



ANALISIS GERAK TENDANGAN DEPAN PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Ardian Khoerul Anam¹, Taufik Hidayah²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2014
Disetujui Agustus 2014
Dipublikasikan
September 2014

Keywords:
front kick motion
analysis;Pencak Silat;

Abstrak

Telah dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat presentase kebenaran tendangan depan pada siswa SMA Pondok Modern Selamat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat yang ditinjau dari segi biomekanika. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis, akurat, fakta, dan karakteristik mengenai gerak tendangan depan pencak silat. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Pondok Modern Selamat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Jumlah sampel sebanyak 20 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan rekaman video gerakan tendangan depan, pencak silat yang dilakukan oleh 20 sampel. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif presentase. Hasil dari penelitian tendangan depan yang ditinjau dari segi biomekanika, semua sampel memiliki presentase yang baik.

Abstract

Research has been conducted to find out the level of percentage the truth of front kicks in the high school students of Pondok Modern Selamat who following pencak silat extracurricular. The aim in the research is to find out of front kicks in the pencak silat extracurricular with biomechanica observation. The method used is descriptive research that is research which aims to describe systematically, accurate, facts, and characteristics of the motion of the kick ahead of pencak silat. The number of samples in this research are all high school students of Pondok Modern Selamat who follow pencak silat extracurricular activities. The number of samples as many as 20 people. Sample withdrawal technique using Total Sampling. Data collection techniques using video footage of the kick movement ahead, pencak silat by 20 samples. Data analysis using a descriptive percentage analysis techniques. Results from the research front kicks all the samples have a good percentage.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: ardiananam@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah ilmu beladiri asli Indonesia. Pencak Silat adalah salah satu seni budaya yang diwariskan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak Silat telah ada sejak nenek moyang kita masih hidup secara primitif. Dari cara berkelahi dengan meniru gerakan-gerakan berbagai jenis binatang inilah terciptanya gerakan-gerakan beladiri Pencak Silat. Itulah sebabnya kemudian timbul berbagai aliran Pencak Silat yang disesuaikan namanya dengan nama binatang, nama tempat atau nama pulau. Pencak silat mengajarkan beriman dan berakhlak kemudian attitude yang baik seperti hormat pada orang tua, menghargai pelatih, teman, senior, ramah, santun, suka menolong, dapat bekerjasama. Ada pun sikap mencintai pencak silat karena Pencak Silat beladiri asli Indonesia serta melestarikan budaya bangsa. Dalam latihan dan bertanding muncul sikap patriotisme, nasionalisme, disiplin, berdaya tahan, tangguh, cerdas, sportif dan jujur, mampu berkompetisi (Jurnal Haryani Yulia, dkk Online, <http://skripsipknunj.org>).

Pencak silat olahraga merupakan istilah pertama kali digunakan untuk menyebut pertandingan antara 2 (dua) pesilat di gelanggang, menurut hasil Munas IPSI XII (2007: pasal 1), pertandingan pencak silat terdiri dari empat kategori yaitu kategori tanding, kategori Tunggal, kategori Ganda, dan kategori Regu. Dalam pencaksilat kategori tanding, pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan dengan aturan-aturan Munas IPSI, yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, dengan menggunakan kaidah-kaidah pencak silat serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan (Johansyah, 2004).

Namun di sekolahan-sekolahan sekarang sudah banyak yang mengadakan ekstrakurikuler pencak silat, contoh kecil di SMA Pondok Modern Selamat Kendal terdapat ekstrakurikuler pencak silat yang bertujuan untuk mendidik siswa untuk berprestasi. Terdapat empat aspek yang dapat menentukan prestasi olahraga yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Lebih lanjut

dikatakan bahwa aspek biologis merupakan salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dan sangat diandalkan dalam tinggi rendahnya prestasi yang dicapai oleh seorang atlet. Hal ini disebabkan dalam aspek biologis terdapat salah satu aspek yang disebut kondisi fisik, yaitu suatu tingkat kebugaran jasmani yang sangat diperlukan atlet untuk dapat berprestasi dalam suatu pertandingan (M. Sajoto, 1995: 2-5). Dari sekian factor yang perlu diperhatikan secara khusus disamping factor-faktor yang lain untuk dikembangkan adalah kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk dalam cabang olahraga pencak silat masing-masing komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung keberhasilan pesilat untuk melakukan gerakan silat baik yang berupa serangan, maupun pertahanan. Kondisi seorang yang baik berarti orang tersebut mempunyai kemampuan fisik yang tinggi pula (Sajoto, 1988).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey tes, dimana ketika meneliti gerak tendangan depan untuk mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat, gejala-gejala dan hubungan dari analisis gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat di pondok modern selamat kendal. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat di pondok modern selamat. Penelitian ini berusaha menggambarkan tentang gerak tendangan depan dan data yang dikumpulkan semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 20 pesilat yang terdiri dari 10 sabuk

hijau, 6 sabuk putih kecil dan 4 sabuk putih besar. Suharsimi Arikunto (2006) berpendapat bahwa sample adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Untuk menentukan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh suharsimi Arikunto (2006) yaitu untuk sekedar perhatian apabila subyek kurang dari 100 maka dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *total sampling* artinya semua siswa SMA Pondok Modern Selamat Kendal yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 20 siswa.

Instrumen pada penelitian ini berupa data dari hasil dokumentasi yang telah disusun berdasarkan landasan teori yang ada dan diperkuat dengan observasi atau pengamatan langsung. Kemudian instrumen untuk dokumentasi yaitu dengan menggunakan cacatan pribadi yang digunakan peneliti ketika melakukan pendokumentasian melalui analisis gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat yang ditinjau dari segi biomekanika. Berikut tabel kategori presentase dengan penilaian 5 kategori antara lain, sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang :

Tabel 1. Kategori Presentase
(Sumber : Suharsimi Arikunto, 2009)

Interval (%)	Kriteria Penilaian
88-100	Sangat Baik
71-87	Baik
54-70	Cukup
37-53	Kurang
20-36	Sangat Kurang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan pada kesesuaian setiap gerakan sampel terhadap indikator yang terdapat pada lembar pengamatan mengenai analisis gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMA Pondok Modern Selamat Kendal. Deskriptif data dari setiap komponen gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat yang dilakukan oleh setiap siswa SMA Pondok Modern Selamat yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Ringkasan Data Penelitian Tendangan Depan Oleh Penilai I dan II

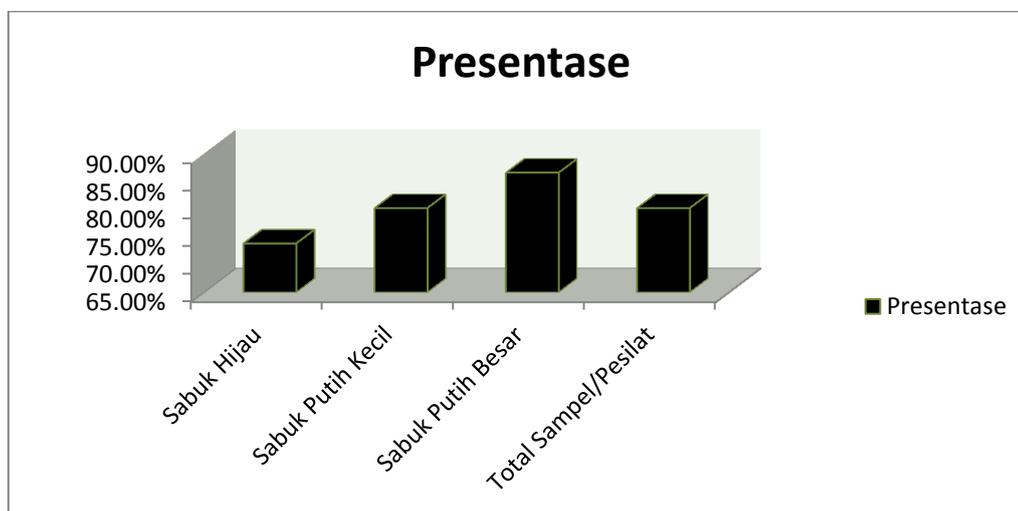
Sabuk	Nilai Rata-rata Tiap Tendangan Oleh Penilai		Rata-rata Penilai I dan II		Keterangan
	Penilai I	Penilai II	Skor	Presentase	
Hijau	3,71	3,69	3,7	73,8 %	Baik
Putih Kecil	3,96	4,02	3,99	80,16 %	Baik
Putih Besar	4,3	4,32	4,31	86,5 %	Baik
Total 20 Sampel	3,99	4,01	4	80,15 %	Baik

(Sumber : Data Penelitian 2013)

Berdasarkan dari hasil analisis data tendangan depan, tiap-tiap pesilat yaitu 1) sabuk hijau dengan nilai rata-rata 3,7 dan presentase 73,8 % masuk dalam kategori baik, 2) sabuk putih kecil dengan nilai rata-rata 3,99 dan presentase 80,16 % masuk dalam kategori baik,

3) sabuk putih besar dengan nilai rata-rata 4,31 dan presentase 86,5 % masuk dalam kategori baik, 4) keseluruhan jumlah sampel 20 pesilat dengan nilai rata-rata 4 dan presentase 80,15 masuk dalam kategori baik.

Berdasarkan dari hasil ringkasan data rata-rata, setandar deviasi dan nilai total data analisis biomekanika dari 20 sampel yang sudah di teliti, diketahui masing-masing perolehan dari tiap tingkatan sabuk, yang dinilai oleh dua penilai.



Gambar 1 : (Sumber : Data Penelitian 2013)

Setelah mengetahui hasil analisis setiap sabuk maka analisis tiap tahap tendangan depan.

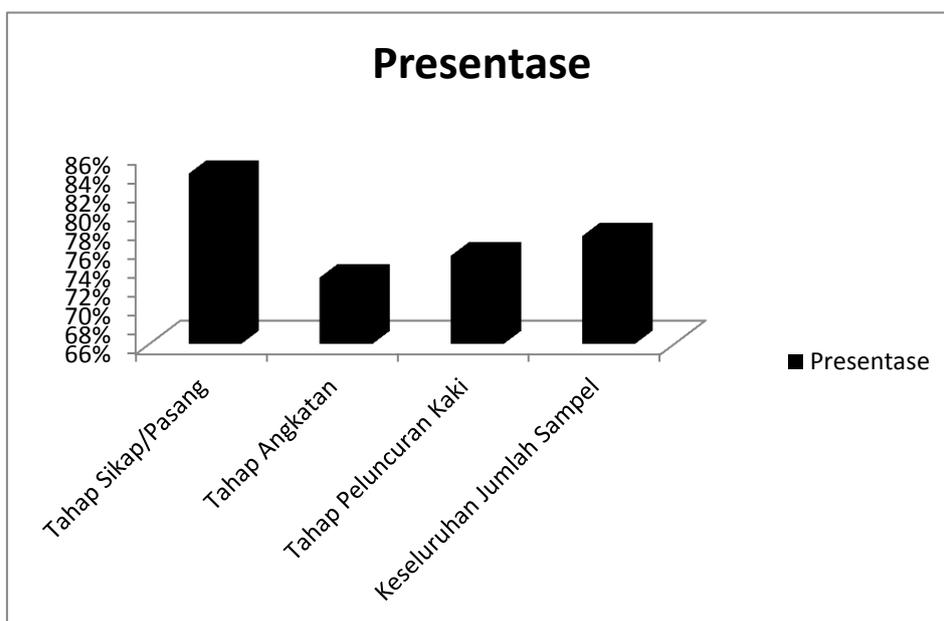
Tabel 3. Analisis Data Tiap Tahap Tendangan

Sabuk	Jumlah Sampel	Nilai Rata-rata Tiap tahap tendangan			Nilai keseluruhan tendangan
		1	2	3	
Hijau	10	4,04	3,40	3,61	3,68
Putih Kecil	6	4,08	3,76	3,88	3,91
Putih Besar	4	4,78	4,12	3,99	4,29
Total Sampel	20	4,2	3,65	3,77	3,87
Presentase		84 %	73,04 %	75,34 %	77,42 %
Keterangan Kategori		Baik	Baik	Baik	Baik

(Sumber : Data Penelitian 2013)

Berdasarkan dari hasil analisis data tendangan depan pada ekstra kurikuler pencak silatdi SMA Pondok Modern Selamat Kendal, tiap tahap tendangan yaitu 1) tahapan sikap/pasang, 2) tahap angkatan, 3) tahap peluncuran kaki, dapat diketahui rata-rata tiap tahap tendangan depan dengan keseluruhan jumlah sampel 20 pesilat dan dapat dilihat pada data sebagai berikut : 1) tahap sikap/pasang

dengan nilai rata-rata 4,2 dan presentase 84 % masuk dalam kategori baik, 2) tahap angkatan dengan nilai rata-rata 3,65 dan presentase 73,04 % masuk dalam kategori baik, 3) tahap peluncuran kaki dengan nilai rata-rata 3,77 dan presentase 75,34 % masuk dalam kategori baik, 4) keseluruhan jumlah sampel 20 pesilat dengan nilai rata-rata 3,87 dan presentase 77,42 masuk dalam kategori baik.



Gambar 2 : (Sumber : Data Penelitian 2013)

Hasil Analisis Data Tiap Kriteria Indikator Penelitian.

Hasil analisis gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat, yang ditinjau

dari segi biomekanika berdasarkan tiap kriteria indikator penilaian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Analisis Data Tiap Kriteria

Kriteria Indikator Penilaian	Skor	Frekuensi Gerakan Tahap Tendangan	Jumlah Nilai Diperoleh	Presentase
Sangat Sesuai	5	100	500	31,98 %
Sesuai	4	203,5	814	52,06 %
Hampir Sesuai	3	56,5	169,5	10,84 %
Kurang Sesuai	2	40	80	5,12 %
Tidak Sesuai	1	0	0	0
Total		400	1563,5	100 %

(Sumber : Data Penelitian 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin hendak dicapai serta hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini dapat menarik kesimpulan analisis gerak tendangan depan

yang di tinjau dari segi biomekanika, yang berjumlah semua sampel 20 pesilat yaitu :

1. Sabuk hijau memiliki nilai rata-rata 3,7 dan presentase 73,8 % masuk dalam kategori baik.

2. Sabuk putih keciln memiliki nilai rata-rata 3,99 dan presentase 80,16 % masuk dalam kategori baik.
3. Sabuk Putih Kecil memiliki nilai rata-rata 4,31 dan presentase 86,5 % masuk dalam kategori baik.
4. Total 20 sampel/pesilat memiliki nilai rata-rata 4 dan presentase 80,15 % masuk dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

Harryani Yulia R, M. Japar dan Tjipto Sumadi.
Pencak Silat Dalam Membangun Bangsa.

- Program Studi PPKN FIS Universitas Negeri Jakarta2013,
<http://skripsippknunj.org>
- M. sajoto, 1995, *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*, Dahara Prize, Semarang.
- Johansyah Lubis, 2004, *Pencak sila..* PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakti*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- . 2009. *Manajemen Penelitia*, PT Rineka Cipta, Jakarta.