

Implementasi Hasil Penelitian Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat di Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Gorontalo

Syarif Hidayat¹, Arief Ibnu Haryanto^{2*}, Widiyanto³

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo; syarif_hidayat@ung.ac.id (S.H)

²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo; arief_haryanto@ung.ac.id (A.I.H)

³Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta; widi@uny.ac.id (W)

* penulis korespondensi: arief_haryanto@ung.ac.id

Article History:

Received: 18 Aug 2023

Revised: 25 Aug 2023

Accepted: 26 Aug 2023

Abstract: *So far, measurement of kicks in Pencak Silat uses standard speed kick tests which only focus on non-locomotor kick speed tests which are certainly less effective in a real match where athletes must constantly move around. The purpose of this service is to implement the results of research on the development of the Pencak Silat kick agility test at the Vocational High School (SMK) Negeri 1 Gorontalo. The result is an increase in knowledge and skills in the test method and measurement of Pencak Silat kick agility as well as a manual.*

Keywords: implementation; agility; Pencak Silat

Abstrak: *Pengukuran tendangan dalam Pencak Silat selama ini menggunakan tes tendangan kecepatan standar yang hanya menitikberatkan tes kecepatan tendangan non lokomotor yang tentunya kurang efektif dalam suatu pertandingan secara nyata dimana atlet harus senantiasa bergerak kesana kemari. Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk melakukan implementasi hasil penelitian pengembangan tes kelincahan tendangan Pencak Silat di ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Gorontalo. Hasilnya, yaitu sebuah peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam metode tes dan pengukuran kelincahan tendangan Pencak Silat dan juga buku pedoman.*

Kata Kunci: implementasi; kelincahan; Pencak Silat

Pendahuluan

Ekstrakurikuler, kokurikuler, dan intrakurikuler merupakan tiga kegiatan pembelajaran yang merupakan bagian dari proses pendidikan di sekolah [1]–[3]. Pemenuhan kegiatan peserta didik secara integral dapat dilengkapi dengan pemenuhan kegiatan ekstrakurikuler [4], [5]. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler kedua-duanya tak dapat dipisahkan. Bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan, pelengkap atau penguat kegiatan intra untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi didik hingga mencapai taraf maksimum.

Selain untuk membantu siswa di waktu senggang, olahraga sendiri juga bertujuan

untuk membentuk perilaku sosial seperti kerjasama, kedermawanan, persaingan, empati, altruisme, dan sikap, keramahan, kepemimpinan dan bela diri [6], [7]. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk memaksimalkan kebugaran, keterampilan motorik, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, tindakan etis, aspek gaya hidup sehat dan memperkenalkan lingkungan yang sehat.

Banyak sekali manfaat positif yang didapatkan dari kegiatan ekstrakurikuler. Peserta dapat memanfaatkannya dalam upaya pemenuhan dan juga pengembangan potensi diri yang mungkin tidak didapat pada saat pembelajaran akademik yang berlangsung di sekolah secara umum [8]. Ekstrakurikuler menjadi pilihan tepat pula dalam upaya pendidik untuk membatasi waktu yang tidak efektif yang sering dimiliki peserta didik agar tidak terjerumus pada hal-hal seperti kenakalan remaja yang kian marak belakangan ini.

Khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, hal ini pula yang sering mendapatkan kesan positif bagi peserta didik maupun orangtua [9]. Ekstrakurikuler olahraga memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan keterampilan bertahan hidup maupun prestasi yang akan ikut menaikkan potensi diri menuju pada masa depan yang lebih cerah [10], [11]. Sebagai contoh, apabila seorang peserta didik dapat memenangkan kejuaraan yang bergengsi pada salah satu cabang olahraga. Tentu akan dapat memperoleh pendidikan pada jenjang yang lebih baik lagi melalui beasiswa prestasi yang telah tersedia, bahkan bukanlah tidak mungkin akan memperoleh pekerjaan yang bagus untuk masa depan.

Ekstrakurikuler olahraga yang ada di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Gorontalo salah satunya merupakan ekstrakurikuler Pencak Silat. Ekstrakurikuler tersebut banyak memiliki anggota siswa yang aktif karena merupakan salah satu pusat dari perguruan Tapak Suci. Menurut wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada pelatih ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK N 1 Gorontalo, ada beberapa masalah yang penting untuk segera ditangani. Salah satunya yaitu tentang pengukuran teknik dasar dalam Pencak Silat, terutama masalah tendangan. Hal ini dikarenakan dalam pengukuran tendangan dalam Pencak Silat selama ini menggunakan tes tendangan kecepatan standar yang hanya menitikberatkan tes kecepatan tendangan non lokomotor yang tentunya kurang efektif dalam suatu pertandingan secara nyata dimana atlet harus senantiasa bergerak kesana kemari.

Adanya masalah, tentunya juga pasti ada solusinya. Penulis pernah mengembangkan suatu tes untuk cabang beladiri Pencak Silat. Tes tersebut menitikberatkan pada kecepatan tendangan pencak silat dengan komponen fisik utama adalah kelincahan. Hal ini tergolong baru karena pada tes sebelumnya hanya menitikberatkan pada salah satu komponen saja semisalkan kecepatan ataupun hanya kelincahan.

Penelitian ini tentunya merupakan sebuah pemecahan masalah yang kompleks dalam sebuah upaya untuk mengetahui seberapa efektif latihan yang diberikan oleh pelatih, disamping itu juga agar dapat mengetahui kondisi fisik mana yang masih

kurang dan perlu untuk memperbaikinya melalui program latihan lanjutan yang bisa diberikan kepada peserta didik yang akan meningkatkan prestasi.

Metode

A. Profil Kelompok Sasaran

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Gorontalo merupakan Sekolah Kejuruan yang berlokasi di Jalan Ternate kelurahan Tapa, kecamatan Sipatana, Kota Gorontalo, Provinsi Gorontalo. Sekolah ini mempunyai ekstrakurikuler olahraga yang aktif yaitu beladiri Pencak Silat.

B. Tahapan persiapan pengabdian ini yaitu:

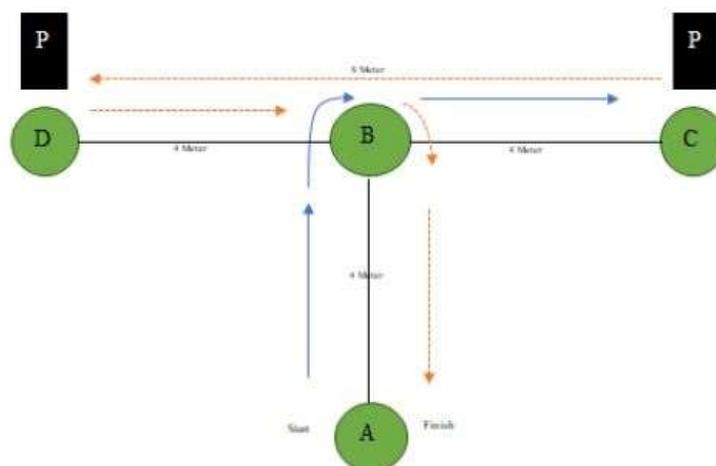
1. Observasi awal sebagai sarana penentuan permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra sekaligus meminta izin kepada mitra yang bersangkutan.
2. Penentuan pemecahan masalah yang dihadapi oleh mitra.
3. Pengumpulan referensi sebagai bahan untuk memecahkan permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra.
4. Perekrutan relawan mahasiswa untuk membantu dalam pengabdian.
5. Penulisan proposal dalam rangka mendapatkan bantuan pendanaan.

C. Tahapan pelaksanaan pengabdian ini yaitu:

1. Penggunaan metode ceramah sebagai upaya mengenalkan apa itu tes dan pengukuran dalam beladiri Pencak Silat.
2. Mendemonstrasikan tes kelincahan tendangan kepada mitra.
3. Melaksanakan tes kelincahan tendangan yang dipandu oleh tim penyelenggara pengabdian.
4. Penyusunan buku saku tes kelincahan tendangan Pencak Silat.
5. Penulisan laporan pengabdian.

D. Prosedur pada tes kelincahan tendangan Pencak silat

Alat: *cone*, *stopwatch*, , pencing pet, blangko dan catatan



Gambar 1. Gambaran tes [12]

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Peserta didik Bersiap- siap pada posisi start atau kerucut A.
2. Saat ada aba-aba dari pencatat waktu, peserta berjalan di depan kerucut B, kemudian berlari ke kanan menuju kerucut C.
3. Mencapai kerucut C, peserta menendang dua kali dengan kaki kanan di pet/target yang ditunjuk.
4. Setelah menendang, terus mencoba ke belakang kerucut B dan berhenti di kerucut D.
5. Pada kerucut D, subjek menendang menggunakan kaki kiri dua kali pada pet/target yang telah ditentukan.
6. Terus ke kanan menuju kerucut B, lalu belok ke arah kerucut A sambil berlari.
7. *Stopwatch* berhenti setelah peserta melewati kerucut A.

Penilaian

1. Tes dianggap gagal apabila melewati kerucut atau jika salah arah.
2. Tes dianggap gagal apabila tidak dimulai sesuai petunjuk.
3. Peserta memiliki 3 kesempatan, waktu terbaik diambil dari 3 kesempatan tersebut.
4. Setelah 3 kali kesempatan, waktu dicatat dan digunakan sebagai nilai kelincahan tendangan.

Hasil

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah: 1) Meningkatnya keterampilan dan pengetahuan atlet (Kader perguruan) Seni Bela diri Pencak silat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Gorontalo tentang tes dan pengukuran. 2) Meningkatnya keterampilan dan pengetahuan pelatih beserta atlet (Kader perguruan) Pencak silat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Gorontalo tentang tes dan pengukuran kelincahan. 3) Karya sebuah panduan praktik pengukuran dan evaluasi pedoman praktik tes kelincahan tendangan Pencak silat untuk pelatih di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Gorontalo.



Gambar 2. Sosialisasi tes



Gambar 3. Foto bersama

Diskusi

Peningkatan pengetahuan tentang tes dan pengukuran merupakan suatu modal yang penting dalam rangka mengetahui progres latihan yang telah dilakukan. Pengembangan tes dan pengukuran dalam berbagai cabang olahraga tentunya dibutuhkan sebagai acuan pelatih sebagai evaluasi dari latihan [13], [14]. Tentunya dalam cabang olahraga secara umum tetap memerlukan pembaruan dalam melakukan tes dan pengukuran agar semakin akurat dalam menentukan progres dari latihan.

Kelincahan sendiri dalam Pencak silat merupakan suatu hal yang sangat berguna dalam rangkaian teknik dasar seperti pukulan, tendangan maupun hindaran yang sering dihadapi oleh pesilat dalam rangka mendapatkan poin maupun mencegah lawan mendapatkan poin [15]–[17]. Kelincahan merupakan suatu kemampuan dalam merubah arah secara terkontrol dan berlangsung dengan cepat [18], [19]. Secara umum, kelincahan dapat dilatih dengan beberapa metode latihan pliometrik, *side shuffle*, *ladder drill*, *zig-zag* maupun kombinasinya.

Pengembangan tes dan pengukuran yang khusus seperti kelincahan dalam Beladiri Pencak silat tidak perlu rumit dan juga sulit. Penelitian sebelumnya yang efektif dan murah dalam pengembangan tes dan pengukuran kelincahan dalam Beladiri Pencak silat tentunya juga dapat dilakukan secara akurat [12], [20]. Hal ini cukup penting agar dalam penentuan kondisi fisik yang perlu ditingkatkan untuk para pesilat.

Kesimpulan

Pelatih ekstrakurikuler harus menguasai ilmu mengukur komponen kebugaran peserta didiknya. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat seharusnya mampu membedakan antara kondisi fisik yang optimal dan yang tidak diperlukan untuk meningkatkan performa peserta didiknya. Tentunya melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, pengetahuan para pelatih pencak silat dari Perguruan Tapak Suci provinsi Gorontalo akan bertambah karena program ini disusun seputar komponen fisik dan komponen kebugaran jasmani yang ditujukan khusus untuk Pencak silat, khususnya ketangkasan tendangan. Beberapa elemen dari latihan ini juga akan sangat membantu peserta didik bahkan atlet untuk mendapatkan pengalaman yang berharga untuk performa puncak. Kedepannya, para pelatih harus mampu menggunakan metodologi penerapan ilmu

pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang tepat. Aplikasi yang tepat dan benar supaya akan membawa hasil yang diharapkan.

Pengakuan

Terima kasih kami ucapkan kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang telah mengizinkan dan mendanai kegiatan pengabdian masyarakat kemitraan dosen yang bersumber dari dana BLU.

Daftar Referensi

- [1] R. E. Yulasri, "Konsep Pendidikan sebagai Suatu Sistem dan Komponen Pendidikan," Fakultas Ilmu Pendidikan-UNP, 2019.
- [2] B. P. Adhi, Sugiharto, and T. Soenyoto, "Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai," *J. Phys. Educ. Sport.*, 2017.
- [3] Anissa Valenia Samputri, Arina Mayang Fanguna, and Ahmad Khoiri, "Peran Kokurikuler dan Ekstrakurikuler Terhadap Peningkatan Prestasi Siswa di SMP Istiqomah Sambas Purbalingga," *J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 1, 2022, doi: 10.30640/abdimas45.v1i1.191.
- [4] J. A. Perdana and Y. Harvianto, "Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bola Basket," *Jendela Olahraga*, vol. 5, no. 2, 2020, doi: 10.26877/jo.v5i2.6183.
- [5] B. Indrayana, "Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih dan Pembina Olahraga di Sekolah," *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, vol. 13, no. 1, 2017, doi: 10.21831/jorpres.v13i1.12882.
- [6] E. Supriyanto, B. Koestoro, and S. Djasmi, "Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa SMPN 1 Kotabumi," *J. Teknol. Inf. Komun. Pendidik.*, vol. 4, no. 2, pp. 1-10, 2016.
- [7] I. K. M. Putra and K. A. P. Dewi PF, "Peranan Kearifan Lokal Permainan Tradisional dalam Pendidikan," *Kalangwan J. Pendidik. Agama, Bhs. dan Sastra*, 2018, doi: 10.25078/klgw.v8i1.1036.
- [8] S. N. O. Norlinta and R. Wulandhari, "Optimalisasi Kapasitas Fisik pada Siswa Sekolah Selama Pembelajaran Online," *J. Abdidas*, vol. 2, no. 4, 2021, doi: 10.31004/abdidas.v2i4.400.
- [9] A. B. WIYATNA, I. K. H. Kardiawan, and K. C. A. Kusuma, "Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 1 Bulu Tahun 2020," *J. Pendidik. Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 2021.
- [10] A. Sholihah and R. Chrysoekamto, "Penerapan Manajemen Pengembangan Minat dan Bakat untuk Meningkatkan Potensi Siswa di Madrasah," *Munaddhomah J. Manaj. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 2, 2021, doi: 10.31538/munaddhomah.v1i2.36.
- [11] D. Suryadi and R. Rubiyatno, "Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal," *J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 5, no. 1, 2022, doi: 10.26418/jilo.v5i1.51718.
- [12] S. Hidayat and A. I. Haryanto, "Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat," *Jambura J. Sport. Coach.*, vol. 3, no. 2, 2021, doi: 10.37311/jjsc.v3i2.11338.
- [13] A. Gumantan, I. Mahfud, and R. Yuliandra, "Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program," *JOSSAE J. Sport Sci. Educ.*, 2021, doi: 10.26740/jossae.v6n2.p146-155.

- [14] R. Dewi and M. T. Pakpahan, "Pengembangan Instrumen Tes Dribbling pada Olahraga Futsal," *J. PRESTASI*, vol. 2, no. 3, 2018, doi: 10.24114/jp.v2i3.10124.
- [15] H. Hartati, D. Destriana, and M. Junior, "Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat," *Altius J. Ilmu Olahraga dan Kesehat.*, vol. 8, no. 1, 2019, doi: 10.36706/altius.v8i1.8486.
- [16] Gusti Ayu Agung Nina Utari Dewi and I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, "Korelasi Berat Badan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat," *J. Kejaora (Kesehatan Jasm. dan Olah Raga)*, vol. 5, no. 1, 2020, doi: 10.36526/kejaora.v5i1.838.
- [17] I Gst Ngr Agung Cahya Prananta and I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, "Pelatihan Modifikasi Agility Ladder Drill 3 Repetisi 5 Set Terhadap Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat," *J. Kejaora (Kesehatan Jasm. dan Olah Raga)*, vol. 7, no. 1, 2022, doi: 10.36526/kejaora.v7i1.1944.
- [18] M. Mansur, F. Kurniawan, S. Irianto, H. Herwin, and R. Nurfadhila, "Analisis dan evaluasi kondisi fisik (kelincahan) atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah," *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, vol. 16, no. 2, 2020, doi: 10.21831/jorpres.v16i2.32929.
- [19] D. A. Zakaria, S. Juditya, and G. Gunawan, "Aktivitas olahraga terhadap kelincahan," *JPOE*, vol. 2, no. 1, 2020, doi: 10.37742/jpoe.v2i1.23.
- [20] C. W. Kuswanto, "Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding," *J. Keolahragaan*, 2016, doi: 10.21831/jk.v4i2.6423.