



Survei Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara

Triana Nuryastuti¹, Irmayani Upara²

¹Dosen Penjaskesrek Universitas Bumi Hijrah Tidore

²Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas Bumi Hijrah Tidore

Abstract

Received: 12 Januari 2023

Revised: 17 Januari 2023

Accepted: 23 Januari 2023

This study aims to determine the speed of sickle kicks of athletes from the North Maluku Student Education and Training Center (PPLP). The research was conducted using survey methods or through observation tests and sickle kick speed skills tests directly in the field. The research was conducted at PPLP GOR with a sample of 10 people. The research subjects were the male and female athletes of PPLP North Maluku. Data analysis used descriptive statistical techniques in the form of percentages. The results of the data analysis show that of the 10 athletes with a test time of 10 seconds with sickle kick results, 5 male athletes with a score of 60 and above are included in the very good category as much as 1 person or 20%, with a score of 57-59 including the good category none or by 0%, for a score of 53-56 the category is enough for 3 people or by 60%, for a score of 49-52 the category is lacking by one person or by 20%, and for the very poor category with a score of 48-down either none or by 0%. Whereas for 5 female athletes, with a score of 54 and above, they are included in the Very Good category, none or 0%, for a score of 50-53, one person is good or 20%, for a score of 44-49, 3 people are in the sufficient category. or by 60%, for a score of 49-52 the category is lacking by one person or by 20%, and for the very poor category with a score of 38 and below there is none or by 0%. Based on the results of the analysis, it was concluded that the ability of sickle kick speed for male and female athletes of PPLP North Maluku was included in the average average category with a percentage of 60%.

Keywords: Speed, Crescent Kick, Pencak Silat.

(*) Corresponding Author: anardiismail09@gmail.com, triananuryastuti@gmail.com, irenuper@gmail.com

How to Cite: Nuryastuti, T., & Upara, I. (2023). Survei Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 736-748. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7791100>

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena aktivitas manusia terdiri dari gerak anggota tubuh sehingga diperlukan aktivitas untuk mendukung kebugaran jasmani maupun rohani. Seiring dengan perkembangan zaman olahraga di Indonesia saat ini sudah berkembang sangat pesat. Dari hal ini dapat dilihat dan dibuktikan dengan adanya generasi muda dari berbagai cabang olahraga yang ada di Indonesia, prestasi yang diberikan baik dalam ajang olahraga Nasional maupun Internasional salah satunya pada olahraga pencak silat. Olahraga pencak silat merupakan penggabungan dari beberapa unsur gerakan yang saling mendukung satu sama lain, diantaranya nilai seni dan menampilkan sebuah keindahan gerak. Menurut Johansyah Lubis, (2004: 1)

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, para pendekar dan para pakar silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa sejarah. Menurut Kriswanto (2015:13) Pencak silat merupakan bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Olahraga pencak silat merupakan penggabungan dari beberapa unsur gerakan yang saling mendukung satu sama lain. Pada tiap gerakan didalam olahraga pencak silat, gerakan-gerakannya mengandung beberapa unsur, diantaranya nilai seni dan menampilkan sebuah keindahan gerak.

Dalam olahraga pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, dan regu. Menurut Persilat (2012:1) kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan 2 pesilat dari sudut yang berbeda, saling berhadapan dengan menggunakan unsur serangan dan belaan yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran serta menjatuhkan lawan. Seorang pesilat saat bertanding dituntut menampilkan sikap pasang, pola langkah dengan keseimbangan, beberapa teknik serangan dan elakan yang kemudian kembali ke sikap pasang, salah satu teknik dalam beladiri pencak silat yaitu serangan dengan menggunakan kaki atau sering disebut tendangan. Tendangan merupakan serangan yang menghasilkan poin lebih banyak jika dibandingkan dengan pukulan, apabila berhasil mengenai lawan dengan bersih. Ditinjau dari komponen yang digunakan, maka serangan tungkai/kaki meliputi:

- (1). Tendangan lurus/depan, yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran uluhati dan dagu.
- (2). Tendangan jejak, yakni disebut juga dorongan telapak kaki. Tendangan ini mengarah kedepan sifatnya mendorong ke sasaran dada/perut dengan perkenaan telapak kaki penuh atau tumit. Tendangan jejak disebut juga tendangan gejos, dalam pencak silat dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan kemungkinan mendorong tungkai ke depan sasaran.
- (3). Tendangan T, yakni digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping (membentuk huruf "T").
- (4). Tendangan belakang, adalah tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit. Tendangan ini bisa dilakukan dengan tanpa melihat serangan.
- (5). Tendangan sabit, yakni dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki.
- (6). Sapuan rebahan, adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatukan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah, sapuan tegak mengarah ke mata kaki, sedangkan sapuan rebahan mengarah ke betis bawah.

- (7). Guntingan, adalah teknik menjatukan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Berdasarkan arah gerakannya, ada dua jenis guntingan, yaitu guntingan luar dan guntingan dalam.

Kini Pencak silat di Maluku Utara mempunyai perkembangan yang pesat dalam mengawali prestasi olahraga, yaitu dengan banyaknya pertandingan yang berjenjang mulai dari tingkat Kabupaten/Kota, Daerah, Wilayah, Nasional hingga Internasional. Hal ini didukung adanya pembinaan olahraga yang merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan serta meningkatkan prestasi olahraga. Kini prestasi olahraga di Maluku Utara sudah cukup banyak, diantaranya adalah cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga unggulan dan berprestasi yang ada di Maluku Utara bahkan mengangkat nama daerah Maluku Utara di *event-event* tingkat Nasional dan Internasional seperti POPNAS, POMNAS, PON dan ASEAN School Games.

Prestasi yang tinggi hanya dapat diraih atlet yang mempunyai bakat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan kesinambungan (Jahari et al., 2019). Pembinaan adalah suatu usaha atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai kinerja yang kian meningkat dan optimal. Pelaksanaan pembinaan olahraga diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina atlet menjadi atlet yang berprestasi yang baik. Tujuan pembinaan olahraga adalah untuk membantu mewujudkan pembangunan karakter dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia, serta dapat membantu atlet meningkatkan prestasinya, yaitu pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). PPLP merupakan wadah berhimpunya olahraga pelajar potensial berbakat untuk dikembangkan potensinya menjadi olahragawan/atlet pelajar berprestasi di tingkat nasional, regional dan internasional, dan PPLP juga merupakan Program Unggulan Kemenpora dalam pembinaan atlet pelajar di daerah. Seluruh atlet PPLP di dikumpulkan dalam satu wadah/asrama dengan tujuan untuk mendapatkan pembinaan khusus yang langsung dikontrol oleh setiap pelatih atau pihak-pihak yang terkait untuk menjalankan aturan-aturan yang sudah dibuat dan telah ditetapkan oleh pemerintah pusat.

Menurut pelatih pencak silat PPLP Maluku Utara Nafsin Johra, menyatakan bahwa pelaksanaan pembinaan prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) akhir-akhir ini belum dapat menunjukkan hasil dalam bidang prestasi olahraga sebab berdatangnya Covid-19 yang membuat seluruh pertandingan-pertandingan menjadi mandeg hingga pada saat ini. Bukan hanya PPLP akan tetapi semua pembinaan-pembinaan olahraga prestasi yang ada di Indonesia juga mandeg, namun jika dilihat sebelumnya dari Covid-19, perkembangan olahraga di PPLP khususnya cabang olahraga pencak silat, sebagai buktinya yaitu dengan banyaknya pertandingan yang berjenjang mulai dari tingkat kabupaten/kota, daerah, wilayah, nasional hingga internasional. Namun bila dilihat dari segi prestasi yang telah dicapai belum dapat menunjukkan hasil yang baik. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan antar pelajar yang pernah diselenggarakan seperti Kejuaraan Nasional (Kejurnas) atlet yang dipertandingkan sering kali gagal meraih juara dikarenakan kurangnya kesadaran dari masing-masing atlet untuk melakukan latihan rutin yang khusus dalam melatih kekurangan teknik-teknik tertentu di dalam pertandingan. Latihan khusus yang dimaksud

adalah kecepatan teknik tendangan, kecepatan tendangan merupakan bagian dari komponen dasar pendukung setiap atlet untuk melakukan teknik di dalam pertandingan. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat karena semakin cepat gerakan yang dilakukan pesilat maka akan semakin sulit untuk dihindari oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan nilai.

Melalui hasil dari observasi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan suatu prestasi bukan hanya diukur pada saat latihan bersama, tetapi juga dilihat dari semangat dalam latihan wajib pribadi masing-masing atlet yang masih memiliki kekurangan dalam melakukan sebuah teknik, agar yang dilatihnya dapat menjadi lebih baik dan bahkan menjadi senjata andalan pada saat pertandingan pertandingan yang akan datang. Data observasi yang dilakukan pada atlet pencak silat PPLP Maluku Utara menunjukkan bahwa sebagian besar dari atlet PPLP Pencak Silat mengatakan bahwa pada saat mereka bertanding kebanyakan serangan yang dilakukan adalah tendangan. Adapun jenis tendangan yang sering digunakan pesilat dalam pertandingan yaitu jenis tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan saat pertandingan dan termasuk bentuk serangan dalam pencak silat. Tendangan yang dilakukan saat pertandingan selain tepat sasaran harus juga cepat agar lawan tidak mudah mengantisipasi serangan. Tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, atau diantisipasi, maupun ditangkap oleh lawan. Tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan serangan lainnya. Akan tetapi dalam melakukan tendangan sabit, pesilat sering mengalami kegagalan dimana kaki mereka sering ditangkap meskipun tidak selalu dibanting oleh lawan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki Kriswanto (2015:74).

Dari hasil observasi data prestasi atlet maka peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit yang dimiliki pesilat PPLP Maluku Utara masih belum baik, jadi diperlukan suatu latihan khusus dalam melatih teknik kecepatan tendangan sabit. Pelaksanaan teknik dasar yang baik dan benar dengan tujuan mencapai prestasi haruslah dilaksanakan secara berkesinambungan, dan terlaksana menurut program latihan yang telah ditentukan. Oleh karena itu peneliti mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada atlet PPLP Maluku Utara sebagai bahan penelitian dengan judul “Survei Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey. Menurut Arikunto (2010:3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Olahraga Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga (PPLP) Maluku Utara, pelaksanaan direncanakan pada 26 Oktober 2022

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Suharsimi Arikunto (2002:108). Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat kategori tanding putra dan putri PPLP Maluku Utara dengan jumlah keseluruhan 10 atlet, untuk putra 5 atlet dan 5 atlet untuk putri.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2015:61) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang di miliki populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling* maka sampel penelitian ini adalah atlet putra dan putri Pencak Silat PPLP Maluku Utara, dalam jumlah 10 atlet.

Instrumen penelitian

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data. Dengan demikian terdapat kaitan antara metode dengan instrumen pengumpulan data. Pemilihan satu jenis metode pengumpulan data kadang-kadang dapat memerlukan lebih dari satu jenis intrumen. (Suharsimi Arikunto, 2007:101).

1. Pengukuran Kecepatan Tendangan Sabit

Untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit pada Atlet PPLP Maluku Utara di ukur dengan tes dan pengukuran kecepatan tendangan pencak silat (Lubis J, 2016:199). Tes pengukuran kecepatan tendangan sabit pencak silat dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut:

- a. peralatan yang digunakan yaitu *Puching Ped* (dihadapkan 2 kg)/target (*Hand Box*) *meteran*, *stopwatch*, dan *peluit*.
- b. Petugas tes, pengukur ketinggian *Puching Ped*/target, pencatat waktu, dan pemegang *Puching Ped*
- c. Pelaksanaan, atlet bersiap-siap berdiri dibelakang *Puching Ped*/target dengan dua kaki tumpuan berada didalam garis yang telah disesuaikan dengan jarak tendangan setiap atlet. Pada saat aba-aba “ya”, melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada didalam garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil hasil yang terbaik dengan ketinggian *Puching Ped*/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).
- d. Istirahat setiap pelaksanaan dan pergantian atlet adalah 2 menit.
- e. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan sabit yang dimiliki atlet Pencak Silat PPLP Maluku Utara.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Tendangan Sabit Pencak Silat

Dimensi	Indikator	Yang diukur	Alat ukur
Tendangan sabit	Melakukan tes tendangan sabit	Banyaknya tendangan Sabit selama 10 detik	<i>Stopwatch</i>

Prosedur Penelitian

1. Persiapan

- Penempatan lokasi dan jadwal penelitian.
- Melakukan observasi dan pengambilan data.
- Penentuan penilaian (judgement) dimana yang menjadi penilai dalam hal ini sebanyak 1 orang.
- Membuat format penelitian.
- Menyiapkan sarana dan prasarana.
- Dalam pelaksanaan selanjutnya adalah pengambilan nilai, dimana sampel nantinya yang akan melakukan teknik yang mana dinilai adalah kemampuan kecepatan tendangan sabit. Maka penilaian dapat dilihat dari format penelitian.

2. persiapan

- Mengumpulkan atlet yang dijadikan sampel.
- Memberikan pengarahan.
- Melakukan pemanasan.
- Melakukan tes.
- Melakukan dan megelompokan data.
- Mengelolah data
- Kumpulan hasil penelitian yang telah diselesaikan. Sebelum pelaksanaan tes terlebih dahulu di beri pengarahan dan petunjuk dengan ketentuan yang akan digunakan.

3. Penilaian

Untuk kategori yang dinilai adalah kemampuan kecepatan tendangan sabit yang di hasilkan pada kriterria penilaian yaitu: Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali.

Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah survei, dengan tes dan pengukuran untuk memperoleh data dilapangan melalui sampel dan observasi langsung, dengan kata lain data di peroleh melalui tes pengamatan dan tes keterampilan gerak kecepatan tendangan sabit pencak silat langsung dilapangan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dalam bentuk presentase. Menurut Sugiyono (2014:29) Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebelumnya. Perhitungan statistik deskriptif meliputi mean, median, modus, kuartil, desil, persentil dan standart deviasi. Penyajian data dalam statistik deskriptif melalui tabel, grafik dan diagram (Sugiyono, 2014:29). untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan sabit. Selain itu atlet melakukan tendangan sabit pada

sasaran selama 10 detik, kemudian hasil skor dicatat. Skor yang sudah dicatat kemudian dipisahkan untuk atlet putra dan putri dan di transformasikan ke dalam T skor. Setelah diketahui hasilnya, kemudian dikelompokkan menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Penentuan kriteria dengan 5 kategori menurut Anas Sugiyono dalam Agus (2019:19) menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 2 . Penilaian Acuan Norma Kecepatan Tendangan Sabit

KATEGORI	INTERVAL SKOR
Baik Sekali	$X > M + 1,5 \text{ SD}$
Baik	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$
Cukup	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$
Kurang	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$
Kurang Sekali	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Sugiyono Agus (2019:19)

Keterangan :

X : Skor

M : Mean

SD : Standar Deviasi

kemudian dipresentasikan dari jumlah semua Atlet Pencak Silat putra dan putri PPLP Maluku Utara. Menurut Suharmisi Arikunto dalam Agus (2020:20) jika ditulis dengan rumus, maka rumusnya sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P :Angka presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah sampel (atlet)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang Survei Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Kecepatan Tendangan Sabit Putra

Deskriptif Statistik	Kecepatan Tendangan
Jumlah Sampel	5
Jumlah Nilai	274
Rata-rata	54.8
Standar Deviasi	3.655133
Varians	13.36
Nilai Tinggi	61
Nilai Rendah	50

Rentang	11
---------	----

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecepatan Tendangan Sabit Putri

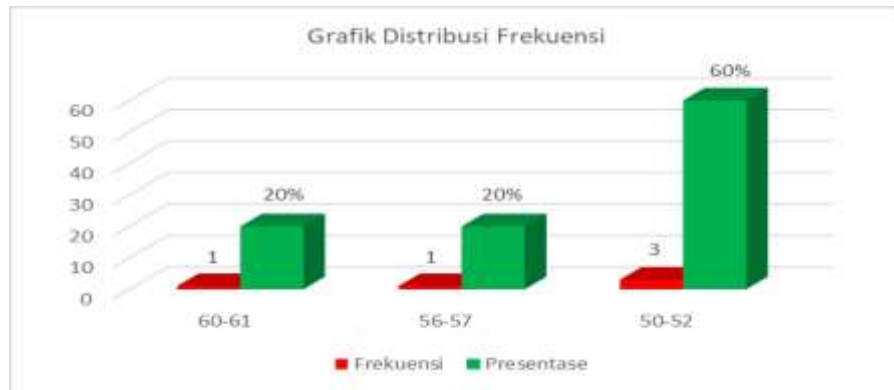
Deskriptif Statistik	Kecepatan Tendangan
Jumlah Sampel	5
Jumlah Nilai	233
Rata-rata	46.6
Standar Deviasi	5.04
Varians	2.244994
Nilai Tinggi	50
Nilai Rendah	43
Rentang	7

Berdasarkan tabel 4.1.2 diatas, hasil dari pengukuran tes kecepatan tendangan sabit putra dengan jumlah sampel 5, jumlah nilai 274, rata-rata 54.8, standar deviasi 3.655133, varians 13.36, nilai tinggi 61, nilai rendah 50, dan rentang 11. Sedangkan pada tabel 4.2 diatas dari hasil pengukuran tes kecepatan tendangan sabit putri dengan jumlah sampel 5, jumlah nilai 233, rata-rata 46.6, standar deviasi 5.04, varians 2.244994, nilai tinggi 50, nilai rendah 43, dan rentang 7. Dari perhitungan data yang terkumpul, hasil tes kecepatan tendangan sabit pencak silat pada atlet PPLP putra dan putri. Distribusi Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Putra

No	Kelas Interval	Frekuensi	F% (Presentase)
1	60-61	1	20%
2	56-57	1	20%
3	50-52	3	60%
Jumlah		5	100%

Agar lebih mudah dapat dipahami, dari tabel di atas dapat di jelaskan bahwa kecepatan tendangan sabit pencak silat yang dimiliki atlet putra dapat diperoleh sebanyak 1 atlit dengan kelas interval 60-61 atau sebesar 20% diperoleh sebanyak 1 atlit, dengan skor 56-57 atau sebesar 20% diperoleh sebanyak 1 atlit dengan skor 50-52 atau sebesar 60% diperoleh sebanyak 3 atlet. Berikut gambar histogram survei kecepatan tendangan sabit pada atlet PPLP putra:

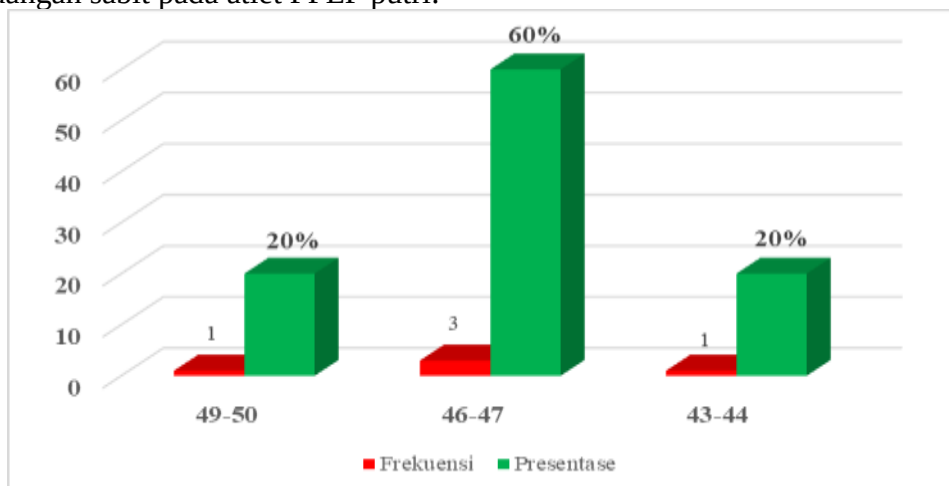


Gambar 1. Histogram Tes Kecepatan Tendangan Sabit Atlet PPLP Putra

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Putri

No	Kelas Interval	Frekuensi	F% (Presentase)
1	49-50	1	20%
2	46-47	3	60%
3	43-44	1	20%
Jumlah		5	100%

Agar lebih mudah dapat dipahami, dari tabel di atas dapat di jelaskan bahwa kecepatan tendangan sabit pencak silat yang dimiliki atlit putri dapat diperoleh sebanyak 1 atlit dengan kelas interval 49-50 atau sebesar 20%, diperoleh sebanyak 3 atlit dengan skor 46-47 atau sebesar 60%, diperoleh sebanyak 1 atlet dengan skor 43-44 atau sebesar 20%. Berikut adalah grafik histogram kecepatan tendangan sabit pada atlet PPLP putri:



Gambar 2. Histogram Tes Kecepatan Tendangan Sabit Atlet PPLP Putri

Tabel 7. Hasil Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra

NO	NILAI	KATEGORI	FREKUENSI	F% (Presentase)
1	60 Keatas	Sangat Baik	1	20%
2	57-59	Baik	0	0%
3	53-56	Cukup	3	60%
4	49-52	Kurang	1	20%
5	48 Kebawah	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			5	100%

Sugiyono Agus (2019:19)

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui hasil tes kecepatan tendangan sabit putra dalam kategori “Sangat Baik” sebesar 20% (1 atlet), “Baik” sebesar 0%, “Cukup” sebesar 60% (3 atlet), “Kurang” sebesar 20% (1 atlet), “Sangat Kurang” 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram, kecepatan tendangan sabit atlet putra disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet PPLP Putra

Tabel 8. Hasil Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri

NO	NILAI	KATEGORI	FREKUENSI	F% (Presentase)
1	54 ke atas	Sangat Baik	0	0%
2	50-53	Baik	1	20%
3	44-49	Cukup	3	60%
4	39-43	Kurang	1	20%
5	38 ke bawah	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			5	100%

Sugiyono Agus (2019:19)

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui hasil tes kecepatan tendangan sabit putri dalam kategori “Sangat Baik” sebesar 0% (0 atlet), “Baik”

sebesar 20%, (1 atlet) “Cukup” sebesar 60% (3 atlet), “Kurang” sebesar 20% (1 atlet), “Sangat Kurang” 0% (0 atlet). Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram, kecepatan tendangan sabit atlet putri disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet PPLP Putri

PEMBAHASAN

Untuk dapat memperoleh nilai dalam pertandingan pencak silat, pesilat harus dibekali dengan teknik serangan dan bela yang baik. Hal ini karena prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan bela (Dailami & Jatmiko, 2018: 3). Pada pertandingan pencak silat dapat menggunakan bermacam-macam teknik serangan untuk menjatuhkan lawan. Adapun serangan yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit. Hal ini karena tendangan sabit dipandang lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki kecepatan maksimal sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap dan bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (Munas IPSI XII, 2012: 26). Untuk melakukan serangan seperti yang dijelaskan dalam Munas IPSI XII, maka diperlukan adanya kecepatan. Berkaitan dengan kecepatan, Sukadiyanto (2002: 108) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan sabit pada pesilat PPLP Maluku Utara yang dilaksanakan pada 26 Oktober 2022 mendapatkan data yaitu kecepatan tendangan sabit putra dengan kategori Sangat Baik 20%, Cukup 60%, Kurang 20%. Sedangkan tendangan sabit putri dengan kategori Baik 20%, Cukup 60% dan Kurang 20%.

Dalam pelaksanaan tes kecepatan tendangan sabit peserta dituntut untuk melakukan tendangan sebanak-banyaknya selama 10 detik, sebab nilai terbaik

dapat diperoleh dengan banyaknya tendangan yang dilakukan. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pertandingan adalah penguasaan teknik serangan, salah satunya yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit yang dilakukan dengan cepat akan menghasilkan kekuatan maksimal sehingga diharapkan memperoleh nilai dengan serangan tersebut.

Penguasaan teknik serangan dan kecepatan dalam pertandingan pencak silat menjadi bekal bagi pesilat untuk mengikuti pertandingan dan modal untuk meraih prestasi bertanding yang maksimal. Prestasi yang maksimal akan menjadi bagian terpenting dalam proses latihan pencak silat selain untuk meningkatkan dan memperbaiki teknik serangan yang kurang. Meraih prestasi bertanding yang maksimal akan melengkapi serangkaian prestasi dalam kegiatan latihan sebagai imbas adanya peningkatan penggunaan teknik serangan.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, kecepatan tendangan sabit pesilat PPLP Maluku Utara tahun 2022 berada dalam rata-rata kategori Cukup dengan persentase 60 %. Selanjutnya, hal ini dapat memberikan pertimbangan terhadap pelatih agar dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan dalam melakukan serangan. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi pandangan bagi pelatih untuk merancang teknik dan taktik serangan dalam pertandingan. Sehingga pesilat PPLP Maluku Utara dapat meraih prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecepatan tendangan sabit pencak silat yang dimiliki atlet PPLP putra termasuk dalam kategori Sangat Baik dengan presentase nilai 20% sebanyak (1 atlet), Cukup 60% sebanyak (3 atlet) dan Kurang 20% (1 atlet).. Sedangkan tingkat kecepatan tendangan sabit pencak silat yang dimiliki atlet PPLP putri termasuk dalam kategori Baik 20% (1 atlet), Cukup 60% (3 atlet), dan Kurang 20% (1 atlet). Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, kecepatan tendangan sabit pesilat PPLP Maluku Utara tahun 2022 berada dalam rata-rata kategori Cukup dengan persentase 60 %.

KONFLIK KEPENTINGAN

Mengenai penelitian, kepenulisan, dan publikasi makalah ini, penulis melaporkan tidak ada potensi konflik kepentingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Sarbaini S.A Karim, S.KM., M.Kes selaku Rektor Universitas Bumi Hijrah Tidore dan Bapak Nafsin Johra, S.Pd. selaku Pelatih Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Maluku Utara Cabang Olahraga Pencak Silat atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.

REFERENSI

Jahari, J., Khoiruddin, H., & Nurjanah, H. 2019. MANAJEMEN PESERTA DIDIK. *Jurnal Isma: Islamic Educational Manajemen*, 3(2), 53-63.

- MUNAS IPSI XII. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB IPSI
- Marlianto,F., & Yarmin,Y. 2018 Analisis Tendangan Sabit padaPergururan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*,2(2) 179-185.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Edisi Kedua*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat. PT Pusaka Baru*. Yogyakarta
- Arikunto Suharsimi.(2010).*Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sugiyono.(2015) *metode penelitian kombinasi (Mix Methos)*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto.(2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding (*Versi elektronik*). *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3 (1), 71-84.
- Suharsimi Arikunto. (2002) *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- Lubis Johansyah. (2006). *Pencak Silat*. Jakarta : PT Rajagrafindo persadar.
- <https://id.scribd.com/305919974/Peraturan-Pertandingan-Pencak-Silat-2012>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, & R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. (2020) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PB. IPSI (September 1994) *Lokkarya Sehari Pengkajian Kurikulum Penataran Juri dan Pelatih Pencak Silat Seni Bela Diri Tingkat Nasional*. Jakarta: PB. IPSI.
- Sukadiyanto. (2002). *Teory dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta Press.