

ANALISIS KECEPATAN TENDANGAN PENCAK SILAT PADA PESILAT UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMAN

Eko Bima Nugraha
Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kategori kecepatan tendangan pencak silat pada pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman putra maupun putrinya. Penelitian ini bersifat deskriptif, yakni ingin mengetahui kondisi dalam suatu populasi yang dalam hal ini merupakan kecepatan dengan melibatkan 3 variabel bebas, yaitu teknik tendangan lurus, teknik tendangan samping dan teknik tendangan sabit dengan 1 variabel terikat yaitu hasil kecepatan tendangan pesilat Universitas Mulawarman. Jumlah sampel penelitian ini adalah sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 orang putra dan 15 orang putri untuk mewakili keseluruhan populasi sebanyak 53 orang. Teknik pengumpulan data tendangan adalah dengan melakukan 3 jenis tendangan, yaitu tendangan lurus, tendangan samping dan tendangan sabit yang dilakukan dalam waktu yang terpisah dengan setiap pesilat melakukan 10 kali tendangan secepat-cepatnya pada setiap tendangan. Teknik analisis data diolah dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS 20.0. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Kategori kecepatan tendangan lurus pesilat adalah “baik” dengan nilai mean putra = 5,269 < batas katagori baik pada putra = 5,37 dan mean putri = 5,68 < batas katagori baik pada putri = 5,75. (2) Kategori kecepatan tendangan samping pesilat adalah “baik” dengan nilai mean putra = 4,99 < batas katagori baik pada putra = 5,37 dan mean putri = 5,58 < batas katagori baik pada putri = 5,75. (3) Kategori kecepatan tendangan sabit pesilat adalah “baik” dengan nilai mean putra = 5,03 < batas katagori baik pada putra = 5,37 dan mean putri = 5,58 < batas katagori baik pada putri = 5,75.

Kata Kunci: Kecepatan, Tendangan, Pencak Silat

Pendahuluan

Pencak silat adalah suatu metode beladiri warisan leluhur bangsa Indonesia yang diciptakan guna mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya. Sebagai suatu metode/ilmu beladiri yang lahir dan berkembang di tengah-tengah kehidupan sosial masyarakat bangsa Indonesia, Pencak Silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia. Kini pencak silat telah dijadikan wahana pendidikan bagi generasi muda yang berkualitas. Dalam pertandingan beladiri pencak silat terdapat beberapa perbedaan dengan cabang beladiri lainnya. Seorang pesilat saat bertanding dituntut menampilkan sikap pasang, pola langkah dengan kembangan, beberapa teknik serangan dan elakan yang kemudian kembali ke sikap pasang.

Salah satu teknik dalam beladiri adalah serangan, menggunakan kaki yang disebut tendangan, jika berhasil mengenai sasaran, tanpa terhalang tangkisan, elakan, tangkapan ataupun bantingan, maka akan mendapatkan poin 2. Tendangan merupakan serangan yang menghasilkan poin lebih banyak jika dibandingkan dengan pukulan, apabila berhasil mengenai lawan dengan bersih. Terdapat beberapa jenis tendangan dalam pencak silat, diantaranya adalah tendangan lurus, tendangan sabit dan tendangan samping dan tendangan belakang.

Suharno (1993: 43), Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu sesingkat - singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Sajoto (1995: 9) dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Berdasarkan pendapat diatas, dapat dikemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang sesingkatnya dengan satuan waktu agar seseorang bereaksi dengan cepat, kecepatan harus dirangsang gerak secepat mungkin. Dalam observasi yang dilakukan oleh peneliti di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, masih banyak pesilat

yang belum memiliki kecepatan teknik tendangan yang maksimal, sehingga latihan rutin yang dilakukan setiap minggunya terkesan kurang fokus pada teknik tendangan yang masih belum maksimal. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa diperlukannya data ilmiah tentang kecepatan tendangan pesilat yang berlatih di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman. Untuk mendapatkan data tersebut maka perlu dilakukan penelitian kualitatif yang berupa studi tentang kecepatan tendangan pesilat di Unit Kegiatan Mahasiswa tersebut yang diharapkan bisa menjadi acuan pelatih yang ada untuk lebih fokus melatih teknik tendangan yang masih kurang maksimal dalam kecepatannya.

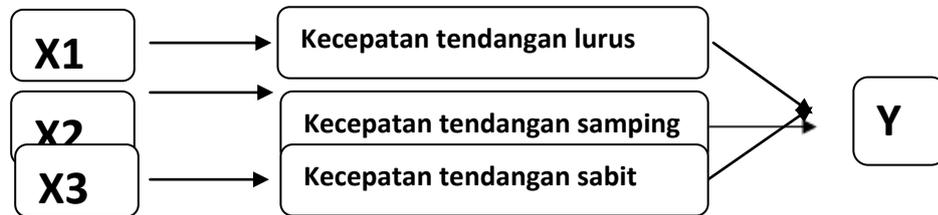
Metode Penelitian

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif menurut Moh. Nazir (2005:54): “Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia. Suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang”. Dalam metode deskriptif, tujuan yang hendak dicapai adalah menggambarkan atau mendeskripsikan fakta-fakta, atau sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Untuk memudahkan dalam pelaksanaan penelitian, maka berikut terdapat langkah-langkah sebagai berikut :

1. Sampel melakukan tendangan lurus (A)
2. Sampel melakukan tendangan samping (T)
3. Sampel melakukan tendangan sabit (C)

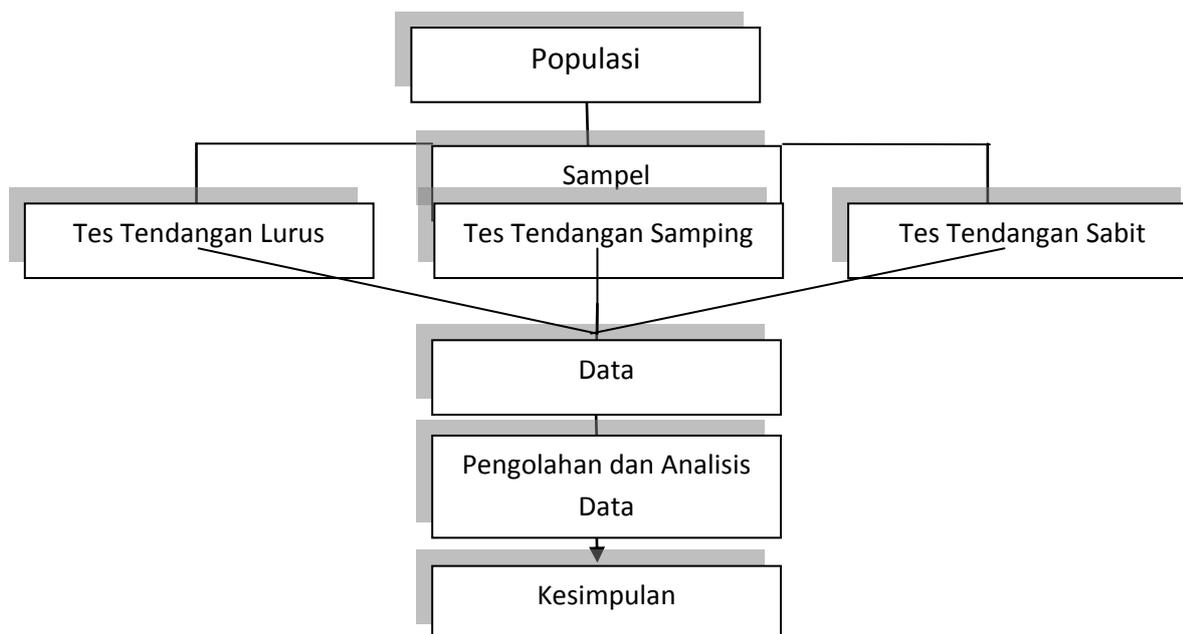
Adapun pola atau desain penelitian ini adalah:



Keterangan :

- X1 : Tendangan lurus
- X2 : Tendangan samping
- X3 : Tendangan sabit
- Y : Hasil kecepatan tendangan Pesilat

Setelah desain penelitian ditentukan oleh penulis, selanjutnya penulis menyusun langkah-langkah penelitian sebagaimana tertera dalam gambar berikut :



Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan parkir Rektorat Universitas Mulawarman Samarinda.

Definisi Operasional

1. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah:
 - a. Penggunaan teknik tendangan lurus
 - b. Penggunaan teknik tendangan samping
 - c. Penggunaan teknik tendangan sabit
2. Variabel terikat
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan pencak silat, merupakan bentuk yang dihasilkan untuk unjuk kerja pesilat melakukan tendangan secepat-cepatnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman sebanyak 53 orang. Berdasarkan penelitian tersebut, adapun cara penentuan sampel adalah dengan menggunakan teknik random sampling, maka sampel yang diambil adalah 30 orang dari seluruh pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman.

Teknik pengumpulan data harus dilakukan dengan sebaik-baiknya. Bagian ini merupakan prosedur yang digunakan untuk memperoleh data yang berkenaan dengan keberadaan variable peneliti.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Sehubungan dengan validitas, Sutrisno Hadi (1983: 102) mengatakan bahwa problem tentang validitas adalah menyangkut hal-hal sebagai berikut :

- a. Seberapa jauh alat pengukur dapat mengungkap dengan jitu gejala atau bagian-bagian yang hendak diukur.
- b. Seberapa jauh alat dapat memberikan *reading* yang teliti, dapat menunjukkan dengan sebenarnya status atau keadaan gejala atau bagian gejala yang diukur.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi, sebelum suatu instrumen dapat digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian yang sesungguhnya. Untuk mengetahui reliabilitas instrumen, maka instrumen tersebut terlebih dahulu diujicobakan pada sejumlah obyek yang kemudian hasilnya dianalisis dengan teknik tertentu. Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2003: 170).

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif menggunakan rumus perhitungan *deskriptif persentase*. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudjiono, 1995: 40):

$$\frac{F}{P_N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Untuk memudahkan dalam mengidentifikasi dan mendiskripsikan tiap indikator dalam penelitian ini dilakukan katagorisasi dan klasifikasi menggunakan *nilai mean* dan *standar deviasi*, dilakukan analisis data menggunakan program pengolahan data SPSS 20.0.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif data tes kecepatan tendangan pada pesilat putri UKM PSHT Univesitas Mulawarman Samarinda

STATISTIK DESKRIPTIF							
	N	Range	Min	Max	Mean	Standar Deviasi	Variance
Tendangan Lurus	15	1.38	4.91	6.29	5.5847	.48283	.233
Tendangan Samping	15	1.72	5.04	6.76	5.6860	.41324	.171
Tendangan Sabit	15	1.42	5.13	6.55	5.5847	.46032	.212
Valid N (listwise)	15						

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif data tes kecepatan tendangan pada pesilat putra UKM PSHT Univesitas Mulawarman Samarinda

Statistik Deskriptif							
	N	Range	Min	Max	Mean	Standar Deviasi	Variance
Tendangan Lurus	15	.95	4.69	5.64	4.9927	.28462	.081
Tendangan Samping	15	1.25	4.77	6.02	5.2673	.37005	.137
Tendangan Sabit	15	.73	4.81	5.54	5.0367	.25033	.063
Valid N (listwise)	15						

a. Pembahasan Kecepatan Tendangan Lurus Pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman

1. Pesilat Putri

Dalam penelitian ini pada dapat diketahui kemampuan masing-masing pesilat, yang jika dirincikan berdasarkan jenis tendangan dan katagori kecepatannya adalah, dalam tendangan lurus terdapat 5 orang dalam katagori “baik sekali”, 4 orang dalam katagori “baik”, 6 orang dalam katagori “cukup”. Berdasarkan data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram lingkaran dengan mengubah data dalam bentuk presentase dengan cara sebagai berikut:

- | | | |
|---------------------------|---|--------|
| 1. “ Baik Sekali ” | $\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33 = 33 \%$ | } 100% |
| 2. “ Baik ” | $\rightarrow \frac{4}{15} \times 100 = 26,66 = 27 \%$ | |
| 3. “ Cukup ” | $\rightarrow \frac{6}{15} \times 100 = 40 \%$ | |



2. Pesilat Putra

Dengan pembagian kategori kecepatan tendangan dapat diketahui kemampuan pesilat putra, yang jika dirincikan berdasarkan jenis tendangan dan kecepatannya adalah, dalam tendangan lurus terdapat 9 orang dalam katagori “baik sekali”, 5 orang dalam katagori “baik”, 1 orang dalam katagori “cukup”. Berdasarkan data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram lingkaran dengan mengubah data dalam bentuk presentase dengan cara sebagai berikut:

- | | | |
|---------------------------|--|---------|
| 1. “ Baik Sekali ” | $\rightarrow \frac{9}{15} \times 100 = 60 \%$ | } 100 % |
| 2. “ Baik ” | $\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33 \%$ | |
| 3. “ Cukup ” | $\rightarrow \frac{1}{15} \times 100 = 6,67 \%$ | |

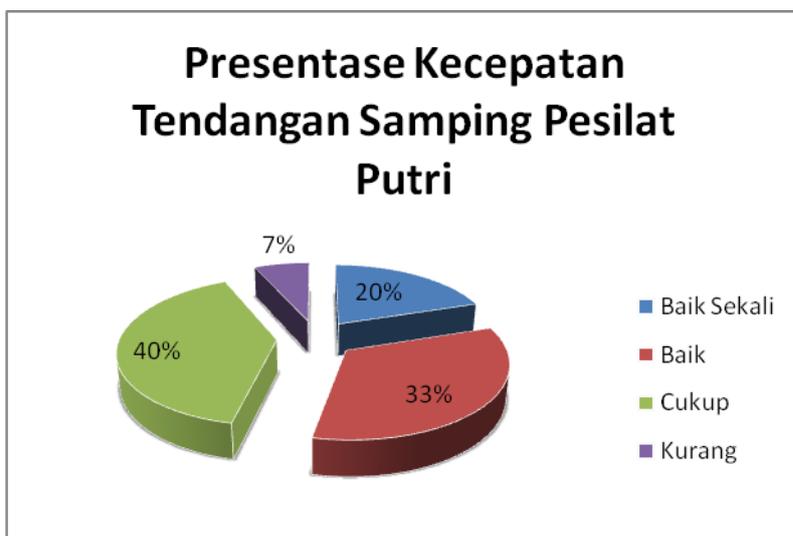


b. Pembahasan Katagori Kecepatan Tendangan Samping Pesilat UKM PSHT Universitas Mulawarman Samarinda

1. Pesilat Putri

Sama halnya dengan pengambilan data sebelumnya, dalam tendangan sabit juga dapat dideskripsikan jumlah pesilat dengan pembagian katagori berdasarkan kecepatannya, yang jika dirincikan adalah, 3 orang dalam katagori “baik sekali”, 5 orang dalam katagori “baik”, 6 orang dalam katagori “cukup” dan 1 orang dalam katagori “kurang”. Data tersebut kemudian diubah kedalam bentuk persen agar dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

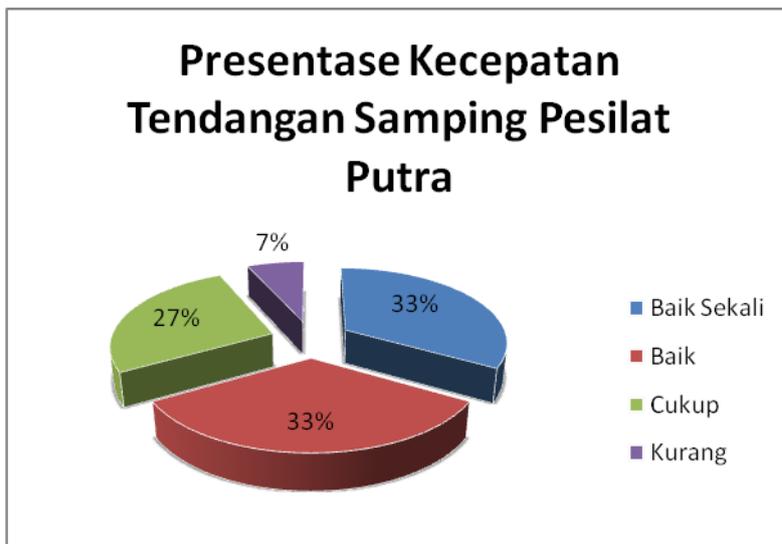
- | | | |
|---------------------------|--|---------|
| 1. “ Baik Sekali ” | $\rightarrow \frac{3}{15} \times 100 = 20 \%$ | } 100 % |
| 2. “ Baik ” | $\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33 \%$ | |
| 3. “ Cukup ” | $\rightarrow \frac{6}{15} \times 100 = 40 \%$ | |
| 4. “ Kurang ” | $\rightarrow \frac{1}{15} \times 100 = 6,67 \%$ | |



2. Pesilat Putra

Dalam tendangan samping terdapat 9 orang dalam katagori “baik sekali”, 5 orang dalam katagori “baik”, 1 orang dalam katagori “cukup”. Berdasarkan data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram lingkaran dengan mengubah data dalam bentuk presentase dengan cara sebagai berikut:

- | | | |
|---------------------------|--|---------|
| 1. “ Baik Sekali ” | $\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33 \%$ | } 100 % |
| 2. “ Baik ” | $\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33 \%$ | |
| 3. “ Cukup ” | $\rightarrow \frac{4}{15} \times 100 = 26,67 \%$ | |
| 4. “ Kurang ” | $\rightarrow \frac{1}{15} \times 100 = 6,67 \%$ | |



c. Pembahasan Katagori Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman

1. Pesilat Putri

Data kecepatan tendangan tendangan sabit pesilat putri berdasarkan pembagian katagorinya adalah, 5 orang dalam katagori “baik sekali”, 5 orang dalam katagori “baik” dan 5 orang juga dalam katagori “cukup”. Data tersebut kemudian diubah ke dalam bentuk persen agar lebih mudah disajikan dalam bentuk diagram.

1. “Baik Sekali”	$\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33\%$	} 100 %
2. “Baik”	$\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33\%$	
3. “Cukup”	$\rightarrow \frac{5}{15} \times 100 = 33,33\%$	

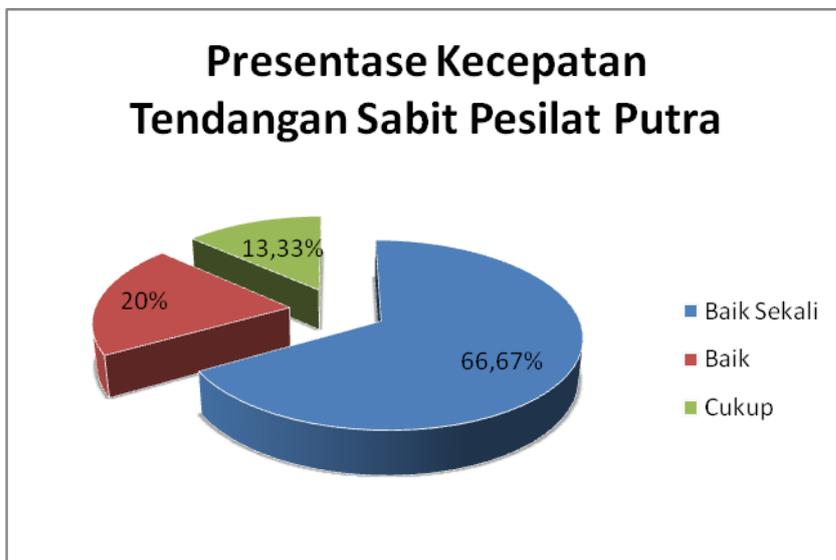


2. Pesilat Putra

Dari pesilat putra, data menunjukkan bahwa 10 orang memiliki kemampuan tendangan sabit yang “baik sekali”, 3 orang berkatagori “baik” sedangkan 2 orang termasuk katagori “cukup”. Data tersebut kemudian diubah dalam bentuk persen seperti berikut:

1. “Baik Sekali”	$\rightarrow \frac{10}{15} \times 100 = 66,67\%$	}
2. “Baik”	$\rightarrow \frac{3}{15} \times 100 = 20,00\%$	
3. “Cukup”	$\rightarrow \frac{2}{15} \times 100 = 13,33\%$	

2. “Baik” $\rightarrow \frac{3}{15} \times 100 = 20\%$ 100 %
3. “Cukup” $\rightarrow \frac{2}{15} \times 100 = 13,33\%$



Simpulan dan Saran

1. Kecepatan tendangan lurus rata-rata pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman dengan katagori “BAIK” pada pesilat putri sedangkan pada pesilat pria dengan katagori “BAIK SEKALI”.
2. Kecepatan tendangan samping pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman dengan katagori “BAIK” pada pesilat putri dan putra.
3. Kecepatan tendangan sabit pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman dengan katagori “BAIK” pada pesilat putri dan putra.

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperkaya ilmu keolahragaan, khususnya untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat, maka ada beberapa saran yang ingin peneliti kemukakan sebagai berikut :

1. Kepada pengurus IPSI Kota Samarinda, agar dapat memperhatikan pembangunan dan pengadaan sarana dan prasarana olahraga pencak silat di Samarinda.
2. Kepada pengurus IPSI Samarinda, agar lebih sering mengadakan event-event pertandingan pencak silat, untuk melatih mental dan kemampuan bertanding para pesilat di Kalimantan Timur khususnya Kota Samarinda.
3. Kepada guru, pembina dan pelatih pencak silat agar dapat meningkatkan intensitas latihan, dengan menambah repetisi maupun beban latihan yang lebih mengedapankan peningkatan kecepatan teknik tendangan lurus, samping dansabit, agar para pesilat yang dapat mencapai kemampuan kecepatan tendangan dengan maksimal.
4. Kepada pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda supaya lebih giat berlatih untuk bisa meningkatkan kemampuan dan prestasi dan dapat bersaing dalam ajang pertandingan pencak silat tingkat Daerah, Nasional dan Internasional.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dadang M. 1987. *KInesiologi*. Jakarta: FPOK IKIP Jakarta
- Hadimsyah Noor. 1995. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud.

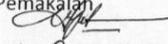
- Hardjodipuro. 1979. *System Planning*. Jakarta: Erlangga.
- Hariono Awan. 2011. *Metode Melatih Teknik Dan Taktik dalam Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
<http://eprints.uny.ac.id/7731/4/BAB%205%20-%2007602241024.pdf>
<http://perguruan-silat-sinlamba.blogspot.com/2012/07/tes-dan-pengukuran-atlet-pencak-silat.html>
- IPSI Kaltim. 2007. *Menjaga Pusaka Leluhur Pencak Silat*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Lubis Johansyah. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta
- Muhadi. 2006. *Biomekanika Olahraga*. Samarinda.
- Narbuko, Cholid., Achmadi, Abu. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Slamet, R Kotot. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: P.T. Dian Rakyat.
- Subroto Joko. 1996. *Kaidah-Kaidah Pencak Silat Seni Beladiri*. Solo: Toko Buku Agency.
- Subroto Joko. 1996. *Pembinaan Pencak Silat Fisik, Teknik Taktik & Mental*. Solo: Toko Buku Agency.
- Tem Penatar Pelatih Pencak Silat Depdikbud. 1980. *Bahan-Bahan Penataran Pelatih Utama Pencak Silat Seluruh Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.

PANITIA SEMINAR NASIONAL EVALUASI PENDIDIKAN (SNEP II)
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
SABTU 22 NOVEMBER 2014

CATATAN PRESENTASI MAKALAH

Ruang : F 14
Moderator : Drs. Wirawan Sembodo
Nama Penyaji : Eko Bima Nugraha, S.Pd
Instansi/Asal PT : Universitas Negeri Semarang
Judul : Analisis Kecepatan Tendangan Pencak Silat pada Pesilat
Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman
Samarinda
Nama Pcnannya : 1. Bunjari, S.Pd 2. ~~Putra~~ Syukron Ary Kurniawan, S.Pd, 3. Rochdi, M.S.
Instansi/Asal PT : (UNNES) (UNNES) (UNIMUS)

Pertanyaan : 1. Bagaimana cara mengukur kecepatan tendangan
pencak silat?
2. Dasar instrument tes penelitian.
3. Apakah penelitian anda sampai uji regresi partial?
Jawaban : 1. - Testee melakukan tendangan sebanyak 10x
setelah aba-2 "ya", pada masing-masing tendangan
- Pelaksanaan berhenti setelah 10x dan diukur
kecepatan tendangan dlm stopwatch.
- Saaran sand sack setinggi 100 cm (putra), 75 cm (putri)
2. Teori buku Kurhasan & Buku Jaharyah Lubis
3. Teritu, karena disini juga disajikan data
spesifik dari masing-masing kecepatan tendangan
yg melihat kelemahan & keunggulan setiap atlet

Pemakalah

Eko Bima Nugraha