

Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020

Wisnu Guntur Sutopo ^a, Misno ^b

^{a,b} Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Surel: tatakraharja@gmail.com ^a, misno020289@gmail.com ^b

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja perguruan pencak silat Tri Guna Sakti di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Adapun populasi dalam penelitian ini ialah pesilat remaja perguruan pencak silat Tri Guna Sakti yang berjumlah 30 orang. Dikarenakan populasi kurang dari 100 subjek, sehingga sampel yang digunakan adalah berjumlah 30 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase terhadap hasil tes kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu persentase tendangan sabit kaki kanan putra dengan kategori baik 76,92% dan cukup 23,08%, sedangkan tendangan sabit kaki kiri putra dengan kategori baik 61,54% dan cukup 38,46%. Kemudian untuk tendangan sabit kaki kanan putri dengan kategori baik 58,82% dan cukup 41,18%, sedangkan tendangan sabit kaki kiri putri kategori baik 52,94% dan cukup 47,06%. Adapun hasil yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecepatan tendangan sabit pesilat remaja berada pada kategori baik dan cukup. Adapun persentase kecepatan tendangan tertinggi pada pesilat putra dan putri adalah tendangan sabit menggunakan kaki kanan.

Kata kunci: Kecepatan, Tendangan Sabit, Remaja, Tri Guna Sakti

Abstract

This purpose of this study to determine the speed of the sickle kicks in the school of youth martial art Tri Guna Sakti in Kebumen Regency in 2020. The study design uses in this study is descriptive quantitative survey method. The population in this study is teenagers fighters amount 30 people. Because the population is less than 100 subjects, so the sample uses is 30 people. Data analysis is performed by descriptive analysis of percentages. The results obtained the percentage of male right sickle kick in good category of 76.92% and 23.08% enough, while the female right and left sickle kicks are in 61.54% in good category, and 38.46% enough. Then, for female right food sickle kick with good category is 58.82% and 41.18% enough, while female left sickle kick is in good category is in good category is 52.94% and 47.06% enough. The percentage of the highest kick speed an male fighter is sickle kick using right foot.

Keywords: Speed, Sickle Kick, Teenagers, Tri Guna Sakti

1. Pendahuluan

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang lahir dan berkembang didalam masyarakat Melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman akan tetapi seiring dengan perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat bela diri tetapi juga di jadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani. Seperti yang di ungkapkan oleh Lubis (Yanti, Ifwandi, & Saifuddin, 2015: 294) bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya.

Pada era saat ini, pencak silat tidak hanya sebagai seni bela diri saja namun lebih kearah olahraga dan prestasi. Hal tersebut dapat dilihat dengan banyaknya event-event pertandingan pencak silat yang diselenggarakan. Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori. Berkaitan dengan empat ketegori tersebut, Kriswanto (2015: 117) menyebutkan bahwa empat kategori dalam pertandingan yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu.

Kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengena, atau menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus untuk mendapatkan nilai tertinggi. Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan belaen. 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, 2012: 26). Adapun jenis serangan yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu tendangan sabit, hal ini karena tendangan sabit merupakan tendangan yang mudah untuk dilakukan. Agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap, dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. 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.

Dalam melatih kecepatan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya, di antaranya elemen kekuatan yang sering digabungkan dengan kecepatan yang dinamakan dengan *eksplosif power* (David, G, at all 2012: 12). Hariono (2007: 73) memaparkan bahwa "Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot-otot, kontraksi kapasitas otot-otot, koordinasi otot-otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, teknik olahraga, dan daya ledak". Hal ini menunjukkan bahwa dalam pencak silat selain dibutuhkan teknik yang baik juga membutuhkan fisik baik. Kemampuan fisik yang di butuhkan dalam pencak silat adalah kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya-ledak (*power*), dan

kelincahan (*agility*), terutama dalam melakukan tendangan (Kamarudin, 2014: 80). Tanpa ada kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan yang baik tidak akan menghasilkan tendangan yang baik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pesilat remaja Tri Guna Sakti sebagian besar dari mereka mengatakan pada saat mereka bertanding, kebanyakan serangan yang dilakukan adalah tendangan. Adapun jenis tendangan yang sering digunakan para pesilat dalam pertandingan yaitu jenis tendangan sabit. Tendangan sabit digunakan karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki kecepatan maksimal sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Akan tetapi dalam melakukan tendangan sabit, pesilat sering mengalami kegagalan dimana kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh lawan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan. Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis menyimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit yang dimiliki oleh pesilat remaja Tri Guna Sakti masih kurang baik. Oleh karena itu penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran terhadap kecepatan tendangan sabit sebagai bahan penelitian dengan judul “Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020”.

2. Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit, maka jenis peneliain ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Adapun dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah survei tes, yaitu dengan cara melakukan tes berdasarkan kisi-kisi instrumen pengukuran kecepatan tendangan sabit. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat remaja di Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti, yang berjumlah 30 yang terdiri dari 13 putra dan 17 putri. Arikunto (2014: 174) menyatakan sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti mengambil semua subjek sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan metode tes. Metode tes merupakan salah satu langkah dalam penelitian, karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian (Arikunto, 2014: 266). Adapun tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan pada pencak silat dari Lubis & Wardoyo (2014: 172). Setelah diperoleh data penelitian, maka peneliti melakukan analisis terhadap data tersebut.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase, yaitu pengolahan data seperti yang dikemukakan Sudjana (2001 : 129) dengan cara frekuensi dibagi dengan total jumlah responden dikali 100 persen dengan rumus sebagai berikut.

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

Keterangan:

P = presentasi

f = frekuensi

N = jumlah responden

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian tentang survei kecepatan tendangan sabit pesilat remaja perguruan pencak silat Tri Guna Sakti di Kebumen tahun 2020 diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel. 1. Hasil Penelitian Kecepatan Tendangan Sabit Kanan Putra

No.	Frekuensi	Interval	Kategori	Persentase
1	0	> 25	Baik Sekali	0.00%
2	10	20-24	Baik	76.92%
3	3	17-19	Cukup	23.08%
4	0	15-16	Kurang	0.00%
5	0	< 14	Kurang Sekali	0.00%
Jumlah	13			

Tabel. 2. Hasil Penelitian Kecepatan Tendangan Sabit Kiri Putra

No.	Frekuensi	Interval	Kategori	Persentase
1	0	> 25	Baik Sekali	0.00%
2	8	20-24	Baik	61.54%
3	5	17-19	Cukup	38.46%
4	0	15-16	Kurang	0.00%
5	0	< 14	Kurang Sekali	0.00%
Jumlah	13			

Berdasarkan tabel hasil penelitian kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja Tri Guna Sakti Putra diperoleh bahwa kecepatan tendangan sabit kanan yang masuk pada kategori baik sebanyak 10 orang dengan presentase 76,92%. Sedangkan 3 orang lainnya masuk pada kategori cukup dengan presentase 23,08%. Kemudian untuk kecepatan tendangan sabit kiri putra yang masuk dalam kategori baik sebanyak 8 orang dengan presentase 61.54% dan yang masuk pada kategori cukup sebanyak 5 orang dengan presentase 38.46%

Sedangkan hasil penelitian kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja putri Tri Guna Sakti sebagai berikut:

Tabel. 3. Hasil Penelitian Kecepatan Tendangan Sabit Kanan Putri

No.	Frekuensi	Interval	Kategori	Persentase
1	0	> 24	Baik Sekali	0.00%
2	10	19-23	Baik	58.82%

3	7	16-18	Cukup	41.18%
4	0	13-15	Kurang	0.00%
5	0	< 12	Kurang Sekali	0.00%
Jumlah	17			

Tabel. 4. Hasil Penelitian Kecepatan Tendangan Sabit Kiri Putri

No.	Frekuensi	Interval	Kategori	Persentase
1	0	> 24	Baik Sekali	0.00%
2	9	19-23	Baik	52.94%
3	8	16-18	Cukup	47.06%
4	0	13-15	Kurang	0.00%
5	0	< 12	Kurang Sekali	0.00%
Jumlah	17			

Dari data hasil penelitian diatas, diperoleh bahwa kecepatan tendangan sabit kanan putri masuk pada kategori baik dengan persentase 58,82% dengan jumlah sampel 10 orang, sedangkan 7 sampel lainnya masuk pada kategori cukup dengan persentase sebanyak 41,18%. Kemudian untuk kecepatan tendangan sabit kiri putri, 9 orang masuk pada kategori baik dengan persentase sebanyak 52,94% sedangkan 8 orang lainnya masuk pada kategori cukup dengan persentase sebanyak 47,06%. Adapun persentase hasil tes kecepatan tendangan sabit sebagai berikut:

Tabel. 5. Persentase Hasil Penelitian Kecepatan Tendangan Sabit

No.	Kategori	Persentase			
		Putra		Putri	
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
1	Baik Sekali	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
2	Baik	76.92%	61.54%	58.82%	52.94%
3	Cukup	23.08%	38.46%	41.18%	47.06%
4	Kurang	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
5	Kurang Sekali	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%

3.2 Pembahasan

Untuk dapat memperoleh nilai dalam pertandingan pencak silat, pesilat harus dibekali dengan teknik serangan dan belaun yang baik. Hal ini karena prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan belaun (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 remaja Tri Guna Sakti yang dilaksanakan pada 14 Juli 2020 mendapatkan data sebagai berikut: tendangan sabit kanan putra dengan kategori baik 76,92% dan cukup 23,08%, sedangkan tendangan sabit kiri putra dengan kategori baik 61,54% dan cukup 38,46%. Kemudian untuk tendangan sabit kanan putri dengan kategori baik 58,82% dan cukup 41,18%, sedangkan tendangan sabit kiri putri kategori baik 52,94% dan cukup 47,06%.

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. Kecepatan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hariono (2007: 73) memaparkan bahwa "Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot-otot, kontraksi kapasitas otot-otot, koordinasi otot-otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, teknik olahraga, dan daya ledak". Seperti yang kita ketahui bahwa faktor-faktor tersebut berkembang dengan baik dimasa-masa remaja.

Pada masa remaja terdapat lima perubahan khusus yang terjadi yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh (Jannah, 2016: 248). Sehingga dimasa remaja, pesilat perlu dilatih teknik serangan yang baik dan benar agar pesilat dapat memanfaatkan kekuatan dan stamina tubuh yang melimpah untuk mendapatkan prestasi.

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 remaja Tri Guna Sakti di Kebumen tahun 2020 berada pada kategori baik dan cukup. 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 remaja Tri Guna Sakti dapat meraih prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit kaki kanan putra dengan kategori baik 76,92% dan cukup 23,08%, sedangkan tendangan sabit kaki kiri putra dengan kategori baik 61,54% dan cukup 38,46%. Kemudian untuk tendangan sabit kaki kanan putri dengan kategori baik 58,82% dan cukup 41,18%, sedangkan tendangan sabit kaki kiri putri kategori baik 52,94% dan cukup 47,06%. Adapun hasil yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecepatan tendangan sabit pesilat remaja berada pada kategori baik dan cukup. Adapun persentase kecepatan tendangan tertinggi pada pesilat putra dan putri adalah tendangan sabit menggunakan kaki kanan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan implikasi atau dampak sebagai berikut.

1. Timbulnya kesadaran pesilat untuk memperbaiki kualitas diri dengan mengikuti latihan yang dilaksanakan, terutama latihan yang berhubungan dengan kecepatan tendangan.
2. Terpacunya pelatih untuk meningkatkan keterampilan teknik dan melatih kecepatan tendangan sebagai upaya pencapaian hasil yang maksimal.

Dari simpulan penelitian maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah tentunya meningkatkan kecepatan tendangan sabit yang masih rendah dan mempertahankan yang sudah baik. Kemudian, bagi tiap-tiap pesilat yang memiliki kecepatan tendangan yang tertinggi maka tendangan tersebut adalah senjata yang ampuh bagi pesilat, sudah selayaknya kemampuan tersebut untuk dikembangkan lebih baik lagi dalam proses latihan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Selanjutnya selain pengembangan teknik serangan dalam latihan, pengembangan unsur – unsur mental dan motivasi atlet juga harus diperhatikan perkembangannya agar kualitas dalam mencapai prestasi puncak lebih terarahkan.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dailami, M. & Jatmiko, T. (2018). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018 (*Versi elektronik*). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2 (3), 1-13.

- David, G. Et al. (2012). The efficacy of a four-week intervention of complex training on power development in elite junior volleyball players. *Australia: Journal of Australian Stranght dan Conditioning*. 20 (2).
- Hariono, A.(2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding (*Versi elektronik*). *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3 (1), 71-84.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam (*Versi elektronik*). *Jurnal Psikoislamedia*, 1 (1).
- Kamarudin. (2014). Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3 (2).
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- MUNAS IPSI XII. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB IPSI
- Sudjana, D. (2001). *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung: Falah Production.
- Sukadiyanto. (2002). *Teory dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Yanti,D., Ifwandi, & Saifuddin.(2015). Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Putra Pencak Silat UKM Unsyiah Tahun 2015 (*Versi elektronik*). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2 (4), 293 – 303.