melompat dengan memberi beban yang di kaitkan pada kaki latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dari power tungkai tetapi latihan

tersebut membuat tenaga dari anggota pencak silat cempaka putih ranting gawang menjadi lebih cepat habis karena efek dari latihan tersebut hanya berfokus pada kekuatan tungkai tidak membuat seberapa lama kekuatan dari tungkai dapat bertahan seperti yang diketahui pada pencak silat seorang pesilat dituntut untuk mempertahankan tenaga yang dikeluarkan agar dapat bertahan ketika bertanding yang dimana pada pertandingan pencak silat ada beberapa ronde pertandingan yang harus diselesaikan seorang pesilat. Sehingga rata rata anggota dari pencak silat cempaka putih ranting gawang ini masih kurang maksimal dalam melakukan kelincahan dikarenakan pengaruh dari latihan power tungkai yang kurang maksimal.

Didalam organisasi pencak silat cempaka putih ranting gawang metode latihan yang selama ini diterapkan belum mengarah pada peningkatan kelincahan, sehingga perlu solusi yang tepat sesuai dengan kondisi yang ada. Karena untuk meningkatkan kelincahan harus didukung dengan terbentuknya panjang tungkai yang maksimal dan power tungkai yang kuat. Dengan latihan fleksibilitas dan latihan fisik akan meningkatkan panjang tungkai dan power tungkai, sehingga secara otomatis jangkauan gerakan serta kekuatan daya ledak otot akan terbentuk disertai dengan kecepatan. Panjang tungkai sangat berpengaruh dalam pencak silat untuk melakukan jangkauan gerakan, teknik tendangan, dan keseimbangan tubuh. Menurut Hikmah dalam Handika (2022: 3) panjang tungkai adalah ukuran *antropometri* mulai dari tulang paha bagian luar sampai pada tumit bagian bawah. Latihan untuk meningkatkan panjang tungkai melibatkan latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai agar dapat meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerakan. Dalam pencak silat power tungkai merujuk pada kekuatan yang dihasilkan oleh tungkai terutama saat melakukan teknik tendangan atau dorongan kaki. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhyi Faruq (2015: 140-141), Power juga dikenal sebagai kekuatan eksplosif, yang mencakup kekuatan serta kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif, serta penggunaan kekuatan otot secara maksimal. Latihan untuk mengembangkan power melibatkan latihan kekuatan dan latihan plyometric untuk meningkatkan daya ledak. Sedangkan kelincahan dalam pencak silat merujuk pada kemampuan untuk bergerak cepat, tepat, dan adaptif selama pertarungan. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhyi Faruk (2015: 151), kelincahan adalah kemampuan dan keterampilan mengubah posisi tubuh dengan akurat tanpa kehilangan keseimbangan, yang mencakup perubahan arah lari, posisi tubuh, dan orientasi bagian tubuh. Latihan kelincahan melibatkan drill gerakan yang cepat, teknik

footwork, dan latihan koordinasi untuk memastikan respon yang cepat dan tepat saat bertanding.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap organisasi pencak silat cempaka putih ranting gawang rata-rata siswa atau anggota belum optimal dalam melakukan kelincahan dan mudah ditebak oleh lawan dikarenakan faktor latihan untuk meningkatkan kelincahan masih kurang. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mencari “Hubungan Panjang Tungkai dan Power Tungkai Terhadap Kelincahan Pada Anggota Pencak Silat Cempaka Putih Ranting Gawang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang digunakan sebagai prosedur untuk memecahkan masalah yang sedang diteliti, atau sebagai proses untuk menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk memperoleh informasi mengenai apa yang ingin diketahui (Dermawan, 2014: 37). Populasi yang digunakan adalah seluruh anggota pencak silat cempaka putih ranting gawang yang berjumlah 22 orang. Variabel pada penelitian ini ada dua, yaitu variabel independent (X) yang terdiri dari panjang tungkai (X1) dan power tungkai (X2) sedangkan untuk variabel dependent (Y) adalah kelincahan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, dimana instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu : 1. Panjang tungkai dengan pengukuran panjang tungkai. 2. power tungkai dengan tes long jump. 3. kelincahan dengan t-test agility. Setelah data terkumpul kemudian data diolah dengan uji prasyarat yang kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi, uji t, dan koefisien determinasi yang dibantu oleh program IBM SPSS 21.

HASIL PENELITIAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap kelincahan pada anggota pencak silat cempaka putih ranting gawang. Adapun data yang diperoleh saat melakukan tes dan pengukuran pada masing masing variabel dijelaskan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Variabel panjang tungkai

No	Interval	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	91-110	Sangat Baik	18	82%
2	61-90	Baik	4	18%
3	31-60	Kurang	0	0%

4	1-30	Sangat Kurang	0	0%
Total			22	100%

Tabel 2. Kategori Power Tungkai

No	Interval	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	≥ 224	Baik Sekali	6	27%
2	195-223	Baik	7	32%
3	164-194	Sedang	2	9%
4	136-164	Kurang	6	27%
5	≤ 135	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah			22	100%

Tabel 3. Variabel kelincahan

No	Interval	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	$\leq 00.11.84$	Baik Sekali	0	0%
2	00.18.82 - 00.11.83	Baik	17	77%
3	00.24.83 - 00.18.83	Sedang	5	23%
4	00.30.84 - 00.24.84	Kurang	0	0%
5	$\geq 00.30.83$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			22	100%

Setelah mengetahui hasil presentase dari masing masing variabel maka dapat diketahui bahwa kemampuan dari setiap anggota pencak silat cempaka putih ranting gawang yang berjumlah 22 orang berbeda beda. Setelah data diketahui selanjutnya analisis data harus melalui uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat pada penelitian ini menggunakan 3 uji yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linieritas. Adapun hasil dari ketiga uji prasyarat sebagai berikut :

Tabel 4. Uji normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Panjang Tungkai	0,112	0,05	Normal
Power Tungkai	0,116	0,05	Normal
Kelincahan	0,511	0,05	Normal

Kaidah normalitas jika $p > 0,05$ maka data normal, dari data diatas dapat dilihat bahwa dari ketiga variabel $> 0,05$ maka data normal dan dapat dilanjut uji selanjutnya.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Panjang Tungkai	0,069	Homogen
Power Tungkai	0,110	Homogen

Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka data bersifat homogen. Berdasarkan data pada tabel diatas semua variabel $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen. Maka dapat dilanjut pengujian selanjutnya.

Tabel 6. Uji Linieritas

variabel	sig	keterangan
Panjang Tungkai	0,208	Linier
Power Tungkai	0,286	Linier

Kaidah uji linieritas jika nilai sig $> 0,05$ maka data bersifat linier. Dari tabel diatas dapat dilihat semua variabel nilai sig $> 0,05$ maka data dinyatakan linier. Maka data dapat dilanjutkan pengujian selanjutnya.

Tabel 7. Uji korelasi antara panjang tungkai terhadap kelincahan

Korelasi	<i>P</i>	<i>sig.</i>	Ket	r hitung	r tabel	Keterangan
x1y	0,000	0,05	Signifikan	0,912	0,422	Ada Korelasi

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisiensi panjang tungkai dengan kelincahan sebesar 0,912 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 22$ dengan rumus $N - 2$ ($22 - 2 = 20$) sehingga diperoleh r_{tabel} 0,422. Karena koefisiensi korelasi antara r_{hitung} $0,912 > r_{tabel}$ 0,422 berarti koefisien signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan power tungkai”. Sumbangan efektif dari variabel panjang tungkai terhadap kelincahan dihitung dengan rumus koefisien regresi \times koefisien korelasi $\times 100\%$. $SE(X_1) = 0,899 \times 0,912 \times 100\% = 81,9\%$. Jadi sumbangan efektif dari variabel panjang tungkai terhadap kelincahan sebesar 81,9%.

Tabel 8. Uji korelasi antara power tungkai terhadap kelincahan

Korelasi	<i>P</i>	<i>sig.</i>	Ket	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Keterangan
X2y	0,001	0,05	Signifikan	0,638	0,422	Ada Korelasi

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisiensi power tungkai dengan kelincahan sebesar 0,638 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi tersebut dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha=5\%$ dengan $N=22$ dengan rumus $N-2$ ($22-2=20$) sehingga diperoleh r_{tabel} 0,422. Karena koefisiensi korelasi antara r_{hitung} $0,638 > r_{tabel}$ 0,422 berarti koefisien signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dan kelincahan”. Sumbangan efektif dari variabel power tungkai terhadap kelincahan dihitung dengan rumus koefisien regresi \times koefisien korelasi $\times 100\%$. $SE(X_2) = 0,019 \times 0,638 \times 100\% = 12,1\%$. Jadi sumbangan efektif dari variabel power tungkai terhadap kelincahan sebesar 12,1%.

Tabel 9. Uji korelasi antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap kelincahan

Korelasi	<i>P</i>	<i>sig.</i>	Ket	<i>r</i> hitung	<i>f</i> hitung	<i>f</i> tabel	Ket
x_1x_2y	0,000	0,05	Signifikan	0,831	46,755	3,52	Ada Korelasi

Berdasarkan tabel diatas diperoleh koefisiensi panjang tungkai dan power tungkai dengan kelincahan sebesar 0,831 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan f_{hitung} dengan f_{tabel} pada $\alpha=5\%$ dan $N = 22$ dengan rumus $N-K-1 = (22 - 2 - 1 = 20)$ sehingga diperoleh f_{tabel} 3,52 karena koefisiensi korelasi antara r_{hitung} $0,831 > r_{tabel}$ 0,422 dan untuk f_{hitung} $46,755 > f_{tabel}$ 3,52, berarti koefisiensi signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap kelincahan”. Sumbangan efektif total dari variabel panjang tungkai dan power tungkai terhadap kelincahan adalah $81,9\% + 12,1\% = 94\%$. Jadi sumbangan efektif total dari X_1X_2 terhadap Y sebesar 94%.

PEMBAHASAN

Hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan

Hubungan antara panjang tungkai terhadap kelincahan dengan nilai r_{hitung} 0,912 $>$ r_{tabel} 0,422, sehingga peneliti mengambil keputusan bahwasanya panjang tungkai menyumbangkan kontribusi terhadap kelincahan sebesar 81,9%. Hubungan panjang tungkai terhadap kelincahan dalam pencak silat cukup signifikan karena panjang tungkai

mempengaruhi jangkauan, stabilitas, dan kemampuan gerakan. Tungkai yang panjang memungkinkan seorang pesilat untuk memiliki jangkauan serangan yang luas sehingga dapat menyerang lawan dari jarak yang lebih jauh tanpa harus mendekat. Selain itu tungkai yang panjang juga dapat meningkatkan kemampuan pesilat dalam melakukan teknik tendangan tinggi yang seringkali menjadi bagian penting dalam serangan dan pertahanan. Secara keseluruhan panjang tungkai bisa memberikan keuntungan dalam hal jangkauan dan variasi teknik. Pesilat dengan tungkai yang panjang harus memiliki kontrol yang baik dan kekuatan otot yang cukup untuk menggerakkan tungkai yang cepat dan akurat. Sehingga jelas sekali terlihat bahwa hubungan panjang tungkai memberikan kontribusi yang sangat signifikan terhadap kelincuhan. Panjang tungkai merupakan faktor yang sangat mempengaruhi kelincuhan seorang pesilat. Pesilat yang mempunyai tungkai panjang lebih maksimal dalam melakukan kelincuhan dalam posisi menyerang atau bertahan.

Hubungan antara power tungkai terhadap kelincuhan

Hubungan antara power tungkai terhadap kelincuhan dengan nilai r hitung $0,638 > r$ tabel $0,422$, sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwasanya power tungkai menyumbang kontribusi terhadap kelincuhan sebesar $12,1\%$. Power tungkai memainkan peran penting dalam kelincuhan dalam pencak silat karena mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan efektifitas gerakan. Power tungkai yang kuat memungkinkan pesilat untuk melakukan gerakan dengan cepat dan eksplosif, yang esensial dalam teknik serangan dan pertahanan. Kelincuhan dalam pencak silat melibatkan kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan lincah serta mampu mengubah arah dengan cepat dan tepat. Dengan power tungkai yang kuat pesilat dapat melakukan tendangan dan loncatan dengan lebih efektif serta mempertahankan keseimbangan saat bergerak. Selain itu power tungkai yang baik juga mendukung stabilitas tubuh memungkinkan pesilat untuk tetap kokoh saat melakukan teknik tertentu atau saat menghadapi serangan lawan. Namun power tungkai saja tidak cukup untuk memastikan kelincuhan. Kelincuhan juga memerlukan koordinasi, fleksibilitas, dan ketepatan timing. Oleh karena itu latihan yang seimbang antara peningkatan power tungkai dengan latihan koordinasi dan teknik untuk mencapai kelincuhan yang optimal.

Hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai dengan kelincahan

Hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap kelincahan dengan nilai r hitung $0,831 > r$ tabel $0,422$ dan untuk f hitung $46,755 > f$ tabel $3,52$, sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwa panjang tungkai dan power tungkai menyumbangkan kontribusi terhadap kelincahan sebesar 94%. Hubungan panjang tungkai dan power tungkai terhadap kelincahan pada pencak silat merupakan kombinasi yang kompleks sehingga mempengaruhi performa seorang pesilat secara keseluruhan. Keduanya memiliki kontribusi yang saling melengkapi dalam mendukung kelincahan. Ketika panjang tungkai dan power tungkai digabungkan pesilat mendapat manfaat yang lebih besar dalam hal kelincahan. Tungkai yang panjang memberikan jangkauan yang luas, sementara power tungkai memastikan gerakan tersebut dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan yang optimal. Panjang tungkai memberikan keuntungan dalam hal jangkauan dan variasi teknik. Pesilat dengan tungkai yang panjang memiliki jangkauan yang luas, memungkinkan mereka untuk menyerang dan bertahan dari jarak yang lebih aman. Namun pesilat yang mempunyai tungkai panjang harus memiliki kontrol yang baik untuk memastikan gerakan memiliki kontrol yang baik cepat dan akurat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang sudah di bahas pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : 1) ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kelincahan pada anggota pencak silat cempaka putih ranting gawang dengan nilai r hitung $0,912 > r$ tabel $0,422$. Dengan nilai kontribusi sebesar 81,9%. 2) ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan kelincahan pada anggota pencak silat cempaka putih ranting gawang dengan nilai r hitung $0,638 > r$ tabel $0,422$. Dengan nilai kontribusi sebesar 12,1%. 3) ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap kelincahan anggota pencak silat cempaka putih ranting gawang dengan nilai r hitung $0,831 > r$ tabel $0,422$ dan f hitung $46,755 > f$ tabel $3,52$. Dengan nilai kontribusi sebesar 94%.

SARAN

Bagi organisasi, media ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi organisasi pencak silat cempaka putih dalam bidang keolahragaan yang berkaitan dengan pencak silat. Sedangkan bagi siswa atau anggota, media ini untuk membangkitkan semangat siswa dalam proses latihan khususnya yang berkaitan dengan kelincahan pencak silat dan juga

sebagai konsistensi dalam latihan untuk mencapai hasil yang optimal dengan latihan yang teratur dan disiplin sangat penting untuk meningkatkan kekuatan fisik dalam pencak silat sehingga siswa juga diharapkan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara keseluruhan melalui latihan yang rutin.

Untuk meningkatkan kualitas kelincuhan pada anggota pencak silat para anggota harus mempunyai kondisi fisik yang baik, sehingga dengan memiliki panjang tungkai dan power tungkai yang maksimal pesilat mampu melakukan kelincuhan dalam teknik serangan maupun hindaran dengan lincah, keseimbangan yang stabil, dan power yang kuat. Dari kedua komponen kondisi fisik tersebut tidak dapat dipisahkan karena sangat berpengaruh dengan kelincuhan pada pencak silat diharapkan para pesilat agar melakukan latihan lebih maksimal untuk mencapai tingkat kelincuhan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dermawan, Deni. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Fenanlampir, albertus dan M. Muhyi Faruq. (2015) *tes dan pengukuran dalam olahraga*. CV. ANDI OFFSET.
- Juli, Candra. (2021). *Pencak Silat*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Mika, Handika. (2022). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 30 Meter Pada Futsal Academi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 2(2), 27-32. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i2.229>.