STATUS KETERAMPILAN TEHNIK TENDANGAN ATLET PENCAK SILAT PUTRA IPSI BANYUWANGI

Fiza Nur Diono , Tuttur Jatmiko S,Pd., M.Kes

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
fiza.18103@mhs.unesa.ac.id, tutturjatismiko@unesa.ac.id

Abstrak

Tendangan merupakan salah satu gerak tehnik yang paling dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat dan mempunyai nilai yang tinggi dari pada pukulan. Penggunaan tehnik tendangan pencak silat harus memiliki dasar keterampilan tendangan didalamnya terdapat unsur lintasan, ketepatan dan keseimbangan. Untuk melakukan tehnik tendangan dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan yang namanya kecepatan tendangan, kelincuhan tendangan dan koordinasi serangan tendangan digunakan pada saat melakukan serangan maupun bertahan. Penelitian ini mempunyai tujuan ingin mendapatkan dan mengetahui data hasil dari tes keterampilan tendangan cabang olahraga pencak silat dengan sampel yang digunakan adalah atlet pencak silat putra IPSI Banyuwangi yang meliputi penampilan keterampilan tendangan, kecepatan tendangan, kelincuhan tendangan dan koordinasi serangan tendangan. Dalam penelitian ini yang dipakai adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah 8 atlet pencak silat putra IPSI Banyuwangi. Pengambilan data ini menggunakan data primer. Hasil dari analisis data pada tes pengukuran atlet pencak silat putra banyuwangi tahun 2021 ini menunjukkan : keterampilan tendangan pencak silat rata-rata medapatkan nilai 93 kategori baik sekali; kecepatan tendangan lurus kanan rata-rata mendapatkan nilai 18 kategori cukup; kecepatan tendangan lurus kiri rata-rata mendapatkan nilai 18 kategori cukup; kecepatan tendangan samping kanan rata-rata mendapatkan nilai 18 kategori cukup; kecepatan tendangan samping kiri rata-rata mendapatkan nilai 17 kategori cukup; kecepatan tendangan sabit kanan rata-rata mendapatkan nilai 21 kategori baik; kecepatan tendangan sabit kiri rata-rata mendapatkan nilai 21 kategori baik; kelincuhan tendangan sabit rata-rata mendapatkan nilai 19 kategori cukup; kelincuhan tendangan samping rata-rata mendaptkan nilai 16 kategori kurang sekali; koordinasi serangan rata-rata mendapatkan nilai 37 kategori cukup. Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari 10 item tes tersebut yang telah dilakukan oleh atlet pencak silat putra IPSI Banyuwangi masuk dalam kategori cukup.

Kata Kunci : Pencak Silat, Keterampilan Tendangan

Abstract

Kicking is one of the most dominant technical movements used in pencak silat matches and has a high nilsi than punches. The use of pencak silat kick technique must have a base of kick skills in which there is an element of trajectory, accuracy and balance. To perform kick techniques in a pencak silat match is needed which is called kick speed, kick agility and coordination of punches and kicks used when attacking and defending. This study aims to obtain and know the results data from physical kicking skill pencak silat sports with samples used are ipsi banyuwangi men's pencak silat athletes which include the appearance of kick skills, kick speed, kick agility and coordination of kick punch attacks. In this study used is quantitative research with a descriptive approach. The sample on this study is 8 athletes pencak silat men IPSI Banyuwangi. This data collection uses primary data. The results of the data analysis on the measurement test of the men's pencak silat athlete in 2021 showed: the average pencak silat kicking skill scored 93 categories very well; the average right straight kick speed gets a value of 18 categories is enough; the average left straight kick speed gets a value of 18 categories is enough; the average right side kick speed gets a value of 18 categories is enough; the average left side kick speed gets a value of 17 categories is enough; the average right crescent kick speed gets a value of 21 categories; the average left crescent kick speed scored 21 categories well; average sickle kick agility gets a score of 19 less categories; average side kick agility scores 16 categories less at all; The average kicking attack coordination gets a score of 37 categories is enough. The conclusion of this study obtained the average value of the 10 test items that have been conducted by the men's pencak silat athletes IPSI Banyuwangi fall into the category of sufficient.

Keywords : *Pencak Silat, kick skil*

1. PENDAHULUAN

Tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat serta mempunyai nilai tinggi yaitu dua sedangkan pukulan hanya mendapatkan nilai satu. Agar nilai serangan di tulis masuk atau sah oleh juri pesilat harus menendang atau memukul dengan keras pada sasaran dan tepat serta jelas pada sasaran lawan, serta berhasil menjatuhkan/membanting lawan yang sudah disahkan oleh wasit dan juri pertandingan. Pemakaian teknik menendang dalam pertandingan pencak silat itu lebih efektif dalam menyerang karena mempunyai jarak serang yang sangat jauh dari pada menggunakan serangan memakai pukulan. Tendangan mempunyai keistimewaan tersendiri dalam pertandingan pencak silat. Dalam pertandingan pencak silat hampir semua pesilat menggunakan tendangan dengan variasi maupun kombinasi untuk mencapai kemenangan, sedangkan untuk nilai tertinggi dalam pencak silat yaitu jatuhnya yang mempunyai nilai tiga. Teknik menjatuhkan atau istilah bantingan didalam pencak silat. Teknik bantingan merupakan teknik yang beresiko memberi poin pada lawan karena lawan bisa saja menendang secara cepat tanpa bisa tertangkap untuk dijatuhkan. Teknik dasar yang dapat memperoleh poin dan paling sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah teknik tendangan. Oleh sebab itu teknik tendangan merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam pertandingan pencak silat. Latihan tanpa menggunakan alat atau sasaran bertujuan untuk membiasakan kebenaran gerakan tendangan dalam pencak silat (Chaniago & Harianto, 2018).

Tendangan dapat dikatakan benar apabila teknik tendangan mempunyai tenaga, arah sesuai dengan target yang telah di tuju (anggota tubuh lawan yang telah memakai body protektor). Supaya tendangan mempunyai power, akurasi, speed dan kelincahan harus ditunjang dengan latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik dan pelatih tentunya sudah mengetahui bagaimana membuat progam latihan yang hendak diberikan kepada atletnya agar sesuai dengan sasaran yang telah di inginkan dapat tercapai dengan baik nantinya.

Kecepatan ialah kemampuan organisme seseorang dalam melakukan gerakan sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang telah di tuju atau diharapkan Suharno (1993: 43) dalam (Nugraha, 2014) Pada saat pertandingan beladiri pencak silat kecepatan sangat berperan penting dalam melakukan tendangan. Penggunaan tendangan dalam pertandingan harus dilakukan dengan cepat sehingga sulit bagi lawan untuk menghindar, menangkis dan menangkap. Kecepatan dalam olahraga beladiri pencak silat dapat diartikan sebagai kemampuan para pesilat untuk menyerang maupun bertahan aktif dan cepat.

Menurut Humaidi dan Wahyudi (2017) dalam (Tofikin & Sinurat, 2020), menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan gerak anggota tubuh untuk mengubah arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, kelincahan juga dapat menjadi syarat untuk mempelajari dan

memperbaiki keterampilan gerak dan komponen olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan (Daryanto & Hidayat, 2015) dalam (Tofikin & Sinurat, 2020). Kelincahan dalam beladiri pencak silat adalah kemampuan pesilat dalam merubah arah gerak (berpindah posisi awal ke posisi yang dituju) upaya untuk menghindar dari serangan lawan dan dilanjutkan dengan serangan balasan berupa tendangan, pukulan, tangkapan bantingan maupun guntingan (Regency & Sinurat, 2020) dalam (Hidayat & Haryanto, 2021).

Pengembangan suatu keterampilan dalam olahraga pencak silat banyak dipengaruhi oleh kemampuan fisik maupun keterampilan teknik merupakan suatu kepentingan yang harus dimiliki bagi pesilat. Salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh pesilat dalam melakukan teknik menyerang menggunakan pola langkah maupun kombinasi pukulan dan tendangan ketika bertanding adalah koordinasi. Koodinasi merupakan kerjasama antara susunan saraf pusat dengan alat gerak pada saat berkontruksi untuk mennyelesaikan tugas motorik (Bakhtiar eat.al, 2020) dalam (Marta & Oktarifaldi, 2020).

Melakukan berbagai teknik menyerang menggunakan kaki maupun menyerang menggunakan tangan, dalam olahraga beladiri pencak silat perlu adanya peningkatan teknik menendang maupun teknik memukul yang bagus untuk meningkatkan teknik serangan, serangan balik, dan bertahan. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan tendangan dalam bela diri pencak silat perlu adanya tes dan pengukuran seperti keterampilan tendangan, kecepatan tendangan, dan koordinasi serangan pukulan tendangan. Berdasarkan pemaparan singkat tentang pencak silat diatas. Tujuan dari peneliti ini ingin mengukur keterampilan tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan dan koordinasi serangan pukulan tendangan pada pesilat putra banyuwangi terutama yaitu secara spesifik/khusus dan mengetahui kemampuan pesilat pada saat melakukan tendangan, manakah yang masih tergolong dalam kategori cukup atau kurang sehingga perlu untuk dilakukan pengukuran keterampilan teknik menendangan dalam pencak silat. Maka dari itu peneliti mengambil/merancang judul “Status Keterampilan Teknik Tendangan Atlet Pencak Silat Putra IPSI Banyuwangi”

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini mempergunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang berkhususan secara tertata dari mulai awal sampai perancangan metode penelitian (Sitoyo & Sodik, 2015) dalam (Roiyanto., 2015). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan deskriptif, yaitu metode pengumpulan data untuk mendapatkan informasi terkait dengan suatu hal fakta, situasi, atau fenomena yang mau digambarkan. Dalam penelitian ini yang dimaksud ialah memperoleh bahan maupun data terkait Status Keterampilan Tendangan Atlet Pencak Silat IPSI

Putra Banyuwangi. Metode pengumpulan data pada penelitian ini ialah tes dan pengukuran, dengan adanya tes dan pengukuran ini peneliti berkemauan mendapatkan serta memperoleh informasi berupa angka dari kejadian berdasarkan peraturan tertentu.

Penelitian ini memakai data primer, dimana peneliti memperoleh atau mengambil data yang belum ada dari pihak manapun. Data ini digunakan sebagai kepentingan pemecahan masalah penelitian yang sedang dilaksanakan atau sekelompok orang dalam kejadian (Sri Undy., 2015:203) dalam (Priswadiyanto., 2022). Dalam penelitian ini populasi yang di ambil adalah atlet putra Pencak Silat Banyuwangi yang berjumlah 8 atlet/orang putra.

Tehnik pengumpulan data merupakan proses yang harus dilakukan oleh peneliti agar mendapatkan data yang diharapkan peneliti, pengumpulan data dengan cara tes yang dilakukan oleh atlet sebagai pengambilan data oleh peneliti.

Alat tes pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut :

- a. meteran
- b. Stopwatch
- c. *Handbox/Sandsack*
- d. Sabuk/tali
- e. Tiang setinggi 2 meter
- f. Alat tulis
- g. Formulir penilaian

Tehnik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kauntitatif dengan metode deskriptif karena menggambarkan kondisi fisik secara terkhusus/spesifik untuk cabang olahraga pencak silat putra tahun 2021 Sebagai berikut :

1. Pertama pengumpulan data
Data sampel di ambil dari Atlet Pencak Silat Banyuwangi yang dikumpulkan menjadi satu untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data.
2. Kedua Tahap Instrumen
Tahap ini melakukan penjelasan maupun kelengkapan alat mengenai pengisian pengumpulan data.
3. Ketiga tahap Tabulasi
Pada tahapan pengisian data, data yang diperoleh dimasukkan pada tabel-tabel yang sudah di buat atau di rancang.
4. Kelima tahap
Mendesripsikan data setelah diteliti maka data akan nilai rata-rata yang akan dideskripsikan berupa tabel. Dengan penyajian data pada bentuk tabel. Analisis

deskriptif yang digunakan untuk mendapatkan nilai rata-rata menggunakan rumus *mean*, Menurut (Maksum, 2015). Sebagai berikut :

Mean untuk menegetahui rata-rata

Rata-rata (mean)

$$m = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = nilai rata.

$\sum x$ = jumlah data

N = banyak data

(Maksum, 2007:15)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan intrument untuk menguji tes terkhusus untuk cabang pencak silat, klarifikasi tes keterampilan tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan dan koordinasi serangan tendangan yang dikemukakan oleh (Lubis & Wardoyo, 2014: 196). Seabagai berikut :

1. Tes Dan Pengukuran Keterampilan Tendangan Lurus, Samping, Sabit Pencak Silat :

Petunjuk Pelaksanaan Keterampilan Tendangan Depan Lurus, Samping dan Sabit :
(1) Atlet bersiap-siap, dengan posisi sikap pasang berdiri di belakang tali/sabuk dengan jarak 90 cm secara horisontal dengan ketinggian sabuk 100 cm; (2) Melakukan tendangan ditempat dimana tehnik tendangan harus melewati tanpa menyentuh tali/sabuk; (3) Kaki yang menendang tidak boleh menyentuh lantai apabila belum mendapatkan 10 kali tendangan dan lutut tetap harus di angkat; (4) Setiap atlet melakukan tendangan secara berturut-turut sebanyak 10 tendangan untuk kaki kanan dan 10 tendangan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil nilai tertinggi; (5) Demikian juga kaki kiri

Petugas : pengukur ketinggian tiang, jarak antara tali dengan atlet dan pencatat jumlah tendangan yang mengenai tali/sabuk

Indikator dalam tes ini adalah : (1) posisi sikap pasang; (2) angkatan kaki; (3) saat melepas tendangan /lintasan; (4) kembali ke sikap pasang

Tabel 1 Penilaian Keterampilan Tendangan Lurus, Samping dan Sabit

Kategori	Putra
Sangat Baik	85-100
Baik	74-84
Cukup	68-73

Kurang	61-67
Sangat Kurang	>60

(Lubis.,2014: 197)

Penilaian : Skor berdasarkan jumlah penampilan atlet berdasarkan petunjuk pelaksanaan dan dikurangi nilai apabila tendangan menyentuh tali/sabuk.

2. Tes Dan Pengukuran Kecepatan Tendangan lurus, Samping dan Sabit Pencak Silat.

Petunjuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Tendangan Pencak Silat : (1) Atlet bersiap-siap berdiri di belakang *Handbox/Sandsack* dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 60 cm secara horisontal dengan ketinggian *Handbox/sandsack* 100 cm; (2) Pada saat peluit berbunyi, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kaki kiri sebagai tumpuan dengan posisi awal menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik; (3) Demikian juga kaki kiri Skor berdasarkan hasil tendangan selama 10 detik.

Petugas :

- 1) pengukur ketinggian *Handbox/sandsack* dan jarak antara *Handbox/Sandsack* dengan atlet
- 2) pencatat jumlah tendangan
- 3) penjaga *handbox*
- 4) Stopwatch

Tabel 2 Penilaian Tes dan Pengukuran Kecepatan Tendangan Lurus, Samping dan Sabit

Kategori	Putra
Baik Sekali	>25
Baik	20-24
Cukup	17-19
Kurang	15-16
Kurang Sekali	<14

(Lubis.,2014: 199)

Penilaian : Skor berdasarkan hasil tendangan selama 10 detik.

3. Tes Dan Pengukuran Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat.

Petunjuk Pelaksanaan Kelincahan Tendangan Sabit: (1) Atlet bersiap-siap berdiri di belakang *handbox/sandsack* dengan kedua

kaki berada ditengah-tengah garis; (2) Ketinggian *handbox/sandsack* 100 cm; (3) Pada saat peluit berbunyi, atlet melakukan tendangan sabit kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan sabit kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri, selama 15 detik sebanyak-banyaknya.

Petugas :

- 1) pengukur ketinggian *Handbox/Sandsack*
- 2) pencatat jumlah tendangan
- 3) Penjaga *handbox*
- 4) Stopwatch

Tabel 3 Penilaian Tes Kelincahan Tendangan Sabit

Kategori	Putra
Baik Sekali	>30
Baik	25-29
Cukup	20-24
Kurang	15-18
Kurang Sekali	<14

(Lubis.,2014: 202)

penilaian : Skor berdasarkan hasil tendangan yang mengenai target selama 15 detik

4. Tes Dan Pengukuran Kelincahan Tendangan Samping Pencak Silat.

Petunjuk Pelaksanaan Kelincahan Tendangan Samping : (1) Atlet Bersiap-siap berdiri di samping 2 target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis; (2) Ketinggian *handbox/sandsack* 100 cm dan jarak antara *handbox* 1 dan *handbox* 2 adalah 200 cm; (3) Pada saat peluit berbunyi, atlet melakukan tendangan samping kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan samping kiri dengan lompatan, dimana kaki kanan sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kiri, selama 15 detik sebanyak-banyaknya.

Petugas :

- 1) Penjaga *handbox*
- 2) Pengukur ketinggian *handbox* dan jarak antara *handbox 1* dan *handbox 2*
- 3) Pencatat jumlah tendangan
- 4) Stopwatch

Tabel 4 Penilaian Tes Kelincahan Tendangan Samping

Kategori	Putra
Baik Sekali	>30
Baik	25-29
Cukup	19-24
Kurang	15-18
Kurang Sekali	<14

(Lubis.,2014: 202)

Penilaian : Sekor berdasarkan hasil tendangan selama 15 detik

5. Tes Dan Pengukuran Koordiansi serangan tendangan Pencak Silat.

A. Petunjuk Pelaksanaan Koordinasi Serangan pencak silat :

- 1) Atlet Bersiap-siap berdiri di belakang *handbox*
- 2) Pada saat peluit berbunyi, atlet melakukan serangan berupa tendangan ke arah *handbox* pada sasaran, dengan ketinggian *handbox* 100 cm
- 3) Atlet melakukan koordinasi tendangan selama 30 detik

Petugas :

- 1) Pengukur ketinggian *handbox* dan penjaga *handbox*
- 2) Pencatat jumlah tendangan dan pukulan
- 3) Stopwatch

Tabel 5 Penilaian Tes Koordinasi Serangan Pencak Silat

Kategori	Putra
Baik Sekali	>50
Baik	40-49
Cukup	36-39
Kurang	30-35
Kurang Sekali	<29

(Lubis.,2014: 203)

Penilaian : Skor berdasarkan hasil pukulan dan tendangan selama 30 detik.

3. HASIL

Hasil analisis penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui keterampilan tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan dan koordinasi serangan tendangan pencak silat atlet silat putra Banyuwangi. Deskripsi data disajikan dalam bentuk data yang sudah dilakukan tes dan pengukuran dengan subjek 8 atlet. Berdasarkan hasil tes keterampilan yang telah dilakukan, pada tanggal 25 November 2021 adalah sebagai berikut :

Table 6 Tes Keterampilan Tendangan Pencak Silat

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	95	Baik Sekali
2	Bma	100	Baik Sekali
3	Ed	100	Baik Sekali
4	Ard	100	Baik Sekali
5	Agl	93	Baik Sekali
6	Rcy	98	Baik Sekali
7	Fza	81	Baik
8	Ek	78	Baik
Jumlah		146	-
Rata-rata		93	Baik Sekali
Min		78	Baik
Max		100	Baik Sekali

Berdasarkan tabel 6 hasil tes keterampilan tendangan diatas menunjukkan bahwa atlet yang mendapatkan kategori baik sekali berjumlah 6 yaitu Gfr, Bma, Ed, Ard, dan Agl, sedangkan atlet yang mendapatkan kategori baik berjumlah 2 atlet yaitu Fza dan Ek

Tabel 7 Tes Kecepatan Tendangan Lurus Depan Kanan

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	20	Baik
2	Bma	20	Baik
3	Ed	20	Baik
4	Ard	20	Baik
5	Agl	14	Kurang Sekali
6	Rcy	20	Baik
7	Fza	17	Cukup
8	Ek	15	Kurang Sekali
Jumlah		146	-
Rata-rata		18	Cukup
Min		14	Kurang
Max		20	Baik

Berdasarkan tabel 7 hasil tes tendangan lurus depan kanan diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori baik sejumlah 5 atlet yaitu Gfr, Bma, Ed, Ard dan Rcy. Atlet yang mendapatkan kategori cukup 1 atlet yaitu Fza. Atlet yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 2 atlet yaitu Agl, Ek.

Table 8 Tes Kecepatan Tendangan Lurus Depan Kiri

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	19	Cukup
2	Bma	20	Baik
3	Ed	19	Cukup
4	Ard	20	Baik
5	Agl	16	Kurang Sekali

6	Rcy	19	Cukup
7	Fza	16	Kurang Sekali
8	Ek	16	Kurang Sekali
Jumlah		145	-
Rata-rata		18	Cukup
Min		16	Kurang
Max		20	Baik

Berdasarkan tabel 8 hasil tes tendangan lurus depan kiri diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori baik sejumlah 2 atlet yaitu Bma, dan Ard. Atlet yang mendapatkan kategori cukup 1 atlet yaitu Rcy. Atlet yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 3 atlet yaitu Agl, Fza dan Ek.

Tabel 9 Tes Kecepatan Tendangan Samping Kanan

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	18	Cukup
2	Bma	20	Baik
3	Ed	18	Cukup
4	Ard	18	Cukup
5	Agl	15	Kurang Sekali
6	Rcy	19	Cukup
7	Fza	16	Kurang Sekali
8	Ek	16	Kurang Sekali
Jumlah		140	-
Rata-rata		18	Cukup
Min		15	Kurang Sekali
Max		20	Baik

Berdasarkan tabel 9 hasil tes tendangan samping kanan diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori baik sejumlah 1 atlet yaitu Bma. Atlet yang mendapatkan kategori cukup 4 atlet yaitu Gfr, Ed, Ary dan Rcy. Atlet yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 3 atlet yaitu Agl, Fza dan Ek.

Tabel 10 Tes Kecepatan Tendangan Samping Kiri

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	18	Cukup
2	Bma	20	Baik
3	Ed	19	Cukup
4	Ard	18	Cukup
5	Agl	14	Kurang Sekali
6	Rcy	19	Cukup
7	Fza	15	Kurang Sekali
8	Ek	13	Kurang Sekali

Jumlah	136	-
Rata-rata	17	Cukup
Min	13	Kurang
Max	20	Baik

Berdasarkan tabel 10 hasil tes tendangan samping kiri diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori baik sejumlah 1 atlet yaitu Bma. Atlet yang mendapatkan kategori cukup 4 atlet yaitu Gfr, Ed, Ard dan Rcy. Atlet yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 3 atlet yaitu Agl, Fza dan Ek.

Tabel 11 Tes Kecepatan Tendangan Sabit kanan

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	23	Baik
2	Bma	21	Baik
3	Ed	23	Baik
4	Ard	23	Baik
5	Agl	19	Cukup
6	Rcy	21	Baik
7	Fza	20	Baik
8	Ek	19	Cukup
Jumlah		169	-
Rata-rata		21	Baik
Min		19	Cukup
Max		23	Baik

Berdasarkan tabel 11 hasil tes tendangan sabit kanan diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori baik sejumlah 6 atlet yaitu Gfr, Bma, Ed, Ard, Rcy, dan Fza. Atlet yang mendapatkan kategori cukup 2 atlet yaitu Agl dan Ek.

Tabel 12 Tes Kecepatan Tendangan Sabit Kiri

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	23	Baik
2	Bma	20	Baik
3	Ed	23	Baik
4	Ard	22	Baik
5	Agl	18	Cukup
6	Rcy	20	Baik
7	Fza	19	Cukup
8	Ek	19	Cukup
Jumlah		164	-
Rata-rata		21	Baik
Min		18	Cukup
Max		23	Baik

Berdasarkan tabel 12 hasil tes tendangan sabit kiri diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori baik sejumlah 5 atlet yaitu

Gfr, Bma, Ed, Ard, dan Rcy. Atlet yang mendapatkan kategori cukup 3 atlet yaitu Agl, Fza dan Ek.

Tabel 13 Tes Kelincahan Tendangan Sabit

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	20	Cukup
2	Bma	20	Cukup
3	Ed	21	Cukup
4	Ard	20	Cukup
5	Agl	17	Kurang Sekali
6	Rcy	21	Cukup
7	Fza	16	Kurang Sekali
8	Ek	14	Kurang Sekali
Jumlah		164	-
Rata-rata		19	Kurang
Min		14	Kurang Sekali
Max		20	Cukup

Berdasarkan tabel 13 hasil tes kelincahan tendangan sabit diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori cukup sejumlah 5 atlet yaitu Gfr, Bma, Ed, Ard, dan Rcy. Atlet yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 3 atlet yaitu Agl, Fza dan Ek.

Tabel 14 Tes Kelincahan Tendangan Samping

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Gfr	17	Cukup
2	Bma	20	Cukup
3	Ed	20	Cukup
4	Ard	18	Kurang
5	Agl	11	Kurang Sekali
6	Rcy	16	Kurang
7	Fza	15	Kurang
8	Ek	14	Kurang Sekali
Jumlah		131	-
Rata-rata		16	Kurang Sekali
Min		11	Kurang Sekali
Max		20	Cukup

Berdasarkan tabel 14 hasil tes kelincahan tendangan Samping diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori cukup sejumlah 2 atlet yaitu Bma, Ed. Atlet yang mendapatkan kategori kurang 3 atlet yaitu Gfr, Ard, Rcy dan Fza. Sedangkan 2 atlet yang mendapatkan kategori kurang sekali yaitu Agl dan Ek.

Tabel 15 Tes Koordinasi Serangan Tendangan Pencak Silat

No	Nama	Hasil	Kategori
----	------	-------	----------

1	Gfr	40	Baik
2	Bma	38	Cukup
3	Ed	38	Cukup
4	Ard	37	Cukup
5	Agl	34	Kurang
6	Rcy	35	Kurang
7	Fza	35	Kurang
8	Ek	35	Kurang
Jumlah		292	-
Rata-rata		37	Cukup
Min		34	Kurang
Max		40	Baik

Berdasarkan tabel 15 hasil tes koordinasi serangan pukulan dan tendangan diatas menunjukkan bawah atlet yang mendapatkan kategori baik sejumlah 1 atlet yaitu Gfr. Atlet yang mendapatkan kategori cukup 3 atlet yaitu Bma, Ed, Ard. Atlet yang mendapatkan kategori kurang 4 atlet yaitu Agl, Rcy, Fza dan Ek.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diatas, maka selanjutnya akan dilakukan pembahsan mengenai hasil analisis data tentang status keterampilan tendangan atlet pencak silat putra Banyuwangi.

1. Tes Keterampilan Tendangan Pencak silat Lurus Depan, Samping, dan Sabit

Hasil tes keterampilan tendangan tabel 1 dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan tendangan 10 kali melewati sabuk/halangan. Berdasarkan hasil tes keterampilan tendangan dari keseluruhan atlet pencak silat banyuwangi mendapatkan rata-rata kategori baik sekali. Pentingnya tes keterampilan tendangan pada cabang pencak silat adalah untuk mengetahui tehnik tendangan yang benar sesuai dengan tehnik menendang dalam pencak silat. Tes Keterampilan tendangan memiliki beberapa unsur dan sangat berguna pada saat bertanding antara lain adalah keseimbangan, lintasan dan ketepatan, pada saat bertanding pesilat yang menendang harus memiliki keseimbangan kaki sebagai tumpuan agar tidak jatuh dengan sendirinya, lintasan dan ketepatan berguna untuk menepatkan kaki pada sasaran tubuh lawan yang telah di tuju. Tehnik dasar merupakan keterampilan pokok yang harus di kuasai untuk dapat berprestasi tinggi dan dengan modal tehnik dasar atlet bisa bermain dengan baik atau berlatih secara terarah, tehnik dasar merupakan tehnik yang harus dikembangkan mengarah ketehnik lanjutan (Abdurahman & Purnomo 2014). Menurut Nugroho (2005: 17) dalam (Dailami & Jatmiko, 2019) tehnik dasar yang dapat

dilakukan untuk mendapatkan point memiliki presentase 47% yang paling sering digunakan dalam pertandingan adalah tehnik tendangan.

2. Tes Kecepatan Tendangan Lurus Depan Kanan Dan Kiri

Tes kecepatan tendangan lurus depan kanan tabel 2 dalam penelitian ini menggunakan tes menendangan lurus depan kaki kanan selama 10 detik dengan menggunakan *sandsack/handbox* sebagai sasaran tendangan. Berdasarkan hasil tes terdapat 5 atlet yang mendapatkan kategori baik, sedangkan 2 atlet yang masih dalam kategori kurang sekali. Tes kecepatan tendangan lurus depan kaki kiri tabel 3 dalam penelitian ini menggunakan tes menendangan lurus depan kiri selama 10 detik dengan *handbox/sandsack* sebagai sasaran tendangan. Berdasarkan hasil tes terdapat 2 atlet yang mendapatkan kategori baik, sedangkan 3 atlet yang masih dalam kategori kurang sekali. Pentingnya tes kecepatan tendangan pada cabang olahraga pencak silat untuk mengetahui kecepatan tendangan lurus depan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri dalam setiap individu. Komponen kecepatan sangat penting dipertandingan pencak silat, berbagai macam tehnik tendangan didalam pertandingan pencak silat sangat membutuhkan kecepatan tendangan yang baik. Dalam meningkatkan kecepatan tendangan didalam bela diri tidaklah gampang, ada beberapa faktor yang harus difahami seperti pendapat dari (sabatini, 2019) dalam (Bagus Haqi dan Tuter Jatmiko, 2020) bahwa komponen yang mempengaruhi kecepatan tendangan yaitu jenis kelamin, jenis target, berat badan, tinggi sasaran, jarak sasaran dan pengalaman atlet. Tendangan depan merupakan tehnik serangan dalam pertandingan pencak silat yang menggunakan kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan posisi badan menghadap ke depan dengan perkenaannya pangkal jari-jari bagian dalam atau tumit sebagai sasaran tendangan adalah dada atau ulu hati (Lubis & Warodyo, 2004) dalam (Suryadin, & Kulyana, 2021). Tendangan depan merupakan salah satu tehnik bagi pesilat untuk menyerang dan efektif untuk mendapatkan dua poin dalam pertandingan pencak silat.

3. Tes Kecepatan Tendangan Samping kanan dan Kiri

Tes kecepatan tendangan Samping kaki kanan tabel 4 dalam penelitian ini menggunakan tes tendangan samping kanan selama 10 detik dengan *sandsack/handbox* sebagai sasaran tendangan. Berdasarkan hasil tes terdapat 1 atlet mendapatkan kategori baik, sedangkan 3 atlet mendapatkan kategori kurang sekali. Tes kecepatan tendangan samping kaki kiri tabel 5 dalam penelitian ini

menggunakan tes menendang samping selama 10 detik dengan *handsack* sebagai sasaran tendangan. Berdasarkan hasil dari tes tersebut terdapat 1 atlet yang masuk dalam kategori baik, sedangkan 3 atlet mendapatkan kategori kurang sekali. Pentingnya tes kecepatan pada cabang olahraga pencak silat ini untuk mengetahui dan mengukur kemampuan kecepatan tendangan samping pencak silat dalam setiap individu. Kecepatan tendangan samping berguna bagi pesilat untuk mengawali serangan maupun bertahan pada saat bertanding. Pesilat harus memiliki kemampuan melepas tendangan ke sasaran yang sah pada lawan, sehingga sulit untuk dihindari maupun ditangkap oleh lawan (Tofikin & Sinurat, 2020) dalam (Hidayat & Haryanto, 2021). Tendangan samping merupakan salah satu tehnik tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan, karena tendangan samping mempunyai jangkauan serang yang jauh dan susah diantisipasi oleh lawan. Menurut (Kusuma, 2021) efektif tendangan samping mengenai sasaran dengan presentase (41,76%) kejuaraan PRA PON, (48,33%) kejuaraan PON, dan (50%) kejuaraan SEA GAMES.

4. Tes kecepatan Tendangan Sabit Kanan dan Kiri

Tes kecepatan tendangan sabit kaki kanan tabel 6 dalam penelitian ini menggunakan tes menendang sabit khusus kaki kanan selama 10 detik dengan *sandsack/handbox* sebagai sasaran tendangan. Berdasarkan hasil tes tersebut terdapat 6 atlet mendapatkan kategori baik, sedangkan 2 atlet mendapatkan kategori cukup. Tes kecepatan tendangan sabit kaki kiri tabel 7 dalam penelitian ini menggunakan tes menendang sabit khusus kaki kiri selama 10 detik dengan *sandsack/handbox* sebagai sasaran tendangan. Berdasarkan hasil tes tersebut terdapat 5 atlet mendapatkan kategori baik, sedangkan 3 atlet mendapatkan kategori cukup. Kecepatan merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi (Bompa, 1999) dalam (Harun et al., 2020). Kecepatan tendangan sabit berguna bagi pesilat untuk menyerang lawan (*attakc*) maupun bertahan (*defense*). Tehnik tendangan sabit merupakan salah satu tehnik yang dominan digunakan dalam pertandingan beladiri pencak silat dan mempunyai efektif dalam mendapatkan nilai sehingga sangat praktis digunakan untuk serangan balik setelah menghindar dari serangan dari serangan lawan (Nusufi, 2015).

5. Tes Kelincahan Tendangan Sabit

Tes kelincahan tendangan sabit tabel 8 dalam penelitian ini menggunakan kaki kanan dan kaki kiri selama 15 detik dengan melewati garis sebagai lompatan kanan kiri dan dikasih 2 *sandsack* untuk target sasaran. Berdasarkan hasil tes tersebut terdapat 5 atlet

mendapatkan kategori cukup, sedangkan 3 atlet mendapatkan nilai kurang sekali. Kelincahan dalam pencak silat merupakan kemampuan merubah arah gerak (berpindah posisi atau tempat) upaya untuk menghindari dari serangan lawan dan dilanjutkan dengan serangan balasan berupa tendangan, pukulan maupun tangkapan bantingan. Kelincahan dibutuhkan saat melakukan kombinasi hindar serang terhadap serangan lawan dan digunakan pada saat latihan maupun pertandingan. Oleh sebab itu komponen kelincahan sangat dibutuhkan pesilat untuk berlatih maupun bertanding. Tehnik tendangan sabit memiliki tingkat keseimbangan yang kuat dikarenakan proyeksi pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang tinggi (Saleh 1986: 43) dalam (Dewi, 2014).

6. Tes Kelincahan Tendangan Samping

Tes Kelincahan tendangan samping tabel 9 dalam penelitian ini menggunakan 2 sandsack sebagai sasaran, kaki kanan kiri dan garis sebagai lompatan selama 15 detik. Berdasarkan hasil tes tersebut terdapat 2 atlet mendapatkan kategori cukup, sedangkan 4 atlet mendapatkan kurang dan 3 atlet mendapatkan kategori kurang sekali. (Tirtawirya, 2011) menyebutkan bahwa kelincahan merupakan kegigihan seorang dalam melakukan gerakan lari secepat-cepatnya dan merubah arahnya ke depan belakang dan samping kanan kiri. Sependapat dengan (Holmberg, 2009:73) dalam (Diputra, 2015) bahwa kelincahan adalah keterampilan fisik yang memungkinkan seseorang dalam melakukan gerak cepat dan efisien mengubah arah menambah percepatan dan memperlambat gerakan. Kelincahan dalam pencak silat di butuhkan pada saat melakukan serangan dan hindaran dari serangan lawan. Maka dari itu kelincahan sangat penting bagi pesilat untuk melakukan serangan dan menghindari dari serangan balasan lawan saat latihan maupun pada saat pertandingan.

7. Tes Koordinasi Serangan Tendangan Pencak Silat

Tes koordinasi serangan tabel 10 dalam penelitian ini menggunakan 1 sandsack sebagai sasaran target serangan, selama 30 detik. Berdasarkan hasil tes tersebut terdapat 1 atlet mendapatkan nilai 40 tersuk dalam kategori baik, 3 atlet mendapatkan dalam kategori cukup, 4 atlet mendapatkan kategori kurang dan rata-rata atlet pencak silat putra banyuwangi mendapatkan nilai 37 termasuk dalam kategori cukup. (Ediyono & Widodo 2019) dalam (Hidayat & Haryanto, 2021) serangan pencak silat harus teratur dan berangkai dengan berbagai cara atau tehnik ke arah sasaran dengan tepat. Koordinasi dalam pencak silat sangat dibutuhkan, koordinasi merupakan kemampuan pesilat dalam

merangkai beberapa unsur gerak menjadi serangan, atau kemampuan pesilat mengkombinasikan serangan berupa koordinasi mata dengan kaki.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil pembahasan diperoleh sebagai berikut :

1. Tes Keterampilan Tendangan pesilat putra Banyuwangi mendapatkan kategori baik sekali.
2. Tes Kecepatan Tendangan pesilat putra Banyuwangi mendapatkan kategori cukup
3. Tes Kelincahan Tendangan pesilat putra banyuwangi termasuk dalam kategori kurang.
4. Tes Koordinasi Serangan Tendangan pesilat putra banyuwangi termasuk dalam kategori cukup.

Dari semua item tes maka dapat dilihat dari keseluruhan atlet putra IPSI banyuwangi yang telah melakukan item tes keterampilan tendangan, kecepatan tendangan, kelincahan tendangan dan koordinasi serangan tendangan masuk dalam kategori cukup.

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, saran untuk pelatih dan atlet pertimbangan dalam meningkatkan keterampilan tendangan pencak silat yang lebih baik sebagai berikut :

1. Atlet pencak silat putra Banyuwangi harus lebih giat lagi dalam berlatih dengan baik dan menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.
2. Pelatih perlu adanya tes keterampilan tendangan bagi cabang olahraga pencak silat banyuwangi, agar pelatih mempunyai data pesilat dalam tes terkhusus untuk cabang olahraga pencak silat dan sudah selayaknya tehnik dasar bagi pesilat yang sudah tergabung di IPSI kabupaten banyuwangi dikembangkan menjadi tehnik lanjutan untuk taktik dalam pertandingan pencak silat.
3. Cabang olahraga di kabupaten banyuwangi khususnya pencak silat agar membuat tes keterampilan tendangan pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, Bagus Haqi, and Tuter Jatmiko. "STANDARISASI KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO PUSLATDA JAWA TIMUR." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.8 (2021).
- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(6).
- DAILAMI, M., & JATMIKO, T. (2019). Analisis

- Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4).
- DEWI, A. K. (2014). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Harun, Hadidjah, Syarif Hidayat, and Hartono Hadjarati. "Analyze The Speed Of Side Kicks Of Teenage Fighters." *Jambura Journal of Sports Coaching* 2.1 (2020): 1-7.
- Hidayat, Syarif, and Arief Ibnu Haryanto. "PENGEMBANGAN TES KELINCAHAN TENDANGAN PENCAK SILAT." *Jambura Journal of Sports Coaching* 3.2 (2021): 74-80.
- Kumaidah, E. (2017). "Penguatan Eksistensi Bangsa melalui Seni Beladiri Tradisional Pencak Silat". Vol. 16(9): hal. 1.
- Kusuma, I. P. H., Purnomo, E., & Supriatna, E. EFEKTIVITAS TENDANGAN YANG DIGUNAKAN DALAM PERTANDINGAN KEJUARAAN PENCAK SILAT. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(9).
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal keolahragaan*, 4(2), 145-.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. Pencak Silat Paduan Edisi Kedua. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Nugraha, B. E. (2014). Analisis Kecepatan Tendangan Pencak Silat Pada Pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Samarinda: Universitas Mulawarman*.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Priswadiyanto, Muhammad Ferga. "Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.5 (2021): 155-164.
- Roiyanto, Selamat Eva, and I. Made Sri Undy Mahardika. "Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Pencak silat Perguruan Tapak Suci Kab. Kudus." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.8 (2021): 73-82.
- ROKANIA, T. T. S. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru.
- Sinurat, Ridwan. "Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat." *Journal Sport Area* 5.2 (2020): 177-185.
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Bina Insan Mandiri. *Journal RESPECS*, 3(2), 45-52.
- Tirtawirya, D. (2011). Agility T Test Taekwondo. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 27-31.