

---

## TINGKAT KETERAMPILAN DASAR TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT REJANG ANAK PAT PETULAI DI KABUPATEN KEPAHANG

---

A. P. Pertama<sup>1.a)</sup>, F. E. Perdima<sup>1)</sup>, M. Febriyanti<sup>1)</sup>

---

**Affiliation:**

1.1. Pendidikan Jasmani  
FKIP UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**

anggidwi1728@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat tendangan sabit atlet pencak silat Rejang Anak Pat Petulai Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini seluruh atlet pencak silat Rejang Pat Petulai 15 Orang Atlet, sedangkan sampel diambil secara total sampling, dimana teknik total sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan didasarkan ketentuan tertentu di bawah 100 maka semua populasi di jadikan sampel. sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang atlet. adapun waktu penelitian adalah 10 Juni s/d 12 juni 2021. Untuk mengetahui kecepatan dasar tendangan sabit digunakan instrument berupa tes kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan data hasil analisis menunjukkan bahwa 8 orang atau (53.33%) berada pada skor 17, 5 orang atau (33.33%) berada pada skor 16, 2 orang atau (13.33%) berada pada skor 15. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan silat tendangan sabit Atlet silat dalam kategori “Sedang”



Kata kunci: Implementasi, passing bawah,

### Pendahuluan

Pencak silat adalah warisan dari nenek moyang dan keberadaannya harus dilestarikan. Nenek moyang bangsa Indonesia telah memiliki era pembelaan diri yang ditujukan untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompok dari tantangan alam. Mereka menciptakan Bela diri dengan meniru gerakan binatang yang ada di sekitarnya, seperti gerakan Kera, Harimau, Ular atau burung Hang.

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis dan Hendro Wardovo (2014: 1) yang mengungkapkan bahwa manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada

akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri.

Pencak Silat adalah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri yang ada di dunia, Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013: 79) Seiring perkembangan /aman fungsi pencak silat semakin meluas bukan hanya lagi berfungsi sebagai alat bela diri (teknis) namun juga sebagai sarana olahraga, sebagai

alat pendidikan jasmani, mental dan sosial (etika). Sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika).

Di sisi lain, seiring dengan perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat memiliki keragaman yang sangat khas di setiap wilayah maupun setiap provinsi. Selain itu, tentunya pencak silat perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih lagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah semakin lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Kecintaan terhadap pencak silat bukan saja dikarenakan pencak silat merupakan bagian dari hasil budaya masyarakat asli Indonesia. Namun juga dikarenakan semakin seringnya diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan pencak silat. Dalam pertandingan-pertandingan banyak pesilat - pesilat yang belum mampu menyukseskan sebuah pertandingan yang enak untuk dinikmati, dalam arti mampu mempertunjukkan teknik-teknik pencak silat dengan baik dan benar. Sebaliknya, banyak dijumpai pesilat yang muncul dan menendang dengan asal-asalan, tanpa berdasarkan kepada penguasaan teknik yang benar. Demikian akhirnya pertandingan lebih menjadi semacam ajang adu kekuatan, dari pada adu teknik dan strategi untuk mengungguli lawan. Fakta demikian memberikan suatu gambaran, bahwa penguasaan teknik pencak silat kurang maksimal, terutama tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan. Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan sabit. Untuk menghasilkan tendangan sabit yang cepat pesilat harus memiliki kelenturan yang baik.

### **Pengertian Pencak Silat**

Pencak silat adalah warisan budaya bangsa Indonesia yang lahir sejak peradaban manusia di bumi pertiwi. Perkembangan pencak silat adalah satu rumpun dengan kebudayaan melayu. Di Indonesia terdapat lebih dari 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat (Agung Nugroho, 2001: 4). Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 13). Murhananto (2002) pencak silat adalah budi daya bangsa Indonesia yang bertujuan untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas (kemanunggalan) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitar, untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pada hakekatnya pencak silat merupakan paduan pendidikan jasmani, rohani, kesenian, dan warisan sosial serta budaya leluhur bangsa Indonesia. Pencak silat terbagi menjadi beberapa macam berdasarkan sifat dan tujuannya, diantaranya pencak silat mental spiritual, pencak silat bela diri, pencak silat seni, dan pencak silat olahraga. Semakin berkembangnya zaman tujuan yang lebih dominan yaitu pencak silat olahraga. Notosoejitmo (2001) Pencak silat olahraga adalah cabang pencak silat yang keseluruhan dari teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dan teknik dan jurus beladiri sesuai dengan kaidah - kaidah keolahragaan dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.

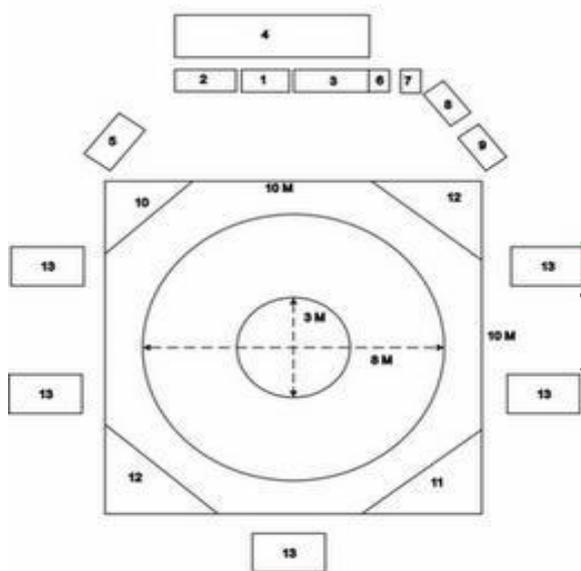
### **Perlengkapan Pencak Silat**

Perlengkapan dalam pertandingan pencak silat kategori landing diantaranya yaitu, matras pertandingan, pakaian silat, body protector, pelindung kemaluan, pelindung tungkai, dan

sabuk merah atau biru tergantung sudut saat bertanding, Itulah beberapa perlengkapan dalam pertandingan silat pada kategori tanding.



Gambar 2.1 Body protector silat



Gambar 2.2 Lapangan Tanding silat

### Teknik Dasar Pencak Silat

Lubis (2004:7) berpendapat bahwa “teknik dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yakni aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya”.

### Hakekat Tendangan Sabit

Notosoejitmo (2001) berpendapat bahwa tendangan sabit adalah tendangan

yang dilaksanakan dengan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan kenaannya pada punggung kakr. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dal a in, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki (Lubis,2004:29). Adapun pendapat Hariyadi (2003:75) bahwa tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran. atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Dianalisis dari teknik gerakanya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan pada punggung kaki.

### Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif karena peneliti ingin mengetahui tingkat keterampilan Tendangan sabit atlet pencak silat pat petulai di Kabupaten Kepahiang. Penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dari hasil tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan Tendangan sabit atlet pencak silat pat petulai.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002; 136) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Tes yang digunakan yaitu : Tes Kecepatan Tendangan Sabit Instrumen Tes kecepatan tendangan sabit yang dilakukan dengan tes pesilat melakukan tendangan kearah sandsack sebagai target yang mempunyai berat 50 kg. Alat yang digunakan adalah sandsack/target, meteran dan stopwatch. (Johansyah Lubis 2004:98-99).

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 Atlet silat Pat Petulai. Variabel penelitian ini adalah untuk melihat keterampilan dasar

tendangan sabit di Pat Petulai pada silat. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan, kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes keterampilan dasar tendangan sabit. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan item tes.

Tabel 3 Norma tes Keterampilan Dasar Tendangan Sabit

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	>25
2	Baik	20-24
3	Sedang	15-19
4	Kurang	10-14
5	Kurang sekali	<9

(Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesehatan Jasmani)

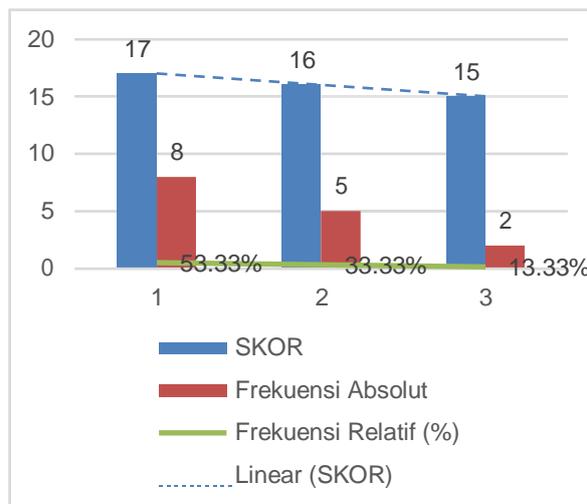
### Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Pat Petulai

Data penelitian untuk skor keterampilan tendangan sabit, didapatkan data bahwa skor tertinggi 17 dan skor terendah 15. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 22.41. Distribusi frekuensi data tunggal keterampilan tendangan sabit sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

Tabel 4 Hasil Analisis tes Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Pat Petulai

No	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	17	8	53.33%
2	16	5	33.33%
3	15	2	13.33%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 8 orang atau (53.33%) berada pada skor 17, 5 orang atau (33.33%) berada pada skor 16, 2 orang atau (13.33%) berada pada skor 15, dapat dijelaskan juga dengan tabel Histogram di bawah ini



### Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dimana pengambilan data menggunakan tes keterampilan dasar tendangan sabit menggunakan Tes Keterampilan (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan tendangan sabit atlet Silat Pat Petulai. Berdasarkan data hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterampilan silat tendangan sabit Atlet silat dalam kategori **“Sedang”** Keterampilan dasar silat tendangan sabit dalam katagori Sedang dikarena atlet tersebut lathan seminggu 2 kali dan di latih oleh pelatih yang berlisensi kabupaten serta pelatih yang bergabung di Pengurus Provinsi silat kabupaten sehingga latihan secara terstruktur dan secara sisitematis.

Pada saat latihan melibatkan peran aktif dari pelatih di dalam melihat dan mengoreksi apa yang telah dilakukan anak tersebut untuk mencari masalah yang telah diberikan, dalam bentuk latihan membandingkan dengan atlet bagaimana mereka malakukannya, mengatur dan mengelompokkan serta membuat kesimpulan dan mengidentifikasi saat pencarian kecocokan dari sebuah bentuk latihan. Kesalahan dari telaah dikoreksi oleh pelatih dan menunjukkan bagaimana sebenarnya suatu kesempurnaan gerakan dalam latihan. Faktor lain yang juga memiliki peran penting

dalam peningkatan keterampilan dasar dan juga prestasi olahraga adalah motivasi serta kedisiplinan dari dalam diri seseorang. Pada dasarnya suatu aktivitas, kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang selalu didasari oleh adanya kedisiplinan dan motivasi yang tinggi dari dalam diri seseorang. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik tentu dengan metode yang benar. Oleh karena itu kemampuan pelatih, baik pengetahuan maupun keterampilan menjadi hal yang sangat penting yang harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terkecil dibidang cabang olahraga yang dilatihnya. Pengetahuan tersebut termasuk penguasaan teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem atau metode latihan, strategi latihan, psikologi anak, mempunyai motivasi dan hal mendetail lainnya di dalam olahraga khususnya pada sepakbola. Semuanya harus dipahami dan dikuasai oleh seorang pelatih tersebut.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa: bahwa tingkat keterampilan silat tendangan sabit Atlet silat dalam kategori “**Sedang**”.

### **Daftar Pustaka**

Arikunto. Suharsimi 2010 Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik Jakarta Rineka cipta  
Lubis, Johansyah, 2004. Pencak silat panduan prakus. Jakarta: PT. Raja grafindo persada.  
Harsono 1988 Coaching dan Aspek-aspek dalam coaching. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.  
Hariyadi, Slamet 2013 teknik dasar pencak silat tanding Jakarta PT Diana Rakyat.  
Ismaryati, 2008. Tes dan pengukuran olahraga Universitas sebelas maret Surakarta lembaga pengembangan pendidikanan percetakan UNS  
Lubis, Johansyah, 2004. Pencak silat panduan prakus. Jakarta: PT. Raja grafindo persada.

Macam-macam Kecepatan Pak Guru Olahraga 013 <http://pak.guruolahraga.blogspot.co.id/2013/06/macam-macam>  
Murhananto, 1993. Menyelami Pencak Silat. Jakarta PT. Penebar Swadayan kecepatan.html  
Mukholid. Agus 2007 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Surakarta PT Ghalia Indonesia Printing  
Notosoejitmo. 1997. Khazanah Pencak Silat, Jakarta: CV Sagung Seto,  
Pengertian Kelentukan. Olahraga dan Kesehatan 2 Juli 2017. [www.olahraga.com/2017/07/pengertian-kelentukan.html](http://www.olahraga.com/2017/07/pengertian-kelentukan.html).  
Ridwan 2013 Dasar-Dasar Statiska Bandung Alfabeta.  
Sejarah Singkat Pencak Silat. Yohatma Blogspot 18 Mei 2012 22 39. <http://vohatma.blogspot.co.id/2012/05/sejarah-singkat-pencak-silat.html>  
Slamet, Haryadi. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: PT Dian Rakyat  
Sugiyono 2010. Statistika untuk Penelitian. Bandung Penerbit CV Alfabetha.  
Suharno HP 1993. Ilmu Chouching Athletic Umum. Edisi Revisi. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta  
Suntoda S. Andi. 2009. Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga. Bandung: UPI.  
Suryono (2012) Hubungan antara kelincahan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain psm u-21. Skripsi (tidak diterbitkan). FIK-UNM Makassar